

# Lebensmittel konservieren

## Einkochen, Einwecken

Lebensmittel haltbar zu machen ist eine wunderbare Art, saisonale Produkte zu bewahren und jederzeit auf selbstgemachte Vorräte zurückgreifen zu können. Im Folgenden wird die Methode des Einkochens oder auch Einweckens vorgestellt.

### Was ist Einkochen?



Das Einkochen (Einwecken) ist eine vielseitige Methode zur Konservierung von Lebensmitteln. Es eignet sich für Obst, Gemüse oder auch fertige Gerichte. Die Lebensmittel werden in Gläser gefüllt und in einem Wasserbad erhitzt, wodurch Mikroorganismen abgetötet werden. Wichtig ist, sich an die Vorgaben für Zeiten und Temperaturen zu halten, die sich je nach Lebensmittel unterscheiden. Nur so kann ein sicheres Produkt gewährleistet werden.

Um den Anfangskeimgehalt gering zu halten und eine Kontamination zu vermeiden ist es wichtig, steril zu arbeiten. Hände und Lebensmittel sollten daher gründlich gewaschen und alle Utensilien mit heißem Wasser sterilisiert werden.

### Eingeweckte Apfelstückchen

Im Folgenden wird das Einkochen von Apfelstückchen mit dem Kochtopf erläutert. Das Grundprinzip ist auf ähnliche Produkte übertragbar, aber vermutlich ist eine Anpassung von Zeit und Temperatur notwendig. Eine gute Quelle für die erforderlichen Zeiten und Temperaturen verschiedener Lebensmittel ist das Einkochbuch von Weck.

Die Apfelstückchen eignen sich als schneller Kuchenbelag, für Apfelstrudel oder auch als Topping für Müsli.

### Benötigte Utensilien

Weck-Gläser mit Gummiringen und Federklammern	Topf/ Einkochautomat/ Dampfgarer/ Backofen			
Zange/ Glasheber	Geschirrtuch	Thermometer	Äpfel (feste Sorten)	Zitronensaft
Vanillezucker	Schüssel	Schneidebrett	Messer	

### Vorgehensweise eingeweckte Apfelstückchen

Gläser, Deckel und Gummiringe auf Beschädigungen überprüfen und einige Minuten in heißem Wasser abkochen. Bis zur Verwendung im Wasser lassen.

Feste Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft benetzen und nach Belieben würzen.

Die Apfelstückchen bis kurz unter den Rand in die Gläser füllen. Die Glasränder sauber wischen, die Gummiringe auf die Deckel legen und jedes Glas gegenüberliegend mit zwei Federklammern verschließen.

Ein Geschirrtuch auf den Boden eines großen Topfes legen. Die Gläser hineinstellen und Wasser in den Topf gießen bis die Gläser zu 3/4 im Wasser stehen. Für kaltes Einkochgut kaltes Wasser und für heißes Einkochgut heißes Wasser verwenden. Die Gläser 30 Minuten bei 90 °C einkochen. Achtung: Die Zeit startet erst, wenn die erforderliche Temperatur erreicht ist.

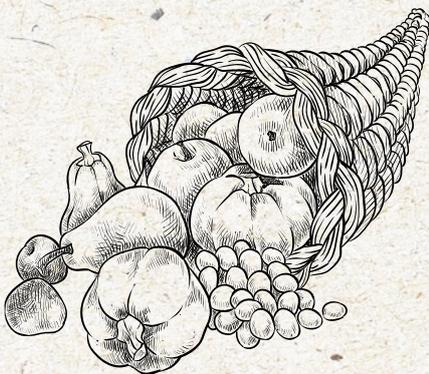
Nach Ablauf der Zeit die Gläser mit einer Zange herausnehmen und auf ein Tuch stellen. Die Gläser müssen nun komplett abkühlen. Dabei entsteht ein Vakuum, welches den Deckel fest auf das Glas presst. Nach dem Auskühlen die Federklammern entfernen. Der Deckel sollte nun fest auf dem Glas sitzen.

## Zusatzinformationen

Oft wird das Einkochgut mit einer Flüssigkeit aufgegossen, was unter anderem für eine gleichmäßige Erhitzung sorgt. Hier wird darauf verzichtet, damit die Apfelstücke intakt bleiben und nicht zerfallen.

Beim Erhitzen entsteht im Glas ein Überdruck: heiße Luft, Dampf und ggf. Flüssigkeit werden aus dem Glas gedrückt. Deckel und Gummi werden durch elastische Federklammern auf dem Glas gehalten und funktionieren wie ein Überdruckventil: sie lassen Luft und Dampf heraus aber von außen nichts hinein. Nach dem Einkochen entsteht beim Erkalten ein Unterdruck (Vakuum). Um diesen aufzuheben und das Glas zu öffnen den Gummiring an der Lasche herausziehen.

Das Halten des Deckels ohne Klammern dient als Verschlusskontrolle. Löst sich der Deckel während der Lagerung sollte das Einkochgut entsorgt werden, da dies mit hoher Wahrscheinlichkeit auf Gärungsprozesse zurückzuführen ist und das Lebensmittel somit nicht korrekt konserviert wurde.



## Los geht's

Einkochen eröffnet unzählige Möglichkeiten, Lebensmittel zu konservieren. Es macht Spaß, die eigenen Vorräte zu gestalten und jederzeit frische Zutaten griffbereit zu haben. Ein Video zu diesem Verfahren findet sich auf dem YouTube-Kanal der Eider- und Kanalregion Rendsburg.

Mehr zur Konservierung von Lebensmitteln gibt es auf [www.haltbar-rd.de](http://www.haltbar-rd.de)