

Das große Einkoch-Merkblatt

Schritt für Schritt Checkliste

für Anfänger und Fortgeschrittene



Warum selber einkochen?

- Du kannst dein selbst angebautes Obst oder Gemüse haltbar machen und dadurch essen wann und auch wo du möchtest!
- Du bestimmst welche Zutaten in deinem Einmachgut enthalten sind!



„Und wenn ich gar nicht viel im Garten habe?“

Auch wenn du keinen Garten hast: **Kauf dir deine Tomaten auf dem lokalen Wochenmarkt und koche dir deine eigene Tomatensoße ein!**
Dann weißt du genau was drin ist, hast Lebensmittel in deinem Lager stehen - und noch was dazu gelernt :-)

Wie kann ich Lebensmittel haltbar machen?

- Einfrieren
- Trocknen / Dörren
- Einkochen (durch Hitze und Erzeugen von Vakuum)
 - Fermentieren

Was eignet sich wofür? Pro`s und Contra`s:

Einfrieren:

Dadurch bleiben Vitamine gut erhalten. Allerdings braucht man auch eine gute Tiefkühltruhe, genügend Platz darin und eine dauerhafte Stromversorgung!

Trocknen / Dörren:

Viele Obst- und Gemüsesorten lassen sich gut dörren. **Das große Plus** daran ist, dass kein Zucker, Salz oder Säure nötig ist um haltbar zu machen. **Vorsicht an feuchten Tagen:** Manches bildet schnell Schimmel wenn es nicht schnell genug andörert!

Tipp: *Ihr könnt zum Beispiel eure Tomaten andörren und dann auf Olivenöl mit Basilikum und anderen Kräutern einlegen. Das sieht wunderbar aus und schmeckt im Winter hervorragend auf Brot!*



Einkochen (durch Hitze und Erzeugen von Vakuum):

Eigentlich kann man Alles einkochen – man kann es zumindest probieren :) Achtet je nachdem was ihr einkochen möchtet auf die Einkochdauer, sonst werden unnötig Inhaltsstoffe durch zu langes Kochen zerstört (*Tabellen gibt's ganz hinten!*). Mehl und Kartoffelbrei sind tatsächlich ungeeignet!

Fermentieren:

Kann man auch mit Vielem machen! Am beliebtesten ist das fermentieren von Kohl zu Sauerkraut. **Generell kann man sagen**, dass z. B. weiches Gemüse wie Mangoldblätter oder Zucchini sehr matschig werden, während Karotten und Pastinaken ihre Knackigkeit behalten.

Ein großes Pro ist, dass die Vitamine durch das nicht erhitzen erhalten bleiben oder sich sogar durch die **Milchsäurebakterien** noch mehr ausbilden.



Was du zum einkochen brauchst:

- **Einkochgläser** - **Weck-Gläser** arbeiten mit Gummibändern. **Twist-Off** Gläser bedeutet einfach, dass sich der Deckel auf- und zudrehen lässt. Bei **Bügelgläsern** wird der Deckel mit Metallbügeln festgehalten. Es gibt auch Gläser für **Einmaldeckel**, die mit einem kleinen Gerät auf die Gläser gepresst werden.

- Zu den Gläsern brauchst du auch **passende Gummiringe / Deckel / Bügel etc.** zum verschließen



Wenn du als Beispiel den **Deckel** auf deinem Einmachglas schon mal mit einem **guten Löffelhieb** geöffnet hast ist dieser Deckel **nicht mehr geeignet** zum einkochen. Er wird eine kleine Kitsche abbekommen haben – nimm lieber einen neuen Deckel!



- Du kannst mit **jedem Topf einkochen**, es gibt auch extra Einkochautomaten, an denen man die Einkochdauer, Temperatur usw. einstellen kann
- Weiter zu empfehlen sind **Küchentücher, Topflappen, Trichter, Kochlöffel** zum rühren und auch **Esslöffel** zum probieren oder ins Glas hinein stopfen. Es gibt auch extra **Küchenzangen**, die dir helfen das heiße Glas aus dem Einkochtopf heraus zu holen.



