

## Sterilisieren von Früchten

Selbst hergestellte Konserven sorgen im Winter für Abwechslung auf dem Menüplan und dienen als Beilage zu einem süssen Nachtessen, als willkommenes Dessert, wenn sich Besuch anmeldet oder sie erfreuen unsern Gaumen als Spezialität. Retten wir also einige sonnengereifte Früchte vor dem Frischverzehr und verbannen sie zusammen mit süssem, aromatischem Saft ins Einmachglas.

### Vorgehen beim Sterilisieren

- **Vorbereiten der Gläser:** Gläser heiss waschen, die entsprechenden Gummiringe und Deckel prüfen und ebenfalls heiss spülen, trocknen lassen und bereitstellen. (Oder die Gläser mit Zubehör im Steamer 3-5 Minuten erhitzen).
- **Zuckerwasser:** 1 l Wasser und 120 bis 150 g Zucker aufkochen und erkalten lassen. Für Früchte, die rasch anlaufen etwas Zitronensaft beifügen.
- **Vorbereiten der Früchte:** Waschen, Steine bzw. Kerne entfernen, in gleichmässige Stücke schneiden. Oxidierende Früchte mit Zitronensaft beträufeln.
- **Einfüllen der Früchte:** Früchte eng in die Gläser einschichten bis unter den Rand, mit Zuckersirup bis  $\frac{3}{4}$  der Glashöhe auffüllen.
- **Verschliessen der Gläser:** Deckel mit Gummiringen versehen und je nach Fabrikat und Anleitung aufsetzen und mit Klammern befestigen oder zuschrauben.
- **Beschriften:** Angaben zum Inhalt inklusive Datum.
- **Kontrolle:** Die Klammern nach 48 Stunden lösen und kontrollieren, ob der Deckel fest verschlossen ist. Kühl, dunkel und trocken lagern.

### Sterilisierzeiten:

- Beeren 15 – 20 Minuten bei 80° C
- Steinobst 20 – 30 Minuten bei 85° C
- Kernobst 30 – 40 Minuten bei 85° C

**Sterilisieren im Sterilisiertopf:** Den Topf bis knapp unter den Einmachglasrand mit Wasser füllen. Die Sterilisierdauer beginnt mit dem Erreichen der Sterilisiertemperatur z. B. 85°C. Bei den modernen Einmachtopfen kann die Temperatur und die Zeit eingestellt werden und das lästige Überwachen entfällt.

Das Sterilisieren kann auch in einer weiten, möglichst hohen Pfanne durchgeführt werden. Zum Überwachen des Vorgangs ist ein Thermometer notwendig.

### **Sterilisieren im Backofen**

Hier ist die Anleitung des Herstellers zu beachten. In der Regel wird der Backofen mit Unterhitze auf 175° C aufgeheizt. Das Backblech mit Rost im untern Drittel einschieben und zur Hälfte mit Wasser füllen. Die Gläser sollten die gleiche Grösse und denselben Inhalt aufweisen und dürfen sich nicht berühren. Die Ofentüre während des Sterilisiervorgangs nicht öffnen. Wenn Wassertropfen in Form von Perlen an den Gläsern sichtbar sind evtl. auf 150°C zurückschalten und die Sterilisierzeit einhalten. Die Gläser im offenen Backofen abkühlen lassen.

### **Sterilisieren im eigenen Saft**

Voll ausgereifte saftige Früchte wie Zwetschgen, Pflaumen, Brombeeren oder Kirschen können ohne Wasser sterilisiert werden. Die Früchte halbieren, Steine entfernen, (ausser bei Brombeeren) und mit der Wölbung nach oben in die vorbereiteten Gläser einschichten und jede Schicht mit Zucker bestreuen. Auf 500 g Früchte ca. 100 g Zucker verwenden. Saubere Gummiringe und Deckel aufsetzen und 30 Minuten bei 85° C sterilisieren.

### **Aromatisierter Saft statt Zuckersirup**

Eingemachte Früchte müssen nicht immer gleich schmecken. Statt normalem Zuckersirup kann der Zucker im Voraus geröstet werden und als Karamelle-Flüssigkeit mit Birnen oder Äpfeln zum Haltbarmachen genutzt werden. Zucker kann auch durch Birnendicksaft (Birnel), Rohrzucker oder durch einen Teil Süssmost ersetzt werden.

Eine weitere Möglichkeit bieten Gewürze wie Zimt, Nelken und Kardamom zu Zwetschgen oder Birnen. Vanille lässt sich für hellfleischige Früchte wie Pfirsiche, Nektarinen oder Aprikosen einsetzen.

Wer es lieber etwas beschwipster mag, benutzt  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  l Rot- oder Weisswein und Wasser gesüsst mit ca. 150 g Zucker pro Liter und evtl. Zimt und weitere passende Gewürze.

Für Süsssaure-Spezialitäten fügt man einem Weinaufguss wie oben beschrieben nach Gutdünken ca. 1 dl Essig und Gewürze hinzu. Dieser Sud eignet sich für Zwetschgen, Melonen, Kürbis und Zucchini.

**Tipp:** Sterilisieren hat den Vorteil, dass die Gläser immer wieder gefüllt werden können und kein zusätzlicher Energieaufwand nötig ist für die Lagerung. Der Inhalt ist sofort verfügbar, wie zum Beispiel in Arbeitsspitzen oder bei unerwartetem Besuch.

### Sterilisierte Stachelbeeren mit Vanille

#### Zutaten

2 Vanillestängel  
7,5 dl Wasser  
100 g Zucker  
Ca. 600-700 g Stachelbeeren



#### Zubereitung:

Vanillestängel aufschlitzen, ins Wasser geben und mit dem Zucker aufkochen, erkalten lassen. Die Stachelbeeren waschen, vom Stiel und dem gegenüberliegenden „Blütenrückstand“ befreien und in die sauber vorbereiteten Gläser einschichten. Mit dem Vanilleaufguss bis  $\frac{3}{4}$  voll auffüllen, verschliessen und bei 85°C 25 Minuten Sterilisieren. Die Menge reicht für ca. 2 Gläser à 1 Liter.

### Sterilisierte Brombeeren im eigenen Saft

#### Zutaten für ein Glas à 1 Liter Inhalt:

Ca. 700 g gut reife Brombeeren  
Ca. 120 g Zucker



#### Zubereitung:

Beeren kontrollieren und lagenweise ins heiss gewaschene vorbereitete Einmachglas randvoll einfüllen und immer wieder mit Zucker bestreuen. Mit sauberem Gummiring, Deckel und Klammern versehen und bei 85°C 25 Minuten sterilisieren. Die Beeren fallen zusammen und können gemixt als Fruchtsauce zu Glace verwendet werden.

### Selbstgemacht eingemacht feingemacht

Ein umfassendes Nachschlagewerk bietet „agridea“ mit dem Ordner „selbstgemacht eingemacht feingemacht“, der 13 verschiedene Kapitel der Selbstversorgung beinhaltet, die auch einzeln erhältlich sind.

[www.agridea-lindau.ch](http://www.agridea-lindau.ch) /Fachgebiete/Bäuerin und Hauswirtschaft/Verarbeitung von Lebensmitteln

*BBZ Arenenberg, Rita Höpli*