

NATUR im GARTEN

Ernten, Lagern, Konservieren



Zur freien Entnahme



www.naturimgarten.at

Gemeinsam für ein gesundes Morgen.





ERNTEN UND LAGERN

Selbst Angebautes überzeugt durch Frische und Bioqualität und ist - am Höhepunkt der Reife geerntet - besonders gehaltvoll. Richtig gelagert bleiben **Geschmack und Qualität** lange erhalten. Noch besser schmeckt es im Bewusstsein, dass die Ernte aus dem eigenen Garten als Alternative zu weit gereistem Obst und Gemüse ein wichtiger **Beitrag zum Klimaschutz** ist.

Bevor man einen Vorrat anlegt, gilt es zu überlegen, was wirklich gebraucht wird. Anbau, Ernte, Lagerung und Verbrauch sollten gut auf die eigene Ernährungs- und Lebensweise abgestimmt sein.



Optimale Ernte

Man erntet nur an trockenen, sonnigen Tagen am Vormittag und schützt das Erntegut vor Hitze, Nässe oder Kälte. So bleiben mehr Vitamine erhalten. Nur bei erntereifen Gartenfrüchten sind die Inhaltsstoffe voll entwickelt und die Schale fest genug für die Lagerung. Winterobst braucht die Zeit im Lager sogar oft, um Stärke in Zucker umzuwandeln und erst so richtig genussreif zu werden. Die Haltbarkeit ist abhängig von Lagerdauer, Temperatur, Sauerstoff- und CO₂-Gehalt der Luft, Luftfeuchte und der Belichtung.

Generell gilt: Nur trockene und gesunde Gartenschätze ohne Krankheiten und Schädlingsbefall, Druckstellen oder Verletzungen werden eingelagert, ohne einander zu berühren.

GARTEN-TIPP

Fallobst und kranke Früchte bzw. solche ohne Stiel werden besser sofort verwertet, diese faulen leicht.

Hygiene

Die Lagerplätze werden vor dem Befüllen mit Geschirrspülmittel oder Essigwasser gesäubert und sollen danach gut trocknen. Das Erntegut wird wöchentlich auf mögliche Fäulnis kontrolliert. Drahtgeflechte dienen als Mäuseschutz.

Achten Sie auch auf Kellerasseln, Schnecken oder Möhrenfliegenmaden.



Kellerasseln knabbern gern am Lagergut, daher Keller regelmäßig säubern.

Lüften

Ständige Luftzirkulation verhindert bei einem Zuviel an Luftfeuchtigkeit zwar unerwünschten Schimmel oder Fäulnis. Zugluft kann dem Erntegut aber viel Feuchtigkeit entziehen. Deswegen wird besser regelmäßig nachts gelüftet, solange die Außentemperatur noch über -5°C liegt.

Am besten werden für Gemüse und Obst zwei separate Räume vorgesehen, denn das Obst-Reifungsgas Ethylen lässt die Nachbarn sonst vorzeitig altern.



Von Schwarzfäule oder Schimmel befallenes Gemüse sofort entsorgen.





Erdkeller bieten ideale Lagerbedingungen

Ab in den Keller

Erdkeller mit offenem Lehm Boden an Häuser Nord-seiten sind optimal: ganzjährig **dunkel, kühl** bei 2-6 °C und **luftfeucht** bei 80-92 % Luftfeuchtigkeit.

Das Raumklima trockener Kellerräume, frostsicherer Garagen oder Gartenhäuschen braucht zum Einlagern hingegen Optimierung: Wenn möglich wird beim Bau bereits ein Teil des Bodens nicht betoniert, die Luftfeuchtigkeit lässt sich aber auch über aufgestellte Wasserbehälter oder leicht befeuchtete Ziegelwände bzw. -böden erhöhen.

Unbeheizte und beschattete Dachböden, Gänge oder Treppenhäuser bieten ebenso Platz wie wärmedämmte Raumteiler außen am Haus oder ausgekleidete Lichtschächte vor Kellerfenstern. Diese werden ausgestattet mit luftdurchlässigen Regalen, Obststellagen oder stapelbaren Kisten, in denen Obstarten wie Physalis, Kiwi und Mispel am besten in nur einer Schicht locker auf Packpapier liegen. Lageräpfel, -birnen und Quitten mit dem Stiel nach oben.



