

# Handzettel als Kopiervorlage

Ernährungsberatung aus der Apotheke

## Konservieren von Obst und Gemüse

Der Sommer liefert Obst und Gemüse im Überfluss. Damit Ihre Kunden auch noch im Herbst von den köstlichen und gesunden Früchten ihres Gartens profitieren können, hat Dr. Eva-Maria Schröder in dem nebenstehenden Handzettel zusammengestellt, welche Möglichkeiten es zur Haltbarmachung von Obst und Gemüse im Haushalt gibt. Die Palette reicht von Einfrieren oder Trocknen über Einkochen bis hin zur Herstellung von wohl-schmeckenden Marmeladen und Gelees. Kopieren Sie den Handzettel, erläutern Sie Ihren Kunden die wichtigsten Punkte und zeigen Sie so, dass Ihre Apotheke auch auf diesem Gebiet fachliche Kompetenz hat!

[www.ptaheute.de](http://www.ptaheute.de)

U2DU5



Geben Sie den Webcode ins Suchfeld oben rechts auf der Homepage ein und gelangen Sie so direkt zu unseren Handzetteln.

### Hinweis zum Copyright:

Sie dürfen den Handzettel gerne für Ihre Kunden kopieren. Bitte achten Sie aber darauf, dass die Fußzeile mit der Angabe ©PTAheute auf jeden Fall erhalten bleiben muss.



Foto: monticello - iStockphoto.com

Liebe Kundin, lieber Kunde,

im Sommer wächst es im Überfluss - wohlschmeckendes Obst und gesundes Gemüse im Garten. Oft so viel, dass Sie die Früchte gar nicht so schnell verzehren können, wie sie nachwachsen. Damit Sie auch in den folgenden Mona-

ten noch davon profitieren können, gibt es vielfältige Möglichkeiten im Haushalt, Obst und Gemüse haltbar zu machen. Einige haben wir Ihnen hier zusammengestellt.  
Ihr Apothekenteam

## Obst und Gemüse haltbar machen

Zum Haltbarmachen von Lebensmitteln gibt es althergebrachte und neuere Methoden. Heute rückt das Einfrieren zunehmend in den Vordergrund, da es am besten die Vitamine bewahrt. Aber auch die anderen Methoden haben nichts an Aktualität verloren.

### Marmelade und Co.

Bei der Herstellung von Marmeladen oder Gelees wird das Obst sowohl durch Erhitzen als auch durch Zuckerzusatz konserviert. Hierbei werden gewaschene, zerkleinerte Früchte mit Gelierzucker oder Zucker und Pektin (als Gellermittel) eingekocht, in saubere, heiße Gläser gefüllt und luftdicht verschlossen. Für die Herstellung von Gelees werden nicht die ganzen Früchte, sondern nur der Saft derselben verwendet.

Aus Obst kann man aber auch Säfte und Sirupe herstellen. Beim Heißentsaften und -abfüllen ist die Haltbarkeit deutlich höher als beim kalten Entsaften. Diesen Saft sollte man am besten sofort trinken. Durch Zugabe von Zucker und Erhitzen kann man auch einen süßen, haltbaren Sirup herstellen.

### Einkochen

Beim Einkochen wird das Einkochgut in speziellen Einmachgläsern mit Gummiring bei Temperaturen zwischen 75 und 100 °C für eine bestimmte Zeit im Wasserbad erhitzt. Die Gläser sind dann nach dem Abkühlen luftdicht verschlossen. Zum Einkochen eignen sich praktisch alle Obstarten. Von den Gemüsen können beispielsweise Möhren, Bohnen, Rote Bete, Kürbis oder kleine Gurken als Essig- oder Gewürzgurken gut eingekocht werden. Beim Einkochen

von Obst wird das Glas mit den Früchten mit Zuckerwasser aufgefüllt, bei Gemüse nimmt man Salz- oder Essiglake.

### Einfrieren

Diese Methode des Haltbarmachens setzt eine Tiefkühltruhe oder ein 4-Sterne-Tiefkühlfach voraus. Geputztes, klein geschnittenes und eventuell kurz blanchiertes Gemüse eignet sich gut zum portionsweisen Einfrieren. Will man die Gemüsestücke hinterher einzeln entnehmen, kann man sie auf einem Brett auslegen und vorfrieren, bevor man sie in den Gefrierbeutel gibt. Wenn man das Gefriergut vor dem Einfrieren vakuumiert, also die Luft aus dem Beutel zieht, verlängert sich die Lagerfähigkeit zusätzlich. Das Wiederauftauen sollte langsam im Kühlschrank erfolgen.

### Trocknen

Trocknen (Dörren) ist eine alte Methode, Teekräuter, Würzkräuter, Obst, Gemüse oder Pilze haltbar zu machen. Dabei wird den Produkten Wasser entzogen, sodass Verderbniserreger keine Lebensgrundlage mehr haben. Besonders gut zum Trocknen eignen sich Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Aprikosen. Die Früchte werden nach Bedarf geschält, entkernt und geschnitten. Um ein Braunwerden zu verhindern, empfiehlt sich das vorherige Eintauchen in Zitronenwasser. Kräuter und dünne Pilzscheiben können aufgehängt an der Luft getrocknet werden, Obstscheiben trocknet man am besten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen. Das dauert bei Apfelfringen, je nach Dicke, circa sieben Stunden bei 40°C mit spaltbreit



Foto: monticello - iStockphoto.com

Indem man Früchte oder Gemüse einkocht, kann es über den Winter konserviert werden.

geöffneter Backofentür. Spezielle Dörrapparate erleichtern das Trocknen. Beim Trocknen bleiben vor allem die Mineralstoffe und Spurenelemente gut erhalten.

Apothekenstempel