

# Lebensmittel konservieren

## Heißabfüllung

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 der Heißabfüllung vorgestellt.



### Was ist Heißabfüllung?

Die Heißabfüllung ist eine schnelle und einfache Methode, um Lebensmittel mit einem hohen Säuregehalt haltbar zu machen. Geeignet ist sie für Saucen, Säfte oder Aufstriche aus säurehaltigen Obst- und Tomatensorten. Für die Fleisch und Gemüsekonservierung ist sie nicht geeignet, da der Gehalt der Säure hier eine wichtige Rolle bei der Konservierung spielt.

Das Produkt (z.B. die Marmelade) wird sprudelnd aufgekocht, um Bakterien und Schimmelpilze abzutöten, und kochend heiß in sterile Gläser abgefüllt. Die Säure verhindert, dass hitzeresistente Sporen, die das Kochen möglicherweise überleben haben, auskeimen können. Beim Abkühlen entsteht ein Vakuum, welches den Deckel fest auf das Glas presst und so vor einer erneuten Kontamination von außen schützt. Um den Anfangskeimgehalt möglichst gering zu halten und eine Kontamination durch unsaubere Hände oder Utensilien zu vermeiden ist es wichtig, steril zu arbeiten. Hände und Lebensmittel sollten daher gründlich gewaschen und alle Utensilien mit kochend heißem Wasser sterilisiert werden.

### Benötigte Utensilien

Sterile und unbeschädigte Twist-Off-Gläser    Topf    Trichter    Pürierstab (optional)  
Sauberes Tuch oder Holzbrett    Schneidebrett    Messer    Waage  
Lebensmittelzutaten (je nach gewünschtem Endprodukt)

### Vorgehensweise am Beispiel von Zwetschgenkonfitüre

Gläser und Deckel auf Beschädigungen prüfen und anschließend in kochendem Wasser einige Minuten sterilisieren. Anschließend auf ein Tuch oder Holzbrett stellen oder bis zur Verwendung im Wasser lassen.

Zwetschgen entkernen, zerkleinern und anschließend wiegen. In einen großen Topf geben und etwas Zitronensaft hinzufügen (ca. eine Zitrone pro kg Frucht).

Zucker (z.B. 2:1 Gelierzucker) sowie Gewürze nach Wahl (z.B. Zimt) hinzufügen. Die Mischung unter Rühren aufkochen, bis die Zwetschgen zerfallen. Alternativ mit einem Pürierstab zerkleinern. Anschließend sprudelnd aufkochen (mindestens 5 Minuten).

Die heiße Konfitüre zügig mit einem Trichter in die Gläser füllen, sodass nur ein kleiner Rand frei bleibt. Die Gläser sofort verschließen und für etwa 5 Minuten auf den Kopf drehen. Dadurch werden Keime im Kopfraum abgetötet.

Die Gläser nach 5 Minuten wieder umdrehen, damit die Konfitüre nicht am Deckel geliert. Beim folgenden Abkühlen entsteht ein Vakuum, welches den Deckel fest verschließt. Es ist daran erkennbar, dass sich der Deckel nach innen wölbt.

## Zusatzinformationen

Die Temperatur beim Abfüllen ist entscheidend für die Haltbarkeit: Die Hitze des Produktes sorgt für die Abtötung der Mikroorganismen in der Luft zwischen Produkt und Deckel und darf daher nicht unter 80 °C liegen. Andernfalls kann es zu Schimmelbildung auf der Oberfläche kommen.

Eine flüssige, homogene Masse ohne große Stücke wird gleichmäßiger erhitzt als ein stückiges Mus und ist einfacher abzufüllen. Bei Unsicherheit ob die erforderliche Temperatur während der Abfüllung hoch genug war, kann das Glas hinterher noch im Wasserbad eingekocht werden. Dadurch wird das Produkt nachpasteurisiert.

Ein hoher Zuckergehalt sorgt für eine zusätzliche Konservierung, da er im Lebensmittel frei verfügbares Wasser bindet und so den Mikroorganismen die Lebensgrundlage entzieht. Das spielt v.a. nach dem Öffnen des Glases eine Rolle. Daher sollten zuckerfreie/-arme Varianten am besten in kleinen Gläsern zubereitet werden.



## Los geht's

Mit dieser Methode können schnell und unkompliziert eigene Fruchtaufstriche, Saucen oder Säfte hergestellt werden. Ein Video zu diesem Verfahren findet sich auf dem YouTube-Kanal der Eider- und Kanalregion Rendsburg.

Viel Erfolg und Freude beim Konservieren!

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