

Experten-Tipps zum Einmachen von Gemüse[©]

Zubereitung



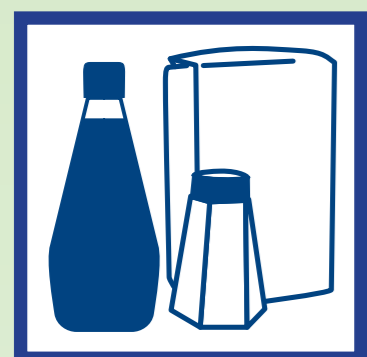
- Verwenden Sie frisches und junges Gemüse. Geeignete Sorten sind unten aufgelistet.
- Waschen Sie das Gemüse, schälen oder pellen Sie es. Schneiden Sie es in Stücke oder verwenden Sie es unzerteilt.



- Blanchieren Sie das Gemüse für einige Minuten in heißem Wasser.
- Schrecken Sie das Gemüse kurz unter kaltem Wasser ab.



- Füllen Sie das vorbereitete Gemüse in saubere heiße Gläser.
- Geben Sie ausreichend Flüssigkeit dazu.



- Fügen Sie Salz (2 ml/500 ml), Essig (3–5 ml/500 ml) und Zucker (2 ml/500 ml) hinzu.



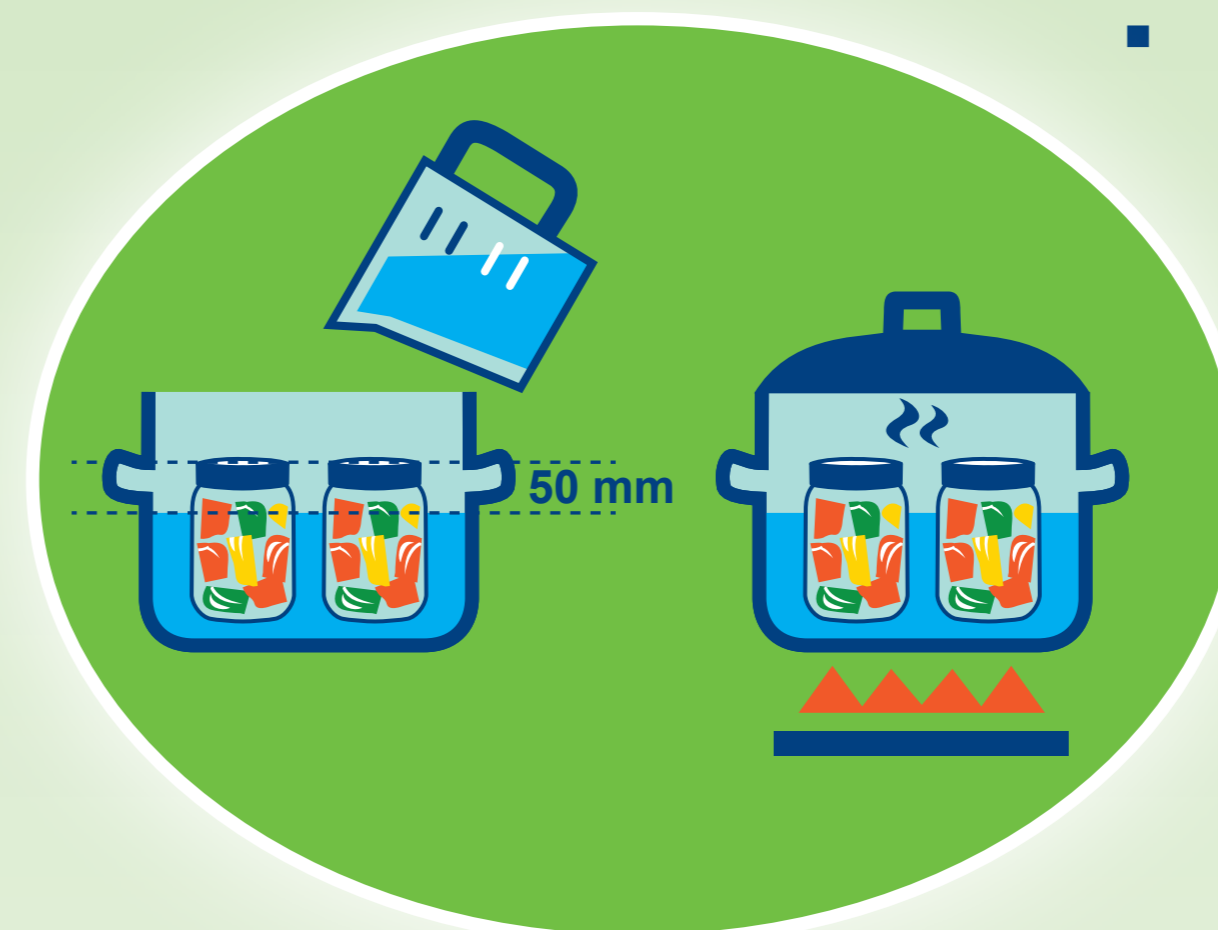
- Befüllen Sie die Gläser bis 5 mm unterhalb des Randes mit heißem Wasser.
- Entfernen Sie eventuell vorhandene Luftblasen.



