VORRAT · HALTBARMACHEN

# Monate statt Wochen

Einkochen, Trocknen, Fermentieren und richtig lagern. Diese Checkliste hilft, Vorräte sicher haltbar zu machen.

**DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

- Die entscheidende Grenze ist pH 4,6: Darunter können sich Botulinum-Bakterien kaum vermehren, darüber schon.
- Wasserbad, Einkochtopf und Backofen erreichen höchstens 100 °C. Für säurearme Lebensmittel braucht es 121 °C im Drucktopf oder eine doppelte Erhitzung.
- Beim Trocknen zählt der Wassergehalt im Inneren, nicht die Oberfläche. Unter 35 Prozent wird es haltbar, unter 15 Prozent für lange Lagerung.
- Fermentieren braucht etwa 2 Prozent Salz, vollständig untergetauchtes Gemüse und Geduld.

## Ausstattung und Hygiene

GLÄSER · HITZE · LAGERUNG

- [ ] Einkochgläser mit Deckel
- [ ] Einkochtopf
- [ ] Drucktopf
- [ ] Fermentiergefäß
- [ ] Essig
- [ ] Etiketten und Stift
- [ ] Regale
- [ ] Rezepte
- [ ] Neue Gummiringe
- [ ] Thermometer
- [ ] Dörrgerät oder Trockner
- [ ] Salz
- [ ] Zucker
- [ ] Dunkler Lagerraum
- [ ] Saubere Tücher
- [ ] pH-Teststreifen

NOTIZEN

# Sicher haltbar machen

FÜNF SCHRITTE

1. **Sauber arbeiten**
   Gläser, Deckel, Hände und Arbeitsflächen gründlich reinigen. Keine beschädigten Gläser oder Deckel verwenden.
2. **Richtig erhitzen**
   Säurearme Lebensmittel nur im Drucktopf bei 121 °C oder mit doppelter Erhitzung haltbar machen. 100 °C reichen nicht.
3. **Säure beachten**
   Bei niedrigem pH-Wert ist Botulinum gehemmt. Essig oder Zitronensäure nach Rezept zugeben und pH prüfen.
4. **Trocknen**
   Gleichmäßig trocknen, bis der Wassergehalt unter 35 Prozent liegt. Für lange Lagerung unter 15 Prozent.
5. **Lagern**
   Kühl, dunkel und trocken lagern. Gläser beschriften und regelmäßig auf Deckel, Geruch und Schimmel prüfen.

**Wichtig:** Bei verdächtigen Gläsern – aufgeblähter Deckel, Trübung, unangenehmer Geruch – nicht probieren, sondern entsorgen. Botulinum ist geruchlos und tödlich.

**Quellen:** Bundeszentrum für Ernährung, Haltbarmachen · BLE, Vorratshaltung · RKI, Lebensmittelinfektionen. Stand: November 2026.

NOTIZEN