

Die neue Lust an Selbsteingemachtem

Juni 2021

SUSANNE SPALTENSTEIN

Eine alte Kunst erlebt in der aktuellen Zeit eine Renaissance - das Haltbarmachen von Lebensmitteln. Dabei geht es nicht mehr ums Überleben wie früher. Wir haben alles, und von allem viel zu viel. Und doch fehlt Wichtiges: sei es der Geschmack von unvergesslich Gutem oder die Entdeckung von unverfälscht Natürlichem, das uns Selbstgemachtes schenkt. Mit der Einmaligkeit und Individualität von selbst Konserviertem kann nichts konkurrieren.

Jahr für Jahr dürfen wir uns über eine riesige Farben- und Geschmacksvielfalt von saisonalen, einheimischen, qualitativ hochstehenden Früchten, Beeren und Gemüsen freuen. Leider beschränkt sich die Erntezeit auf wenige Wochen, bzw. Monate. Und leider lassen sich nicht viele dieser Köstlichkeiten in einem kühlen Keller einlagern.



Deshalb konservieren wir

Lebensmittel sind auch nach der Ernte lebende Produkte. Sie atmen und erfahren den Alterungsprozess: Enzyme erzeugen Stoffwechselreaktionen in Form von Vitaminabbau oder Oxydation. Mikroorganismen wie Bakterien, Schimmelpilze oder Hefe können Lebensmittel zum Verderben bringen. Ihre idealen Lebensbedingungen sind Nahrung (Eiweiss, Fett, Zucker, Stärke), Sauerstoff (Luft, Wasser), Wärme (ideal 15°C – 40°C), Feuchtigkeit (Zellflüssigkeit, Wasser) sowie ein säurearmes Milieu (pH-Wert 4.5-7).

Durch das Konservieren erschweren oder entziehen wir den Mikroorganismen die Lebensbedingungen: eine hohe Zuckerzugabe hat konservierende Eigenschaften (z.B. Konfitüre), beim Sterilisieren oder Heisseinfüllen entziehen wir Sauerstoff und töten zugleich durch Hitze unerwünschte Mikroorganismen ab, beim Tiefkühlen werden diese inaktiviert. Durch Dörren/Trocknen entziehen wir Wasser und beim Einsäuern (z.B. Sauerkraut) verändern wir den pH-Wert (unter 4).

Mikroorganismen, z.B. Bakterien vermehren sich durch Zellteilung. Aus jeder Bakterie entstehen unzählige neue. Bei bevorzugter Nahrung und geeigneter Temperatur (15°-40°C) vermehren sich die Bakterien rasant schnell. Die Anzahl verdoppelt sich alle 15 Minuten. Dies führt innerhalb von 5 Stunden von 1 Keim zu 1'048'576 Keimen. Ab 65°C sterben die Keime ab, im Minusbereich wird ihr Wachstum nur eingestellt, sie sterben nicht ab.

Raffinierte Methode

Die Notwendigkeit, Nahrung über längere Zeit vor dem Verderb zu schützen und für einen sicheren Vorrat haltbar zu machen, hat die Menschen schon immer beschäftigt und erfinderisch gemacht. Herausgekommen sind dabei raffinierte Methoden, die nicht nur ihren Zweck erfüllen, sondern auch Genuss verschaffen.

So wurde beispielsweise das Sterilisieren im Jahr 1804 vom Franzosen Nicolas Appert entwickelt. Er versuchte, Lebensmittel durch Erhitzen in geschlossenen Glasbehältern

