Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Einkochen: wenn es ans Eingemachte geht

Mon, 08/23/2021 - 10:12

Wer einen Garten besitzt, erntet im Sommer mitunter mehr Früchte und Gemüse, als er oder sie essen kann. Durch Einkochen kann die Ernte länger haltbar gemacht werden. „Dabei wird das Obst oder Gemüse mit einer Flüssigkeit in Gläser gefüllt und diese werden im Einkochtopf, Backrohr oder Dampfgarer erhitzt“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Die hohe Temperatur tötet die Mikroorganismen im Lebensmittel ab oder hemmt ihr Wachstum und reduziert die Enzymaktivität im Lebensmittel. Außerdem entsteht dadurch im Glas ein Überdruck. Während des Abkühlens geht dieser in einen Unterdruck über, wodurch der Deckel des Glases luftdicht schließt.

Einkochen leicht gemacht:

- Die Ware muss frisch und einwandfrei sein.
- Obst und Gemüse werden gründlich gewaschen, geputzt, bei Bedarf geschält, entkernt und zerkleinert. Obst wird roh verwendet, Gemüse kann roh oder schon blanchiert sein.
- Gläser mit Schraubdeckel sind ebenso geeignet wie Einweckgläser mit Gummiring. Die Gläser müssen gut schließen. Alle Teile müssen unbeschädigt und sauber sein. Spröde Gummiringe gehören ersetzt.
- Zum Sterilisieren erhitzt man die offenen Einmachgläser im Backofen bei 140°C zehn Minuten lang oder kocht sie in einem großen Kochtopf in Wasser zehn Minuten lang aus und lässt sie danach umgekehrt auf einem sauberen Küchentuch auskühlen.
- Für das saure Einkochen wird ein Essig-Sud (1 Liter 5%-iger Essig, 1 Liter Wasser, 2 Esslöffel Salz, 2 Esslöffel Zucker) verwendet, für das salzige Einkochen Salzwasser (20 Gramm Salz pro Liter Wasser) und für das süße Einkochen eine Zuckerlösung (für süße Früchte 125-250 Gramm Zucker pro Liter Wasser, für saure Früchte 250-500 Gramm Zucker pro Liter Wasser).
- Das Einkochgut wird in die Gläser geschichtet und vollständig mit der Aufgussflüssigkeit bedeckt. Bis zum Rand sollten noch ca. 2 cm frei bleiben. Vor dem Verschließen werden angepatzte Glasränder gut gereinigt.

- Einkochtemperatur (üblicherweise zwischen 75 und 100°C) und -dauer (zwischen 25 und 90 Minuten) hängen vom jeweiligen Einmachgut und dem verwendeten Gerät ab, die Angaben im Rezept sollten eingehalten werden.
- Nach dem Einkochen lässt man die Konserven erkalten. Erst danach werden die Klammern von den Gläsern entfernt. Der Deckel muss dann fest auf dem Glas sitzen, Schraubdeckel sollten leicht nach unten gewölbt sein.
- Für die Lagerung der Konserven ist ein dunkler und kühler Ort optimal.
- Bei lockerem Deckel, stark nach oben gewölbtem Deckel und Entweichen von Gas beim Öffnen, bei Trübung, Verfärbung oder unangenehmem Geruch des Einmachguts muss der Inhalt der Konserve entsorgt werden. Diese Anzeichen weisen nämlich auf das Vorhandensein von Mikroorganismen, darunter möglicherweise der gesundheitsgefährdende Keim Clostridium Botulinum, hin.