Äpfel lagern



Gemüsegenüsse auf Vorrat

Auch Wintergemüse lässt sich bis in den Frühling gut bevorraten. Viele Kohl- und Zwiebelgewächse sowie Wurzelgemüse gehören dazu. Gemüse aus der Erde sollte vor dem Einlagern nicht gewaschen werden, sondern noch einige Tage in einem luftigen Raum abtrocknen, damit die Schale noch aushärtet. Die dünne Erdkruste mindert die Verdunstung und schützt vor Fäulnisereignissen.

Trockene Lagerung

Knoblauch wird im Keller oder am kühlen Dachboden bei 0-12 °C und 60-70 % Luftfeuchtigkeit luftig in einfachen Holzkisten und Körben gelagert. Auch an stabilen Gittern an der Kellerdecke kann er zwischen Zwiebelzöpfen seine Zeit verbringen. Am Wurzelstrunk kopfunter baumeln können Kopfkohl und Zichorie. Wärmer mögen es Kürbisse und Süßkartoffel, die bei 15 °C auf Stroh gebettet werden.





Grünes abdrehen, das verhindert Fäulnis



Erdkeller sind rar geworden, aber eine selbst gebaute Erdmiete aus einer alten Waschmaschinentrommel leistet ähnlich gute Dienste bei der feuchten Lagerung von Wurzelgemüse und Kohl, denn im Boden bleiben Temperatur und Feuchte stabil.

Dazu gräbt man ein Loch, welches 2 cm breiter und tiefer als die **Waschmaschinentrommel** ist. Diese **sollte auf der Unterseite Löcher haben**, hat sie die nicht, muss man welche bohren, damit überschüssiges Wasser abrinnen kann. Auf den Boden der Grube kommt 1-2 cm Sand, dann setzt man die Trommel hinein und füllt die Außenränder ebenfalls mit Sand. Er hält Würmer davon ab, ins Lager zu kriechen und sich am Gemüse zu vergreifen.

Im Inneren der Trommel kann das Gemüse in feuchten Sand gebettet werden, ohne dass sich die einzelnen Stücke berühren.

Sehr wichtig ist es, die **Öffnung mit einem Stein dicht zu schließen**, damit Schnecken und Mäuse draußen bleiben.

Lagertemperaturen von Gemüse

0°C	Sprosskohl, Grünkohl, Winterlauch
2-5°C	Erdäpfel, Fenchel, Endivien, Radicchio, Zichorie, Kopfsalat, Spinat, Kohlgemüse: Brokkoli, Chinakohl, Karfiol, Kohlköpfe/Wirsing, Lagersorten (Spätsorten) von Kohlrabi, (Rot- und Weiß)kraut
2-10°C	Winterrettich, Schwarzwurzel, Karotte, Pastinake, Knollensellerie, Knollenzwiebel, Wurzelpetersilie, Kren, Rote und andere Rüben sind länger haltbar, Radieschen und Topinambur bleiben nur kurze Zeit knackig. Knoblauch und Zwiebel bei geringerer Luftfeuchtigkeit lagern
10-18°C	Kürbis hält am längsten, Süßkartoffeln einige Wochen, Melanzani, Paprika und Paradeiser sowie Gurken (aber nicht gleich daneben) sind kurzfristig lagerbar.

Feuchte Lagerung – von der Erde in den Sand

Dunkel und mit 2-10 °C und 90-95 % Luftfeuchtigkeit kühler und feuchter - ähnlich wie im Gartenboden, wo sie herkommen - mögen es „Erdfrüchte“. Erdäpfel, Rettiche oder Schwarzwurzeln werden in luftigen Behältern lose übereinander geschichtet, andere Wurzelgemüse und Lauch schichtweise in Erdmieten oder Kisten mit geschlossenem Boden, Eimern oder Tontöpfen in Sand eingegraben.

Damit die Blätter nicht Nährstoffe aufzehren, werden sie 1-2 cm kurz abgeschnitten oder abgedreht. Keine Sorge: wenn sie im Lager nachwachsen, ist das kein schlechtes Zeichen. Und auch das zarte Grün kann - mit Ausnahme von den Erdäpfeln - in der Küche verwendet werden.

In **hellen** Kellern oder Schuppen werden Fenchel und verschiedenste Kohlgemüse dicht an dicht mit den Wurzeln in etwas Sand oder Erde gestellt, am besten in Kisten auf Regalen kühl und frostfrei (2-5 °C, 90-95 % Luftfeuchtigkeit).

