
Sommerzeit, Einmachzeit

Stand

03/2018

Wer einen Garten besitzt, erntet im Sommer mitunter mehr Früchte und Gemüse, als er oder sie essen kann. Einkochen, Einlegen, Einfrieren und andere Verfahren ermöglichen es, die geernteten Früchte länger haltbar zu machen, damit sie zu einem späteren Zeitpunkt genossen werden können. Köstliche Spezialitäten aus eigener Erzeugung versorgen nicht nur die eigene Familie, sondern machen sich auch gut als kleine Geschenke und stehen zur Verfügung, wenn man überraschend Besuch bekommt.

Es gibt also viele Gründe dafür, saisonale Lebensmittel selbst zu konservieren!

Auch wer keinen Garten besitzt, kann vom vielfältigen saisonalen Angebot profitieren, indem er/sie größere Mengen direkt bei den Erzeugern oder den Genossenschaften zu einem günstigen Preis einkauft.

Einkochen – was ist das?

Beim Einkochen – auch Einmachen oder Einwecken genannt – werden Lebensmittel mit einer Flüssigkeit (Sud) in Gläser gefüllt und in einem Einkochtopf, im Backofen oder im Dampfgarer bei 75 bis 100 Grad Celsius gegart. Durch die Hitze werden die Mikroorganismen im Lebensmittel abgetötet oder in ihrem Wachstum gehemmt, auch die lebensmitteleigene Enzymaktivität wird reduziert. Durch das Erhitzen dehnen sich Luft und Wasserdampf im Einmachglas aus, dabei entsteht ein Überdruck. Beim anschließenden Abkühlen bildet sich im Glas ein Unterdruck, so entsteht ein Vakuum, und der Deckel des Glases wird luftdicht verschlossen.

Für das **saure Einmachen** wird ein Essig-Sud, für das **salzige Einmachen** ein Sud aus stark gesalzenem Wasser und für das **süße Einmachen** eine Zuckerlösung verwendet.

Beim Einkochen geht ein Teil der im frischen Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine verloren, die Verluste sind jedoch kaum höher als beim üblichen Garen.

Einkochen – leicht gemacht!

- Ob es sich um Obst oder Gemüse handelt, die Ware sollte immer frisch und einwandfrei sein.
- Obst und Gemüse werden gründlich gewaschen, geputzt, bei Bedarf geschält, entkernt und zerkleinert.
- Obst wird immer roh verwendet, Gemüse kann roh oder schon blanchiert sein.
- Sowohl Einweckgläser mit Gummiring als auch Gläser mit Schraubdeckel sind geeignet.
- Gläser und Deckel müssen unbeschädigt und sauber sein und gut schließen. Spröde Gummiringe sollten ersetzt werden.
- Die Einmachgläser können im Backofen (offene Gläser bei 180 Grad zehn Minuten backen und im Ofen auskühlen lassen) oder in heißem Wasser sterilisiert werden (zehn Minuten in einem Topf mit heißem Wasser auskochen, danach umgekehrt auf sauberen Küchentüchern auskühlen lassen).
- Das Einmachgut wird in die Gläser geschichtet und vollständig mit dem Sud bedeckt.
- Falls der Rand der Gläser angekleckert wurde, sollte dieser vor dem Verschließen gereinigt werden.
- Einkochtemperatur und -dauer hängen vom jeweiligen Einmachgut und dem verwendeten Gerät ab. Die Angaben im Rezept sollten eingehalten werden.
- Die Klammern der Einmachgläser dürfen erst nach dem Erkalten entfernt werden. Der Deckel muss dann fest auf dem Glas sitzen. Schraubdeckel sollten nach dem Erkalten leicht nach unten gewölbt sein.
- Da Einmachgläser durchsichtig sind, ist für die Lagerung der Konserven ein dunkler und kühler Ort ideal.
- In folgenden Fällen sollte die Konserve nicht verzehrt, sondern entsorgt werden: bei lockerem Deckel, bei stark nach oben gewölbttem Deckel und Entweichen von Gas beim Öffnen, bei

Trübung, Verfärbung oder unangenehmem Geruch des Einmachguts. Diese Anzeichen weisen auf Fehler beim Einkochen und das Wachstum von Mikroorganismen, darunter möglicherweise auch gesundheitsgefährdende Keime (Clostridium Botulinum!), im Einmachgut hin.

Vertiefende Informationen und Rezepte sind unter folgenden Links verfügbar:

http://www.umweltberatung.at/downloads/Sommer_im_Glas-1161-umweltberatung.pdf

http://www.umweltberatung.at/downloads/Haltbarmachen_Konservieren-1160-umweltberatung.pdf