

Weitere
Konservierungs-
methoden im
Überblick unter:
[energie-tipp.de/
einwecken](http://energie-tipp.de/einwecken)



Je enger das Gemüse in den Gläsern aneinanderliegt, desto besser lässt es sich einwecken. Beim Einkochen im Ofen wird empfohlen, die Gläser für das Wasserbad in eine Fettpfanne zu stellen. Weil unsere Redakteurin Magdalena (s. großes Bild) keine hat, nimmt sie eine Auflaufform.



Fotos: Evi Ludwig

net sich zum Einwecken auch der Backofen. Doch was passiert bei dieser Konservierungsmethode eigentlich genau? Beim Erhitzen des Einweckguts dehnen sich warme Luft und Wasserdampf im Glas aus, wodurch ein Überdruck entsteht. Nach dem Abkühlen ziehen sich Luft und Dampf wieder zusammen. So entsteht ein Unterdruck, der den Deckel „ansaugt“ und das Glas luftdicht verschließt. Um keimfrei zu sein, werden die Gläser zuvor sterilisiert. Dafür stelle ich sie zehn Minuten bei 180 Grad in den Backofen. Deckel und Gummiringe koche ich für fünf Minuten in Essigwasser. Dabei muss ich auf meine Finger achten, um mich nicht zu verbrennen. Ich wasche das Gemüse, schneide es in kleine Stücke und fülle alles eng in die sterilisierten Gläser. Denn laut meiner Recherche im Internet lässt sich das Einweckgut umso besser einkochen, je dichter es aneinanderliegt.

Während der Ofen vorheizt, bereite ich einen Sud aus Wasser, Essig, Zucker und Gewürzen vor. Ich fülle ihn in die Gläser, bis das Gemüse bedeckt ist, und lasse einen daumenbreiten, sauberen Rand frei. Danach muss es schnell gehen: Ich lege den Gummiring auf das Glas, den Deckel darüber und klippe ihn fest. Das ist gar nicht so einfach, denn der Ring verrutscht manchmal auf dem Glasrand. Danach beginnt das eigent-

liche Einwecken: Ich stelle die Gläser in eine mit Wasser gefüllte Form, schiebe sie in den Ofen, drehe die Temperatur hoch – und warte, dass das Wasserbad zu kochen beginnt. Doch nichts passiert.

Der Deckel-Test

Ich hole die Gläser aus dem Ofen. Nachdem sie abgekühlt sind, prüfe ich, ob sie auch wirklich dicht sind. Dafür löse ich die Klammern und hebe das Glas am Deckel an. Bei erfolgreichem Einwecken sollte der Deckel fest sitzen bleiben. Bei meinen Gläsern „ploppt“ er sofort auf. Das hat wohl nicht so recht geklappt. Vielleicht hätten die Gläser länger im Ofen bleiben müssen? Eigentlich hatte ich sie nun an einem kühlen Ort ohne direktes Sonnenlicht etwa ein halbes Jahr lagern wollen. Schade. Aber ich habe ja noch einen weiteren Versuch: den Cheesecake.

Backe, backe Kuchen

Ich fülle den Teig bis zur Hälfte in die gefetteten Gläser und stelle sie unverschlossen in den Ofen. Nach dem Backen ruht der Kuchen zehn Minuten bei offener Ofentür. In der Zwischenzeit sterilisiere ich die Deckel und Gummiringe in Essigwasser und schließe die Gläser damit. Dann wandern die Küchlein ins Wasserbad und werden für eine

halbe Stunde bei hoher Temperatur sterilisiert. Als die Gläser abgekühlt sind, prüfe ich auch hier, ob sie dicht sind: Immerhin, bei einigen Gläsern sitzen die Deckel bombenfest. Laut Rezept ist mein Käsekuchen nun etwa drei Monate im kühlen Keller haltbar. Ich versee die Gläser noch mit einem schönen Etikett.

Rat von der Expertin

Einwecken macht Spaß, aber auch müde: Kein Wunder, ich stand fast den ganzen Tag in der Küche. Das Einkochen des Gemüses ist mir zwar nicht auf Anhieb gelungen, dennoch habe ich jetzt zumindest eine Idee, was Einwecken bedeutet. Und weiß, wie viel Arbeit und Vorbereitung dahintersteckt. Bei meinem nächsten Versuch hole ich mir einen Profi an die Seite: meine Oma. Die ist 92 und hat in ihrem Leben schon so viel eingeweckt wie wohl kaum eine andere. Sie weiß, wie's geht!

GEWUSST WIE

Beim Einkochen sollten Sie unbedingt ein paar Regeln für Ihre Gesundheit beachten. Tipps gibt das Bundeszentrum für Ernährung unter: mehr.fyi/einkochen