Wintersalate wie Chinakohl, Endivien oder Radicchio können einzeln in Zeitungspapier eingewickelt lagern.

Zu trocken gelagert verliert Wurzelgemüse zwar schneller an Knackigkeit, kann lasch und eingeschrumpelt aber durchaus schmackhaft und verwendbar sein - im Gegensatz zu schimmeligem.



Lagerung im Freien

Gibt es nicht genügend Platz in Keller, Haus oder Garage? Nahe am Haus oder unter dem Carport bieten sich regengeschützte Orte.

Hoch- oder Frühbeete können nach der Ernte zu Gemüselagern umgestaltet oder Erdmieten am Boden ausgehoben werden: Dämm-Material wie Bretter sowie dicke Lagen Stroh, trockenes Laub, Erde oder Rindenmulch schützen den kostbaren Inhalt vor Frost, Gitter oder mitvergrabene Behälter vor Mäusefraß. Geöffnet und gelüftet wird nur bei Plusgraden!



Winterbeet

Frisch Ernten nach dem Frost

Während Erdäpfel, Kürbisse, Rote Rüben und Süßkartoffeln unbedingt vor dem Frost geerntet werden müssen, vertragen Chinakohl, Fenchel, Sellerie und Wintersalate kurzfristig auch ein paar Minusgrade, Zuckerhut, Grünkohl, Sprossenkohl, Winterlauch und Kohlköpfe (Wirsing) sogar deutlich unter -5°C . Sie können also mit ein wenig Schutz durch Laubschichten am Fuß und eventuell ein Vlies bei Kälteeinbrüchen noch bis in den Winter hinein am Beet bleiben und geerntet werden. Winterkohlgemüse in all seinen Formen wird durch Frost sogar noch schmackhafter, wenn Stärke in Zucker umgewandelt wird.



GARTEN-TIPP

Petersilie, Vogelsalat und Spinat sind ebenso gänzlich winterhart wie späte Karotten, Pastinaken, Schwarzwurzeln und Topinambur. Vor Mäusen geschützt, könnten sie auch erst im Frühling aus der Erde geholt werden, sobald diese aufgetaut ist.



OBST UND GEMÜSE KONSERVIEREN

Auch ohne kühlen Keller gibt es Möglichkeiten, sich das ganze Jahr über an geernteten Gartenschätzen, reich an Geschmack und Vitaminen, zu erfreuen und große Erntemengen zu bändigen. Appetitlich abgefüllt und jederzeit bereit verkürzen die vorbereiteten Köstlichkeiten später die Essenszubereitung und sind auch ein willkommenes Geschenk für die nächste Einladung.



Kräuteröle halten 6-12 Monate

Einlegen in Öl

In geschmacksneutralem Raps- oder Sonnenblumenöl entfalten Kräuter, Knoblauch, getrocknete Paradeiser, Chillis, Melanzani, Artischocken und Pilze ihr charakteristisches Aroma. Sie müssen mindestens 0,5 cm mit Öl überdeckt sein um Schimmel zu vermeiden. Eine sehr beliebte Kombination sind Kräuter in Olivenöl.





Einsäuern in Essig

Saure Stoffe bzw. säurebildende Mikroorganismen machen Gemüse lange haltbar. Noch länger hält es so gesäuert durch Pasteurisieren und luftdichten Abschluss. Geeignet dafür sind u.a. Kraut, Gurken, Rüben oder Pilze. Für Obst eignet sich diese Art der Konservierung nur in speziellen Fällen. Hier kommt öfters hochprozentiger Alkohol zum Einsatz - geschmacklich zur jeweiligen Frucht passend (z.B. Rumtopf).

Fermentieren

Schon Seefahrer schätzten gesundes Sauerkraut: Weißkraut mit Kümmel und Wacholderbeeren gewürzt wird unter Luftabschluss durch natürliche Milchsäuregärung oder Fermentierung haltbar gemacht.

Dabei bleiben **wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme** erhalten. Durch die entstehenden Milchsäurebakterien wird die Darmflora und damit die Verdauung proaktiv unterstützt und nebenbei auch das Immunsystem gestärkt - vor allem durch den regelmäßigen Genuss kleiner Mengen.

