



Umwelttipp

Herbst im Glas – alte Tradition, neu entdeckt

Haltbarmachen liegt wieder voll im Trend. Was das Grosi schon wusste, bestätigt heute auch die Ökobilanz: Lebensmittel haltbar zu machen ist eine einfache Möglichkeit, Food Waste zu vermeiden, Ressourcen zu schonen und die Vielfalt der regionalen und saisonalen Küche länger zu geniessen.

Wenn die Obstbäume übertoll hängen und sich in der Küche Zucchetti, Kürbis und Co. stapeln, ist der Zeitpunkt gekommen, Vorräte anzulegen. Einkochen, Dörren, Fermentieren oder Einfrieren – was früher zum Alltag gehörte, erlebt heute ein Revival. Und das aus gutem Grund.

Wer selbst einmacht, weiss genau, was im Glas landet. Statt künstlicher Zusätze kommen nur die Zutaten hinein, die wirklich gewünscht sind. Gleichzeitig lässt sich so die Ernte vollständig nutzen, bevor sie verdirbt. Und nicht zuletzt macht ein bunt gefülltes Vorratsregal ganz schön stolz.

Einmachen hat sein verstaubtes Image längst abgelegt und ist zum kreativen Hobby geworden. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt: In Büchern, Blogs und sozialen Medien finden sich heute unzählige Ideen – von gebackenem Honigknoblauch mit Thymian bis zu pikanten Gin-Tonic-Gurken. So wird aus überschüssigem Gemüse oder Obst etwas Neues, das noch Monate später für Abwechslung auf dem Teller sorgt.

Das ist auch aus Umweltsicht sinnvoll. Jedes Lebensmittel benötigt für seine Produktion Ressourcen wie Boden, Wasser, Energie und Arbeit. Wird es weggeworfen, sind auch diese Ressourcen verloren. Ökobilanzen zeigen, dass der grösste Teil der Umweltbelastung bereits bei der Herstellung eines Lebensmittels entsteht. Die Energie, die für das Haltbarmachen benötigt wird, fällt dagegen meist deutlich weniger ins Gewicht – insbesondere dann, wenn dadurch Lebensmittel vor dem Abfall gerettet oder im Winter saisonfremde Produkte ersetzt werden.

Haltbarmachen verlängert damit nicht nur die Haltbarkeit, sondern auch die Saison. Wer im Spätsommer und Herbst Tomaten einkocht, Äpfel dörre oder Kürbis einfriert, kann auch im Winter vielfältig und genussvoll regional essen. So kommt nicht jeden Tag dasselbe auf den Teller, und gleichzeitig lässt sich die Zeit überbrücken, in der draussen weniger wächst.

Wer keinen eigenen Garten hat, kann sich den Erntesegen trotzdem ins Vorratsregal holen: auf dem Wochenmarkt, via Gemüsebox-Abo oder direkt beim nächsten Hofladen. Gerade im Herbst gibt es dort reichlich saisonales Obst und Gemüse, das sich zum Haltbarmachen eignet.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

[Vielfältige Infos rund um das Thema Foodwaste und das Haltbarmachen](#)
[Ökobilanz-Studien rund um das Thema Ernährung](#)

Zürich, 1. September 2026