



Pressemitteilung

Bonn/Berlin, 21.08.2017 / Seite 1 von 2

Selbstgemachtes ohne Reste: Tipps für sauer Eingelegtes und Marmelade

Mit welchen Küchentricks Eingelegtes und Eingemachtes lange lecker bleibt, zeigt die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Was darf ins Glas?

Jetzt im Sommer ist das Angebot für heimisches Gemüse und Obst besonders groß. Wer zu viel davon zu Hause hat, kann es durch Einlegen und Einmachen lecker zubereiten – und länger haltbar machen. Nur Lebensmittel mit angeschlagenen Stellen sollten nicht ins Glas, sie können den ganzen Inhalt verderben. Frische Druckstellen entfernt man am besten großzügig und isst auf, was noch gut schmeckt. Auch die Einmachgläser sollten möglichst keimfrei sein, dazu werden sie ausgekocht.

Wieso kocht man sauer Eingelegtes oft ein?

Saure Gurken und andere sauer eingelegte Gemüsesorten werden in Essigwasser mit Gewürzen eingelegt. Viel Essig wirkt konservierend – schmeckt aber schnell zu sauer. Für ein leckeres Ergebnis mit langer Haltbarkeit reduzieren Rezepte deshalb den Essiganteil und kombinieren das Ganze mit einer weiteren Konservierungsmethode: Man kocht das Gemüse zum Beispiel im Essigsud ein. Auch Zuckern und Salzen unterstützt die Haltbarkeit von Eingelegtem. Je nach Zubereitung lässt sich so eingelegtes Sommergemüse wie Möhren, Bohnen und Gurken bis zu drei oder sogar bis zu zwölf Monate aufbewahren.

Welche Marmelade hält am längsten?

Hitze und Zucker bestimmen, wie lange Marmelade haltbar ist: Werden die Früchte kalt püriert und gezuckert, hält die Marmelade bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Werden sie aber auf dem Herd eingekocht, lässt sich die Marmelade bis zu einem Jahr an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Je zuckriger sie ist, desto länger ist sie haltbar.

Woran erkennt man, ob Eingelegtes und Eingemachtes noch gut ist?

Ein loser Deckel, getrübbte oder verfärbte Flüssigkeit, seltsamer Geruch oder Schimmel: All dies sind Zeichen dafür, dass Selbstgemachtes verdorben ist. Was dagegen

gut aussieht, riecht und schmeckt, ist meistens auch noch gut. Achtung: Hausgemachte Marmelade kann sich nach einigen Monaten durch Lichteinfluss leicht braun oder grau verfärben, weil das Licht die natürlichen Farbstoffe zerstört. Am Geschmack ändert sich aber nichts.

Initiative *Zu gut für die Tonne!*

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Pro Person und Jahr sind das rund 82 Kilogramm Lebensmittelabfall. Rund zwei Drittel davon wären vermeidbar. Wie sich Lebensmittelabfälle reduzieren lassen, zeigt die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Akteure aus Industrie, Handel, Gastronomie und Landwirtschaft sowie Verbraucherverbände, Kirchen und NGOs unterstützen die Initiative. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden sich Tipps zu Lebensmittellagerung und -haltbarkeit, Fakten zur Lebensmittelverschwendung sowie Rezepte für beste Reste.

Pressekontakt

Zu gut für die Tonne!

Eine Initiative des BMEL

Sarah Hermges

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: kontakt@zugutfuerdietonne.de

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial unter: <https://www.zugutfuerdietonne.de/presse/>