Eine mit der Schärfe von Chilis, Knoblauch und Ingwer stärker gewürzte Variante aus Korea sind Kimchi. Sie werden u.a. aus Chinakohl, Rettich, Zwiebeln oder anderem Gemüse komponiert.

Beim Fermentieren wird das Gemüse mit 1-2 Gewichtsprozent unjodiertem Salz (Auf 1 kg Gemüse 20 g) und Gewürzen nach Geschmack lagenweise in Behälter gestampft, sodass es Wasser lässt.

Wenn der Behälter zu etwa 4/5 voll ist, wird das Gemüse mit abgekochten Gewichten beschwert und bis zur vollständigen Bedeckung mit Salzlake aufgefüllt, damit keine Luft daran kommt. Nach einigen Tagen bei Zimmertemperatur darf es noch einige Wochen kühl weitergären, bis es würzig-sauer schmeckt. Es kann so einige Monate gelagert werden, in denen es weiter an Säure gewinnt.



Obstsäfte füllt man kochend heiß oder direkt aus dem Dampfsafter in sterilisierte Flaschen.

Einkochen und Sterilisieren

Es ist ein Klassiker der Konservierungsmethoden: Vorbereitetes Obst, Gemüse und Zutaten werden in Gläsern im Topf oder Backrohr (Wasserbad) erhitzt und luftdicht verschlossen. Mikroorganismen wird bei Temperaturen über 75°C für mindestens 10 Minuten oder länger der Garaus gemacht. Mit Salz oder Kräutern eingekochte Paradeiser sind eine willkommene Zutat für mediterrane Gerichte.

Teilweise mit Hilfe von Zucker gelingen Marmelade, Kompott, Mus, Chutneys, Saft, Sirup & Co. Sie können aber auch kaltgerührt und so für kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Durch eine **kühle und dunkle Lagerung** bleibt auch bei Einkochtem die Farbe lange appetitlich.



Ob Ferment oder Einkochtes: eine dunkle und kühle Lagerung erhält die Qualität.

HYGIENE-TIPP

Gläser und Zubehör beim Einlegen, Einkochen und Fermentieren sterilisieren, damit der Genuss lange ungetrübt bleibt. Das geht sowohl im Kochtopf, im Dämpfgerät oder Backrohr. Sauberes Arbeiten ist oberstes Gebot - der eigenen Gesundheit zuliebe!





Tiefkühlen

Die heute wohl beliebteste Konservierungsmethode ist das Tiefkühlen, denn es geht rasch und einfach. Die Schattenseite liegt im hohen Energieverbrauch und bei Stromausfall droht der Verlust des gesamten Ernteguts.

Durch Kälte ist eine Haltbarkeit von bis zu einem Jahr möglich. **Blanchiert man** Gemüse vor dem Tiefgefrieren (kurz in kochendes Wasser geben und eiskalt abspülen), bleiben Farbe und Vitamine besser erhalten. Blattgemüse blanchiert man 1-2 Minuten, dickeres und festes Gemüse 3-4 Minuten.

Saftiges Obst wie Marillen, Zwetschken oder Beeren wird einzeln auf ein Blech oder Tablett gelegt, bevor man es tiefgekühlt in Behälter füllt.



Durch **enges Schichten oder Vakuumieren** (luftdichtes Verpacken) erhöht sich die Haltbarkeit und der Schutz vor Gefrierbrand.

Gefrierbrand entsteht wenn die Lebensmittel im Tiefkühler mit Luft in Berührung kommen und austrocknen. In Folge werden sie unansehnlich oder gar ungenießbar.

TIPPS

- Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
- Blanchieren erhält Vitamine und Mineralstoffe
- Luftdicht verpacken schützt vor Gefrierbrand
- Gefäße verwenden, die frostbeständig sind
- Datum am Behältnis notieren
- Überlagerung vermeiden (max. 1 Jahr)

Einsalzen

Salz wirkt **antibakteriell**, was in früheren Zeiten für die Konservierung von Lebensmitteln unverzichtbar war. Das Prinzip des Einsalzens beruht darauf, dass Wasser aus den Zellen austritt, was die Vermehrung von Bakterien und die Bildung von Schimmel hemmt.