Schritte VOR dem Einkochen:

- **Gläser & Deckel gründlich reinigen** (am besten auskochen oder heiß spülen, eventuell auch mit Essigwasser 5 Minuten kochen). Auf ein Küchentuch stellen zum abtropfen und abdecken
- Lebensmittel vorbereiten (waschen, schneiden, ggf. blanchieren)
 - Gläser nur bis **ca. 2–3 cm unter den Rand** füllen

weil...



Ganz wichtig: Beim einkochen **dehnt sich das Einkochgut** in deinen Gläsern **nochmal aus!** Wenn sie zu voll sind **platzen** die Gläser auf und die ganze Arbeit war umsonst. *Außerdem kannst du mögliche Schimmelbildung viel besser durch das Glas erkennen wenn du nicht bis oben auffüllst.*

Das eigentliche Einkochen Zeiten & Temperaturen



Das ist in der Praxis **tatsächlich das Wichtigste**. Ihr findet ganz hinten verschiedene Einkoch-Tabellen.

Sagen möchten wir dazu aber auch noch gerne, dass du dich mit den Zeiten nicht verrückt machen musst.

Wenn du dir nicht sicher bist lass es lieber länger drin als zu kurz!

Wir kochen auf Holzfeuer ein, für uns ist eine perfekte Temperatur Regulierung gar nicht möglich und wir schaffen es trotzdem jedes Jahr über den Winter ;)



Generell kann man sagen:

- Gemüse: meist 90–120 Min. bei 100 °C
 - Obst: 25–35 Min. bei 90 °C
 - Fleisch: 90–120 Min. bei 100 °C
- Fertiggerichte: je nach Inhalt 60–120 Min. bei 100 °C

Wie gesagt, genaue Tabellen findet ihr auf der letzten Seite.

Was es direkt zum Einkochen noch zu beachten gibt:

Denk an dein Einkochrost!

Da haben wir wirklich praktische Erfahrungen sammeln können: Lege ein gekauftes oder auch selbst gemachtes Rost auf den Boden deines Einkochtopfes und **stelle deine Gläser darauf während dem Einkoch-Prozess!**

Sonst könnte es sein dass deine Gläser **platzen!** In jedem Fall halten sie länger und du kannst sie mehrmals benutzen, wenn du sie auf einem Rost eingekocht hast.

Tipp: Du kannst auch einfach ein Küchentuch auf den Topfboden legen. Das geht auch! ↘ ↘ ↘



Nach dem Einkochen

Es gibt verschiedene Methoden wie du direkt nach dem Kochvorgang vorgehen kannst:

- Du kannst dein Einkochgut einfach **im Topf stehen lassen** wenn es spät geworden ist (*nach dem Einkochen!*), so kühlt es langsam ab und hat am nächsten Morgen bestimmt Vakuum gezogen. Dann kannst du die Gläser ausräumen und weg stellen.
- Hole deine Gläser nach der Einkochzeit direkt aus dem kochenden Wasser heraus. Dafür gibt es **extra Zangen**, wir machen es stets mit **Topflappen und Küchentüchern ;-)**

Dran denken: Am besten IMMER die heißen Gläser **auf ein Küchentuch stellen und mit einem Küchentuch abdecken**, damit sie langsam abkühlen können und Vakuum ziehen – denn darauf kommt es an, **VAKUUM!**

Stelle deine Gläser beiseite und wackele nicht ständig am Tisch herum.

Vakuum – Das A und O beim Einkochen

Wenn deine Gläser abgekühlt sind (**egal ob du eingekocht oder heiß umgefüllt hast!**) sollte sich **Vakuum** gebildet haben, das heißt der Deckel ist **nach innen gewölbt**. Man kann es auch hören, wenn die Gläser abkühlen gibt es oft ein „**plopp**“ – in dem Moment hat dein Glas Vakuum gezogen!

Das ist wichtig, denn dadurch ist der Inhalt deiner Einmachgläser haltbar geworden!

Ab jetzt kannst du dich drauf verlassen:

Deckel nach innen gewölbt = Eingemachtes noch essbar!