- Setzen Sie einen sauberen Metalldeckel auf das Glas.
- Schrauben Sie den Deckel bis zum Einrasten zu und drehen Sie eine halbe Umdrehung zurück.



- Stellen Sie die befüllten Gläser mit einem Abstand von 25 mm in einen Topf mit Einsatz (Kochtopfmethode).
- Füllen Sie den Topf mit Wasser, bis die Gläser komplett mit Flüssigkeit bedeckt sind.
- Verschließen Sie den Topf und erhitzen Sie ihn bis zur Einkochtemperatur.



- Entfernen Sie so viel Wasser aus dem Topf, dass die Gläser vor dem Rausnehmen schneller abkühlen und entnehmen Sie die Gläser mit einem trockenen Tuch.
- Verschließen Sie die Gläser sofort.

Was man tun sollte

- Verwenden Sie ausschließlich junges, frisches Gemüse.
- Stimmen Sie die Gemüsemenge auf die Anzahl der Gläser ab.
- Vorbereitetes Gemüse sollte unmittelbar eingekocht werden.
- Durch das Blanchieren für einige Minuten schrumpft das Gemüse auf eine passende Größe.
- Damit das Wasser kochen kann sollte im Topf ein Rand von 30–50 cm bleiben.
- Gläser sollten während des Kochens immer mit Wasser bedeckt sein.
- Sollte zu viel Wasser verdampfen geben Sie erneut kochendes Wasser hinzu.

Was man nicht tun sollte

- Befüllen Sie nicht mehr Gläser als es das Fassungsvermögen des Topfes zulässt, da alle Gläser direkt nach Befüllung weiterverarbeitet werden müssen.
- Packen Sie das Gemüse im Glas nicht zu dicht. Eine Ausnahme stellen hier ganze Tomaten dar, da hier keine Flüssigkeit zugegeben werden muss.

Art des Gemüses

Art des Gemüses	Kochtopfmethode bei 100 °C*	
	500 ml Glas	1 L Glas
Rote Beete	3 Stunden 30 min.	4 Stunden 30min.
Rote Beete in Essig	30 min.	40 min.
Blumenkohl	3 Stunden	4 Stunden
Grüne Bohnen	2 Stunden 30min.	3 Stunden
Grüne Erbsen	3 Stunden	4 Stunden 30 min
Bambussprossen	3 Stunden	4 Stunden 30 min
Okraschoten in Essig	30 min.	40 min.
Paprika in Essig	30 min	40 min

*N.N.



IFHE Programme Committee
Household Technology & Sustainability –
the experts in household management



www.ifhe.org
pc-hts@ifhe.org
<http://hts.ifhe.org>