



Haltbarmachen selbstgemacht

Do-it-yourself liegt im Trend – auch bei Lebensmitteln. Was ist bei der Ernte aus dem eigenen Garten und der Konservierung in der heimischen Küche zu beachten?



Johannisbeergelee, Grünkohlchips oder Kürbis-Chutney – Obst und Gemüse haltbar machen ist angesagt. Denn Konservierungsmethoden wie Einkochen, Dörren und Einlegen verlängern nicht nur die Haltbarkeit leicht verderblicher Lebensmittel, sie bieten auch ein großes Repertoire an raffinierten Rezepten. Von süß über salzig bis sauer ist für jeden Geschmack etwas dabei. Doch es gibt einige „Spielregeln“ zu beachten, damit das kulinarische Vergnügen am Ende nicht mit Bauchschmerzen oder gar im Krankenhaus endet.

FRISCH UND SAUBER

Grundsätzlich gilt: Es sollte kein überreifes, verschimmeltes oder anderweitig verdorbenes Obst oder Gemüse verwendet werden. Auch gründliches Waschen ist wichtig, da beim Anbau, der Ernte und dem Transport Krankheitserreger auf die Lebensmittel übertragen werden können. Dies kann auch bei frisch geernteten (Bio-)Produkten aus dem eigenen Garten, vom Feld oder aus dem Wald passieren. Bei der Zubereitung sollten Hände, Arbeitsflächen und Küchengeräte

ebenfalls immer gründlich gereinigt und für das Konservieren nur saubere Gefäße verwendet werden. Am besten kann man diese mit kochendem Wasser von eventuell vorhandenen Keimen befreien oder bei möglichst hohen Temperaturen in der Geschirrspülmaschine reinigen.

KONSERVIEREN DURCH EINKOCHEN

Beim Einkochen oder Einwecken werden Obst und Gemüse durch Hitze und luftdichtes Verschießen haltbar gemacht. Die zum Einkochen verwendeten Lebensmittel können aber mit verschiedenen krankmachenden Bakterien verunreinigt sein. Die meisten dieser Bakterien sterben bei einer Erhitzung im Kern auf über 70°C für mindestens zwei Minuten ab. Es gibt jedoch einige Bakterienarten, die sehr widerstandsfähige Entwicklungsstadien bilden, sogenannte Sporen. Beim Einkochen von Lebensmitteln können die Sporen des Bakteriums *Clostridium botulinum* gesundheitliche Risiken bergen, da sie erst bei Temperaturen von über 100°C inaktiviert werden und die Bakterien sich in den Konserven vermehren können. Überleben Sporen das Einkochen, können sie sich während der Lagerung in die Bakterienform umwandeln und bei ihrer Vermehrung Nervengifte (Neurotoxine) bilden, welche den Botulismus auslösen können [siehe Kasten].

BOTULISMUS: SELTEN UND VERMEIDBAR

Botulismus ist eine sehr schwere Erkrankung, die durch Nervengifte (Neurotoxine) des Bakteriums Clostridium botulinum ausgelöst wird. In Deutschland werden jährlich nur wenige Botulismus-Fälle des Menschen gemeldet. Die Neurotoxine können zu Übelkeit, Seh-, Sprech- und Schluckstörungen sowie zu Todesfällen führen. Wie kann man sich davor schützen? Woran ist erkennbar, ob sich Clostridium botulinum im Einweckglas vermehrt hat?

 Mehr erfahren



BfR-FAQ
„Botulismus“



EINLEGEN IN ESSIG ODER ÖL

Essig kann dem Wachstum von Mikroorganismen entgegenwirken. Allerdings sollte man sich nicht auf die Essig-Wirkung allein verlassen. Denn krankheitserregende Bakterien werden erst bei einem hohen Säuregehalt abgetötet. Dieser Säuregehalt ist für den menschlichen Geschmack aber viel zu sauer. Tipp: Essig mit anderen Konservierungsmethoden wie Einkochen, Zuckern oder Salzen kombinieren.

Einlegen in Öl eignet sich nicht für die Haltbarmachung im Privathaushalt. Selbstgemachte Öle und Gemüse oder Kräuter in Öl sollten nicht auf Vorrat hergestellt und gelagert werden. Das gilt insbesondere, wenn die Lebensmittel vor dem Konsum nicht ausreichend erhitzt werden, sondern für die Zubereitung von Salaten und anderen rohen Speisen gedacht sind.

EINFRIEREN UND TROCKNEN

Einfrieren ist eine gute Methode, um beispielsweise ganze Beeren für Müslis oder Smoothies länger haltbar zu machen. Zu beachten ist, dass die zuvor gründlich gewaschene Ernte nur in sauberen und dicht schließenden Gefäßen oder Gefrierbeuteln eingefroren werden sollte. Außerdem lohnt es sich, immer nur kleine Mengen in den Tiefkühler zu legen, damit die Lebensmittel möglichst schnell runterkühlen und nicht etwa benachbarte Tiefkühlprodukte zum Antauen bringen.



TIPP:
**EINLEGEN IN ESSIG
MIT ANDEREN KONSERVIERUNGSMETHODEN
WIE EINKOCHEN, ZUCKERN
ODER SALZEN
KOMBINIEREN.**



Wer Knusperobst, Gemüsechips oder getrocknete Tomaten mag, sollte beim Dörren darauf achten, dass der Wassergehalt im ausgewählten Obst oder Gemüse sehr schnell und stark reduziert wird. Die gedörrten Lebensmittel werden zudem am besten trocken gelagert, denn Feuchtigkeit begünstigt Schimmelwachstum und den Verderb der Lebensmittel.

HÜLSENFRÜCHTE AUF VORRAT

Lange Einweichzeiten und langes Kochen machen die Zubereitung von Bohnen, Kichererbsen oder Linsen oft aufwendig. Wer dem Kochstress entgehen möchte, kann auf Vorrat kochen und anschließend portionsweise einwecken oder einfrieren. Bei Hülsenfrüchten sollte zuvor jedoch unbedingt auf eine ausreichende Erhitzung und Garzeit geachtet werden. Beispielsweise enthalten Samen und Hülsen der grünen Gartenbohne das Lektin Phasin. Wenige rohe Samen reichen aus, um Bauchschmerzen und Übelkeit auszulösen. In schweren Fällen kann es zu blutigen Durchfällen, Fieber und Blutdruckabfall kommen. Die gute Nachricht ist, dass sich Lektine durch Hitze zerstören lassen.

Als Faustregel gilt: Frische Hülsenfrüchte für mindestens 30 Minuten kochen. Getrocknete Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Kidneybohnen und Linsen sollten für mindestens fünf Stunden eingeweicht und nach dem Wegschütten des Einweichwassers in frischem Wasser ausreichend gekocht werden. Schonende Garmethoden wie sanftes Dünsten oder Dämpfen eignen sich für die meisten Hülsenfrüchte nicht. —

 Mehr erfahren



BfR-Presseinformation
„Krank durch Lektine
in Pflanzenkost?“