Lagerung von Eingemachten

Lagere deine Gläser **dunkel und kühl**. In den meisten Fällen reicht eine dunkle Speisekammer oder ein kühler Keller. **Kein Frost!** Das bringt deine Gläser zum platzen!

Wichtig: Beschrifte sie ordentlich! *Was ist drin? Wann hast du es eingekocht?*

Denk auch dran **Versuche extra zu kennzeichnen!** *Und glaube uns, du kannst es dir nicht merken ;)* Das haben wir so oft probiert, man vergisst es! Also: beschriften :)

Auch hilfreich: Wenn du z. B. bei Regen oder Gewitter eingekocht hast, schreib es auf die Gläser! So bekommst du im Laufe der Zeit Sicherheit bei welchem Wetter es geht und wann nicht usw.

Haltbarkeit

Man sagt Einkochtem eine Haltbarkeit von **6 bis 12 Monaten** nach. **Sagen wir es mal so:** Dein Einkochtes kann sogar länger halten! Aber du solltest schon so Einkochen, dass du nicht jahrelang volle Gläser rum stehen hast, das bringt dir nichts und die Vitamine werden nicht besser.

Mit der Zeit wirst du raus bekommen, wie viel du über den Winter – oder besser gesagt – bis zur nächsten Ernte brauchst!

Kein
Vakuum



Vakuum,
nach innen
gewölbt



Was du beim öffnen eines Glases beachten solltest

Am Anfang musst du dich selbst dran erinnern, irgendwann wird es Routine!

Beachte folgendes wenn du ein Einmachglas öffnest:

- Hat der Deckel noch Vakuum?
- Wie riecht der Inhalt deines Glases?
 - Sieht es noch gut aus?

Es kann sein das sich die **oberste Schicht** je nachdem was du Einkocht hast **leicht verfärbt** hat. Das muss nicht schlimm sein! Heb es einfach mit einem Löffel ab wenn es dich stört.

Manchmal kann auch ein **kleiner Schimmelherd** zu sehen sein. Ein wenig Schimmel tragen wir **großzügig mit dem Löffel ab** – das kommt auf auf den Kompost (*nicht Hühner! Schimmel ist nicht gut für sie!*).

Wenn der Glasinhalt noch gut riecht verwenden wir es auch. ABER: Wirklich winzig! Bei größeren Schimmelherden sind die Sporen im ganzen Glas, das muss weg!

Sicherheits-Tipps

- Bei Fleisch, Bohnen, Erbsen → immer **gründlich und ausreichend lang einkochen** (Gefahr von Botulismus!).
 - **Keine angeschlagenen Gläser verwenden**, sie platzen beim einkochen oder ziehen einfach kein Vakuum. Du kannst Kräuter oder Anderes darin lagern.
- Wenn das **Glas nicht dicht** ist → Inhalt sofort verbrauchen oder neu einkochen, dann bist du auf der sicheren Seite!



Botulismus – das Wichtigste beim Einkochen



- Botulismus wird durch das **Bakterium *Clostridium botulinum*** verursacht. Es bildet eines der **stärksten bekannten Gifte** (Botulinumtoxin).
- Die Sporen des Bakteriums sind extrem widerstandsfähig gegen Hitze.



Besonders riskant beim Einkochen sind eiweißreiche und wenig saure Lebensmittel, wie

- o Fleisch, Fisch, Wurst, Geflügel
- o Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- o Mais

Weniger riskant bei säurehaltigen Lebensmitteln (pH < 4,5):

- o Obst (außer wenige wie Bananen oder Melonen)
- o Sauerkraut, saure Gurken

Generell:

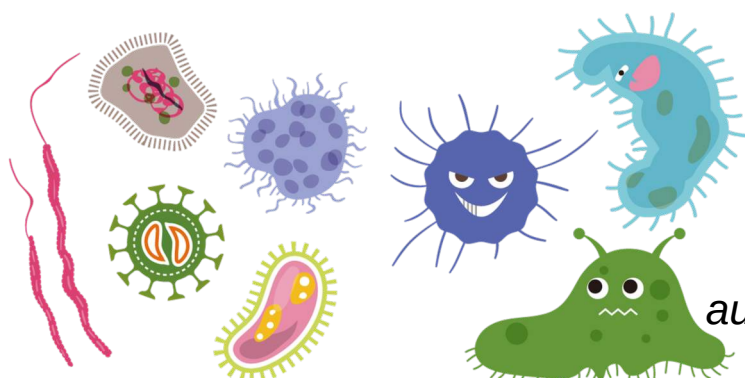
Botulinumtoxine sind Hitzebeständig, können aber bei **Temperaturen über 85°C nach etwa einer Minute zerstört** werden. Beim einkochen UND auch beim aufwärmen der Speisen.

