

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

KOCHEN FÜR DEN VORRAT



G|U

DAS PRINZIP: VORRATSHALTUNG

KÄLTE

bringt das Wachstum von Keimen zum Stillstand, bei Temperaturen ab minus 180°. Die Enzyme arbeiten allerdings verlangsamt weiter.

HITZE

tötet Mikroorganismen ab und macht Enzyme unwirksam. Haushaltsüblich ist das Pasteurisieren bei Temperaturen unter 100°.

ÖL

konserviert durch Luftabschluss und unterstützt andere Konservierungsmethoden.

SÄURE

macht Mikroorganismen inaktiv, da sie nur in einem neutralen Milieu existieren können. Den Säuregrad misst man in pH. Egal, ob die Säure durch Enzyme entsteht (Milchsäuregärung) oder zugesetzt wird (Essig) – ein pH-Wert von ca. 4 gilt als ideal.

ZUCKER UND SALZ

wandern in die Zellen und Zellsaft tritt aus, bis sich ein haltbares Gleichgewicht bildet und auf die Weise Lebensmittel konserviert.

TROCKNEN

im Ofen oder Dörrapparat unter Wärmeeinwirkung lässt Obst und Gemüse schrumpfen – sie verlieren Feuchtigkeit; Enzyme und Keime werden in den »Schlaf« versetzt.



SO GEHT´S: MARMELADE KOCHEN



VORBEREITEN

Reifes, frisches Obst (z. B. Erdbeeren, Aprikosen) von guter Qualität putzen, waschen, entkernen und zerkleinern. Erst dann abwiegen, damit das Mengenverhältnis von Zucker und Früchten stimmt.



ZUCKERN

Die Früchte in einem Edelstahltopf mit dickem Boden mit dem Gelierzucker gründlich vermischen und so lange stehen lassen, eventuell über Nacht, bis sich reichlich Saft gebildet hat.



KOCHEN UND RÜHREN

Die Mischung aufkochen und nach Rezept einige Minuten sprudelnd sieden. Dabei ständig rühren. Die Fruchtmasse vom Herd ziehen und so lange weiterrühren, bis sich der gebildete Schaum gesetzt hat.

EINE GELIERPROBE MACHEN

Etwas Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Kurz warten, dann den Teller schräg halten. Verläuft die Masse, muss die Konfitüre noch 1–2 Min. gekocht werden. Wird sie fest, ist sie fertig.



ABFÜLLEN

Fruchtmasse sofort randvoll in sterilisierte, mit heißem Wasser ausgespülte Gläser füllen – am besten mit einem Spezialtrichter. Die Gläser gleich verschließen und kopfüber auf ein Küchentuch stellen – dabei entsteht ein Vakuum.



ABKÜHLEN UND LAGERN

Die Gläser nach 5 Min. wieder umdrehen und vollständig erkalten lassen. Beim späteren Öffnen sollte ein »Plopp«-Geräusch zu hören sein. Marmeladen beschriften (Inhalt und Herstellungsdatum) und an einem kühlen, dunklen Ort lagern.



UTENSILIEN RUND UMS EINMACHEN

ETIKETTEN

Für den Überblick: Eingemachtes immer mit Angabe des Inhalts und des Herstelldatums versehen.

GLASHEBER

Ob beim Einkochen oder Sterilisieren – die spezielle Zange erleichtert das Herausheben von Gläsern aus dem heißen Wasser.

EINFÜLLTRICHTER

Dank seiner weiten Öffnung kleckert beim Einfüllen des heißen Einmachguts in die Gläser nichts daneben.

GLASMURMELN

Runde Sache: Mehrere in Frischhaltefolie gewickelte Murmeln sind schwer genug, um Gemüse beim Fermentieren unter der Lake zu halten.

EINMACHGLAS

Mit Gummiring und Glasdeckel ideal zum Einwecken von Obst, Gemüse und Konfitüre. Metallklammern oder Deckel und Ring verschließen das Glas sicher und bei Bedarf auch luftdicht.

TWIST-OFF-GLAS

Mit einfachem Drehverschluss. Für alles, was heiß in Gläser gefüllt und sofort verschlossen wird wie Marmelade, Gelee oder Chutney.

DRAHTBÜGELGLAS

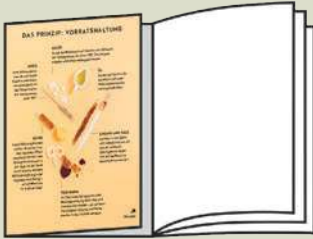
Eignet sich bestens zum Fermentieren, da freigesetzte Gase über den Bügelverschluss aus dem Glas entweichen können.



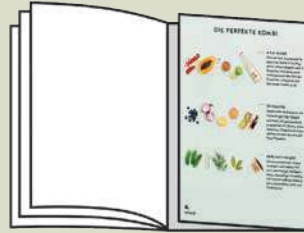
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

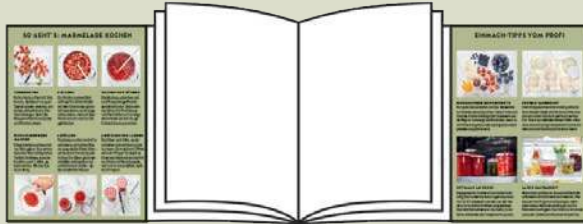
DAS PRINZIP:
VORRATS-
HALTUNG



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MARMELADE
KOCHEN



Immer griffbereit:
EINMACH-TIPPS
VOM PROFI

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variie-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)