

Obst/Gemüse einmachen

Obst und Gemüse ist je nach Jahreszeit saisonal begrenzt. Um auch in den Jahreszeiten, in denen es weniger Obst und Gemüse zum Ernten gibt, welches zur Verfügung zu haben, kann man dies durch unterschiedliche Techniken haltbar machen. Außerdem können so Mengen, die nicht verzehrt werden können, für später aufgehoben werden. Diese Techniken geraten immer mehr in Vergessenheit, denn durch die Transportwege sind Lebensmittel mittlerweile fast ganzjährig im Supermarkt verfügbar. Damit wieder mehr Menschen ein Bewusstsein für saisonale Lebensmittel erlangen und dennoch im Winter beispielsweise Sommerobst zur Verfügung haben, organisiert einen Workshop und zeigt, wie Obst und Gemüse durch Einmachen in Gläsern langfristig haltbar gemacht werden kann. Teilnehmende lernen so traditionelle Techniken wie Einkochen, Einlegen und Fermentieren, wieder kennen, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und durch Vorräte auf lange Transportwege zu verzichten.



Personenzahl

2-3



Kosten

Kosten für Zutaten
Einmachgläser,
Kochutensilien, ggf.
Raummiete und
Werbematerial



Zeitaufwand Vorbereitung

ca. 8-10 h
über 1-2 Wochen



Zeitaufwand Durchführung

ca. 3-4 h



Material

- Obst, Gemüse, Zucker, Essig, Gewürze, Einmachgläser, Töpfe, Kochlöffel, Trichter, Etiketten, Handtücher, Schilder für Rezepte und Anleitung.



To do's um das Projekt zu organisieren und durchzuführen (am besten Schrittweise)

- **Raum organisieren:**
Geeignete Küche oder Raum mit Herd und genügend Platz suchen.
- **Termin festlegen:**
Datum und Uhrzeit festlegen.
- **Werbung:**
Flyer, Social Media, Aushänge in lokalen Geschäften.
- **Material beschaffen:**
Zutaten und Einmachutensilien einkaufen.
- **Anmeldungen:**
Teilnehmendenliste führen und begrenzen.
- **Ablauf planen:**
Einleitung, Schritt-für-Schritt-Anleitung zu den verschiedenen Einmachmethoden.
- **Durchführung:**
Workshop leiten, die Teilnehmenden begleiten und individuelle Fragen beantworten.
- **Nachbereitung:**
Aufräumen, Feedback einholen, eingemachte Produkte mit nach Hause geben.

Unterstützung/Vernetzung

- Zusammenarbeit mit lokalen Bauern, Gärtnereien oder Märkten, um frische Zutaten zu bekommen. Werbung über Social Media, lokale Zeitungen und Netzwerke, z.B. Ernährungsgruppen oder Nachbarschaftsinitiativen.