Du fragst dich wie du Botulismus in deinen Gläsern erkennen kannst?

Leider sieht und riecht man Botulinumtoxin oft nicht!

Aber Warnzeichen für verdorbene Gläser sind:

- Gewölbter Deckel (kein Vakuum mehr)
 - Zischgeräusche oder Blasen beim Öffnen
 - Trübung, Schimmel, Gärgeruch
- 👉 **Bei Zweifel:** Immer entsorgen, niemals probieren!



Beim Einkochen immer einen Topf mit kochendem Wasser parat haben, dann wird's automatisch hygienischer!



Wie verhindert man Botulismus beim Einkochen?

1. Ausreichend lange und heiß einkochen

- o Gemüse, Fleisch, Hülsenfrüchte: mind. 100 °C für 90–120 Min.
- o Noch sicherer: Doppelt einkochen (zweiter Durchgang nach 24 h, um nachgewachsene Sporen abzutöten).
- o Du kannst auch einen **speziellen Druck-Einkochtopf** nehmen, der es auf 120 °C schafft anstatt „nur“ auf 100 °C !

2. Säure nutzen

- o Essig, Zitronensaft oder Sauerkraut-Sud → senken den pH-Wert und machen es sicherer.

3. Sauberes Arbeiten

- o Gläser & Deckel auskochen, Essig nutzen oder sterilisieren.
 - o Saubere Küchenutensilien benutzen.

4. Kühl & dunkel lagern

- o Nicht bei Zimmertemperatur in der Sonne stehen lassen.
 - o Optimal: Keller oder Speisekammer.

Kurz gesagt:

Arbeite mit Vorsicht und Achtung, aber bitte nicht mit Angst! Wir kochen seit 20 Jahren ein und bei uns gab es noch keinen Fall von Botulismus. Wenn dir etwas komisch an deinen Gläsern vorkommt vertrau deinem Gefühl und entsorge sie! **Zur Beruhigung:** Bei rund 80 Millionen Deutschen erkranken **20 Menschen im Jahr an Botulismus.**
Erkranken! NICHT sterben.

Also: Nur Mut :)

Gerüchte und Wahres über das Einkochen

Gerücht 1: Nicht bei Gewitter einkochen!

Da ist was dran! Wir haben schon oft bei Regen und Gewitter eingekocht – ist ja praktisch, man kann draußen nicht viel anderes machen – aber die Gläser gehen fast alle wieder auf.
Das liegt an den Druckverhältnissen in der Luft. Es gelingt einfach nicht gut – lasst es sein oder probiert selber euer Glück!

Gerücht 2: Nicht einkochen wenn man seine Periode hat

Das gilt natürlich nur für Frauen ;)

Bis jetzt können wir das allerdings nicht bestätigen. Bei uns kochen fast ausschließlich die Frauen ein und es ist noch kein Glas aufgegangen weil eine von uns ihre Tage hatte.

Es könnte durchaus was dran sein wegen der hormonellen Schwankungen, aber bei uns reagiert darauf höchstens die eigene Stimmung, nicht das Einmachgut :)



Eigentlich sollte es eher ein kurzer Beitrag werden... Dabei könnten wir noch Seitenweise was zum Einkochen sagen!

