

# Regionales im Winter

Wie man heimisches Obst und Gemüse haltbar macht, dafür gibt es Tipps vom Heidingerhof Wels.

VON MARIO BORN

WELS, WELS-LAND. Zur Erntezeit gibt es heimisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Wer dieses das ganze Jahr über genießen möchte, kann es ganz einfach haltbar machen. Gleich vorweg: Grundsätzlich empfiehlt Stefanie Heidinger, alles ungewaschen, dunkel und kühl zu lagern sowie vor dem Austrocknen zu schützen: „Obst und Gemüse sollen nicht gemeinsam gelagert werden. Vor allem nicht mit Ethylen absondernden Früchten wie Bananen, Äpfel und Tomaten.“ Am besten lagerfähig seien hartschalige beziehungsweise

„feste“ Obst- und Gemüsesorten wie diverses Wurzelgemüse, Erdäpfel, Äpfel sowie auch Kohl. Aber man muss genau schauen, ob die Sorten auch geeignet sind.

## Mehrere Methoden

Methoden zum Haltbarmachen sind Trocknen, Dörren, Abkochen, Einkochen, Fermentieren, Beimengen von Zucker sowie das Einlegen in Essig und Öl oder auch Einfrieren. Für das Einlegen in Öl eignen sich besonders Antipasti-Gemüse wie Tomaten, Zwiebeln, Auberginen oder auch Kräuter. Wer zum Beispiel gerne ein Kräuterpesto herstellen möchte, könne laut Heidinger statt des üblichen Basilikums auch Wildkräuter wie Giersch oder Löwenzahn verwenden.

Auch gut mit Kräutern: In Oxymel, auch Sauerhonig genannt, einlegen. So entsteht eine Art



**Stefanie Heidinger vom Heidingerhof in Wels hat viele Tipps auf Lager, wie man heimisches Obst & Gemüse für den Winter haltbar macht..** Foto: BRS

gesunder Sirup. „Zurzeit wachsen Spitzwegerich, Beifuß oder Schafgarbe“, so Heidinger. Vier Wochen müssen die Kräuter im Essig-Honig-Gemisch ziehen, dann haben sie ihre Wirkstoffe ans Oxymel abgegeben.

## Chutney selbst herstellen

Einen Tipp gibt es noch für das perfekte Chutney: „Als Ba-

sis dienen Zucchini, Paprika und Pflirsiche. Gehackte Zwiebeln anschwitzen, das kleingeschnittene Gemüse mit den Pflirsichen zugeben und dünsten. Mit Gelierzucker, Essig, etwas Honig und Gewürzen etwa 45 Minuten köcheln. Noch heiß in die Gläser füllen.“