Ohne Hektik und verbrannte Finger

Konservieren / Sterilisieren im Kombisteamer ist einfach. In vielen Küchen stehen solche Geräte, höchste Zeit sie zu benutzen. Autorin Lisa Vogt sagt wie.

GRÄNICHEN Sterilisieren im Backofen ist nicht allen geheuer. Zu viele Geschichten von gesprengten Gläsern und misslungenen Produkten sind dazu (leider) im Umlauf.

In vielen Küchen stehen heute Kombigeräte mit Dampfgarprogramm: Es wird höchste Zeit, diese Funktion auch fürs Konservieren zu nutzen. Für die Verarbeitung von richtig grossen Mengen auf einmal ist der Sterilisiertopf zwar immer noch das beste Gerät. Aber auch im Kombisteamer können mehrere Gläser miteinander sterilisiert werden.

Sehr einfaches Vorgehen

Wie bei allen Konservierungsarbeiten gelten beim Sterilisieren folgende Voraussetzungen: nur einwandfreie Nahrungsmittel verarbeiten, einwandfreie Gläser, Deckel und Gummiringe verwenden, auf persönliche Hygiene und Arbeitsplatzhygiene achten. Im Vergleich zum Heisseinfüllen ist die Arbeitstechnik beim Sterilisieren aber sehr einfach: Die Lebensmittel werden kalt in die Gläser gefüllt, der Sud oder Aufguss wird kalt oder lauwarm zugefügt. Dann wird das verschlossene Glas als Ganzes erhitzt.

Sind die Gläser einmal eingefüllt und verschlossen, braucht es während des Sterilisiervorgangs im Steamer nur die Kontrolle, ob das Gerät richtig funktioniert. Der Arbeitsablauf kann also ohne Hektik und verbrannte Finger stattfinden. Ein weiterer Pluspunkt ist die lange Haltbarkeit vom Endprodukt von 12 bis 24 Monaten.

Ein- bis zweimal

Früchte und Tomaten sowie Essigspezialitäten, können in verschiedenen Variationen sterilisiert werden. Ein Vorgang bei den maximal möglichen 96°C im Kombisteamer ist ausreichend und sicher.

Auch im Kombisteamer kann man mehrere Gläser auf einmal sterilisieren. Die Gläser dürfen jedoch nicht gestapelt werden und das Füllvolumen von fünf bis sechs Litern pro Vorgang soll nicht überschritten werden. *(Bild Lisa Vogt Altermatt)*

Bei Gemüsekonserven ohne Essigzugabe ist, wegen der Gefahr des Botulinum-Toxins, Vorsicht geboten. Bei diesen braucht es immer zwei Sterilisiervorgänge von mindestens 60 Minuten. Das Resultat ist bei der Verwendung dann aber oft etwas ernüchternd: Das Gemüse ist bereits sehr weich gegart. Hier macht es also durchwegs Sinn, einen Teil der Gemüsevorräte im Tiefkühler zu lagern.

Lisa Vogt Altermatt, Hauswirtschaft, Landw. Zentrum Liebegg

Mehr zum Thema Sterilisieren im Kombisteamer in der Broschüre «Feines aus dem Glas – Sterilisieren von Früchten und Gemüse». Bezug unter: **www.agridea.ch**

Richtwerte Sterilisierzeiten

Gemüse/Früchte	Bemerkungen	Sterilisierzeit in Minuten, wenn Zeituhr ab Einschalten des Geräts läuft	Sterilisierzeit in Minuten, wenn Zeituhr bei Erreichen von 96°C und Dampfaufbau läuft
Äpfel, Birnen	Hälften, Viertel	45–50	35–40
Apfelmus Äpfel, Birnen	Schnitze, Stückli	35–40	25–30
Aprikosen, Zwetschgen Nektarinen, Pfirsiche Kirschen, Mirabellen	Hälften Viertel ganz, ev. entsteint	40–45	30–35
Tomaten	Würfeli, Scheiben, Püree	40–45	30–35
Essiggemüse	Essiganteil in den Rezepten nicht beliebig verändern!	40–45	30–35
Fertige Tomatensauce ohne Fleisch	2x sterilisieren! Unterbruch zwischen den Sterilisiervorgängen von 24–48 Stunden	50–60	40–45

Quelle: Lisa Vogt Altermatt und Agridea

So gehts mit Kombisteamer

Gebrauchsanweisung: Diejenige vom eigenen Gerät genau lesen!
Prüfen, wann die Uhr am Gerät zu laufen beginnt: Beim Einschalten des Geräts oder wenn die Temperatur von 96°C erreicht ist.
Zeitangaben aus der Tabelle sind Richtwerte: Eigene, gute Erfahrungen für das nächste Mal notieren. Die Richtwerte der Sterilisierzeiten im Kombisteamer sind vergleichbar mit den Zeiten im Sterilisiertopf.
Gläser: Nur Gefässe mit gleichem Volumen miteinander sterilisieren. Maximale Grösse 1 Liter Inhalt pro Glas. Maximal 5–6 Liter-Gläser miteinander sterilisieren. Die Gläser dürfen sich gegenseitig nicht berühren und dürfen nicht gestapelt werden. Bei kleineren Gläsern sollte das Gesamtvolumen von rund 5–6 Litern pro Sterilisiervorgang eingehalten werden. Beispiel 10–12 Gläser à 5 dl Inhalt.
Sterilisieren:

- Gläser füllen gemäss Anleitung und Rezept.
- Gitter oder Lochschale auf die 2. Rille von unten einschieben.
- Türe schliessen. Dampfgarprogramm wählen (Voreinstellung bei den meisten Geräten 96°C).
- Nach dem Sterilisiervorgang, die Gläser mindestens 30 Minuten im Gerät stehen lassen oder ganz auskühlen lassen. *lva*