Um die **Kürze in der Würze** doch zu treffen findet ihr auf den folgenden Seiten noch Einkoch-Tabellen (Für Fleisch nicht, aber es gibt unendlich viele Tipps im Internet und in Büchern zu Einkochzeiten und, und und...) und auch eine **einseitige Checkliste zum einkochen die ihr bequem einzeln drucken könnt!**

Bis zum nächsten Mal, bitte schreibt uns wenn ihr noch Erweiterungen habt oder auch Fragen :)

PS: In den nächsten Blogtexten gehen wir dann noch aufs „Trocken einkochen“ und aufs „im Backofen sterilisieren“ ein ;)

Eure Kati
Eure Spirebos



Noch Fragen? Stell sie uns!

WWW.SPIREBO.COM - AUFTOUR@SPIREBO.COM



Kurze Einkoch-Checkliste



- ✓ Unbeschädigte Gläser und Deckel verwenden
- ✓ Arbeite sauber! Koche Gläser und Deckel, aber auch dein Einmachzeug wie Löffel usw. vorher ab! Ruhig auch in Essigwasser
- ✓ Hab immer einen Topf mit kochendem Wasser parat!
- ✓ Wenn du Salz, Zucker oder jegliches Gewürz-Pulver in dein Glas gibst: Schüttele es VOR dem einkochen! Sonst löst es sich nicht auf und das Glas hält nicht!
- ✓ Kein Mehl mit einkochen! Wird immer sauer – andicken kann man nachträglich immer noch



Wann machst du was?

- ✓ Stell dir Gläser und Deckel schon mal parat und säubere sie gründlich!
- ✓ Jetzt kannst du dein Obst oder Gemüse schnibbeln, angaren, würzen usw.
- ✓ Bevor du komplett fertig bist mit dem was du Einkochen möchtest solltest du deine Gläser ausgekocht haben und auch die Deckel auskochen!
- ✓ Wenn du rein **heiß umfüllst** (*also vom Topf direkt ins Glas*) fülle deine Gläser ein Stück mit heißem Wasser und lege die Deckel in einen Teller mit heißem Wasser.
- ✓ **Dann muss es schnell gehen:** Wasser raus, Essen rein – *am besten mit Trichter damit der Rand sauber bleibt* - Deckel aus dem Wasser fischen und FESTE zudrehen! Auf ein Tuch stellen – nächstes Glas!
- ✓ Wenn du das Glas nochmal einkochst hast du mehr Zeit. **Generell gilt:** Warmes Essen in warme Gläser und auch warmes Einkochwasser!
Bei kaltem Gut wie Gurken gilt das gleiche! Kaltes Wasser usw.
- ✓ Der **Glasrand muss sauber sein!** Trichter verwenden und/oder mit einem sauberen Tuch abwischen.
- ✓ Auf ein Küchentuch stellen und auch mit einem Tuch **abdecken**.
Ruhen lassen!
- ✓ Am nächsten Tag müssen die Gläser **Vakuum** gezogen haben! Sonst nochmal einkochen oder verzehren. Prüfe ob`s am Deckel liegt!

Obst	Temperatur in °C	Minuten
Äpfel weich / hart	85	40 / 30
Apfelmus	90	30
Kirschen	80	30
Birnen weich / hart	90	40 / 30
Erdbeeren	80	25
Brombeeren	95	30
Rhabarber	95	30
Himbeeren / Stachelbeeren	80	30
Johannisbeeren / Preiselbeeren	90	25
Aprikosen	85	30
Mirabellen / Renekloden	85	30
Pfirsiche	85	30
Pflaumen / Zwetschgen	90	30
Quitten	95	30
Heidelbeeren	85	30

Hier Tabellen für Obst und Gemüse! Bitte, lasst euch nicht verrückt machen – *ich wage es jetzt mal, aber man wird euch nicht steinigen wenn`s mal zu lange kocht. Lieber zu lang als zu kurz*



Gemüse	Temperatur in °C	Minuten
Blumenkohl / Kartoffeln	100	90
Spargel	100	120
Erbsen / Zuckererbsen	100	120
Möhren / Karotten	100	90
Gewürzgurken	85	30
Kürbis	90	30
Kohlrabi	100	95
Rosenkohl / Rotkohl	100	110
Sellerie / Pilze	100	110
Pastinaken	100	120
Bohnen	100	120
Tomaten / Tomatenmark	90	30
Erbsen & Möhren	100	120
Mais	100	60
Rote Bete	100	30