Die einfachste Variante der Anwendung sind **Kräutersalze**, dafür wird Salz als Hauptzutat mit getrockneten oder frischen Kräutern gemischt. Bei der Verwendung von frischen Kräutern lässt man diese gemeinsam mit dem Salz trocknen, bevor man die Mischung in Gläser abfüllt und verschließt.



Auch selbstgemachte „**Suppenwürfel**“ aus **dem Glas** mit einem Verhältnis von 1 Teil Salz zu 4 Teilen Gemüseraspel halten einige Monate im Kühlschrank. Dafür wird 1/4 kg Salz mit 1 kg geraspeltem Suppengemüse bzw. fein gehacktem Suppengrün gut vermischt und ohne Luft einschüsse in ein Glas gepresst. Für die Herstellung einer schmackhaften Gemüsebrühe kann man 2 EL dieser Mischung in 3/4 Liter Wasser aufkochen.





Mit getrockneten Blüten lassen sich Desserts und andere Gerichte dekorieren.



Größere Mengen lassen sich am besten in Trockenschränken dörren.

Trocknen

Viele **Kräuter** wie Basilikum, Dille, Lorbeer, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin und Salbei eignen sich sehr gut zum Trocknen. Dazu hängt man sie **kopfüber in kleinen Sträußen** zusammengebunden an einen warmen, trockenen, luftigen, aber schattierten Platz. Die fertigen Trockenkräuter lassen sich in Papiersäckchen oder in Gläsern lagern.

Durch Wasserentzug sterben Mikroorganismen zwar nicht ab, sie können sich aber nicht weiter vermehren. Beim Trocknen sind **niedrige Temperaturen** nährstoffschonend. Getrocknete Lebensmittel sollten fest und runzelig, dürfen aber nicht hart sein. Je faltenreicher das Aussehen ist, desto länger sind sie haltbar.

Zum Trocknen von Obst und Gemüse werden besser **Gitter** als Bleche verwendet oder spezielle **Solartrockner**. Wird im Freien getrocknet, sind eine gute Belüftung und konstant 40 °C erforderlich. Im Backrohr darf die Temperatur max. 50 bis 60 °C betragen. Die Backrohtür bleibt einen Spalt offen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

Gemüse wird vor dem Trocknen zerkleinert, ca. 3 Minuten blanchiert, abgetrocknet und dann flach auf Trocknungsroste gelegt. So vorbereitet kann man es in 2 bis 8 Stunden trocknen.

Fertig getrocknet werden die Produkte luftig und trocken etwa in Papiersäcken aufbewahrt. Vor der Zubereitung werden die Gemüsestückchen in kaltem Wasser eingeweicht. Das Einweichwasser wird möglichst weiterverwendet.



Dörrobst

Fruchtgummi - selbst gemacht

Eingekochtes Fruchtmus kann dünn auf Backpapier gestrichen und im Backofen getrocknet zu Fruchtleder weiterverarbeitet, aufgerollt und in Streifen geschnitten aufbewahrt werden - als Nascherei für Kinder.

Für Quittenspeck, einer köstlichen Beilage zu Käse, werden Quitten mit etwa gleich schwer Zucker zu Brei gekocht, dann fingerdick aufgestrichen, getrocknet und in Stücke geschnitten.



Fruchtgummi - selbst gemacht

Der Verarbeitung einer üppigen Obst- und Gemüseernte oder der Restilverwertung aus der Küche steht mit diesen Konservierungsmöglichkeiten nichts mehr im Weg.

Dank der großen Vielfalt kann man es sich auch noch später richtig schmecken lassen. Guten Appetit!

„Natur im Garten“

Bei weiteren Fragen hilft das „Natur im Garten“ Telefon +43 (0) 2742/74 333 oder unter gartentelefon@naturimgarten.at. Informationen zu „Natur im Garten“ unter www.naturimgarten.at



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens.

Impressum: Medieninhaber: „Natur im Garten“ Service GmbH, 3430 Tulln; Im Auftrag des Landes NÖ, Abt. Umwelt- und Energiewirtschaft, 3109 St. Pölten; Fotos: Natur im Garten/L.Mayerhofer, J. Brocks, B. Haidler, A. Haiden; M. Benes-Oeller, A. Leithner, K. Batakovic, R. Lhotka, Pixabay, Adobe Stock; Text: Natur im Garten/ Anna Leithner, Margit Benes-Oeller; Redaktion: Natur im Garten/ K. Batakovic; September 2023