haltbar zu machen. Apperts Verfahren ermöglichte es, Soldaten mit haltbarer Nahrung zu versorgen, die möglichst wenig verändert war. Engländer und Amerikaner übernahmen seine Methode und ersetzten die schweren, teuren Glasgefässe durch leichte, billige Blechdosen. In Kochbüchern aus den 1820er Jahren wurde das Konservieren in Blechbüchsen für den Privathaushalt empfohlen. Doch diese Methode war zeitaufwändig und mühsam. Die Dosen liess man vom Spengler herstellen und nach dem Einfüllen des vorgekochten Einmachgutes luftdicht verlöten. Wölbte sich der Deckel später nach aussen, wusste man, dass sich durch Gär- und Fäulnisprozesse Gase gebildet hatten und der Inhalt verdorben war. Vergiftungen mit lebensgefährlichen, unter Luftabschluss wachsenden Bakterien (Bakterium Clostridium botulinum) liessen die Begeisterung für Dosen schwinden. Der Umgang mit Dosen im Haushalt blieb lange beschwerlich. Wollte man sie öffnen, musste man zum Spengler gehen oder mit «glühendem Eisen» den Deckel ablösen. Das Sterilisieren behauptete sich erst um 1900, als die süddeutsche Firma Weck & Co. ihre «Einmachgläser» auf den Markt brachte. Die Methode konnte nun in jedem Haushalt eingesetzt werden. Das Weck-Verfahren funktioniert noch heute nach demselben Prinzip und erlebt dank moderner Küchen-Gerätetechnik wie z.B. dem Dampfgarer, ein Revival.

Sterilisieren - in Gläsern sicher eingekocht

Beim Sterilisieren werden die vorbereiteten Früchte, Beeren und Gemüse unter Zugabe von Flüssigkeit im Wasserbad (grosse Pfanne mit Thermometer, Weckhafen) oder Dampf (Dampfgarer, Steamer) erhitzt. Die Lebensmittel werden roh oder blanchiert, kalt in saubere Gläser gefüllt. Auch Fleisch und Pilze können unter genauer Einhaltung der Anleitung sterilisiert werden. Das Einkochgut erreicht Temperaturen von 70°-100°C. Je nach Gargut müssen die Gläser zweimal sterilisiert werden, mit einem Unterbruch von 24-48 Stunden. Dadurch wird der Inhalt gegart und die allermeisten, unerwünschten Mikroorganismen werden abgetötet. Gleichzeitig dehnt sich die noch im Glas verbleibende Luft stark aus und entweicht trotz aufgesetztem und geklammertem oder aufgedrehtem Deckel. Nach Ablauf der Sterilisationszeit werden die heissen Gläser auf eine isolierende Unterlage gestellt. Beim Abkühlen wird durch den vorhandenen Unterdruck im Glas der Deckel angesaugt, vorausgesetzt, dass sowohl der Glasrand als auch der intakte Gummiring oder Deckel sauber aufgesetzt wurden. Dieser Unterdruck schützt das Einmachgut vor erneutem Sauerstoffeintritt und unerwünschten Keimen. So bleibt Eingemachtes über lange Zeit haltbar.

Sterilisieren kann auch als «stressless-Methode» bezeichnet werden. Sie eignet sich vor allem bei der Verarbeitung von grösseren Mengen. Und: Kinder freuen sich, wenn sie mithelfen dürfen!

Lohnt es sich, selber zu konservieren?

Das ist eine berechtigte Grundsatzfrage, die persönlich geklärt werden muss. Geht es darum, einen Ernteüberschuss zu verwerten? Spornen mich ökologische und/oder ökonomische Werte an? Ist es mir wichtig, selber zu bestimmen, welche (natürlichen) Inhaltsstoffe im Glas sind? Möchte ich den Genuss von z.B. sonnengereiften Tomaten auch im Winter erleben? Erleichtert mir meine Vorratshaltung die Menüplanung (z.B. für die schnelle Küche, bei Krankheit/Unfall)?

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln im Zyklus der Jahreszeiten erfordert Wissen, Zeit, Arbeit, Organisation und Freude!

Bei Fragen zu Konservierungsmethoden oder dem Wunsch nach individueller Praxisbegleitung an Ihrem Verarbeitungsort, unterstützen wir Sie gerne.

Convenience-food hausgemacht

- einheimische, saisonale, hochwertige Natur pur im Glas
- sofortige Verfügbarkeit (keine lange Auftauzeit, flexible Menüplanung, spontane Gäste)
- Abwechslung im Speiseplan (sterilisiertes Siedfleisch als Salat, Gemüse sauer-süss)
- auf Haushaltsgrösse angepasste Inhaltsmenge
- Berücksichtigung persönlicher Geschmacksvorlieben
- energiefreie Lagerung
- Entlastung des meist überfüllten Tiefkühlers



Einheimische, saisonale, hochwertige Natur pur im Glas / Bild: Susanne Spaltenstein