

Holundersaft heiss abfüllen: Wie geht das?

Nun ist wieder Holunderbeerenzeit. Ich habe einen Weck-Einmachhafen und dazu einen Entsafter. Wenn ich nun die Beeren entsafte, kann ich einen Teil des Saftes heiss in Einmachflaschen abfüllen? Reicht diese Konservierungsmethode, oder muss ich noch zusätzlich sterilisieren? Wie lange hält der Saft in der Flasche?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH
Luzerner Zeitung 11.8.2018

Das Entsaften mit speziellen Entsaftern, aber auch mit dem Dampfdruckgarer/Steamer oder mit einem speziellen Einsatz für den Dampfkochtopf ist einfach. Doch Saft von Beeren kann man auch ohne zusätzliche Apparate herstellen. Das Vorgehen gilt sowohl für Holunder- wie auch für andere Beeren. Zudem lässt sich auch aus Kern- und Steinobst Fruchtsaft gewinnen.

Dazu werden die Beeren gereinigt, eventuell kurz überbraust. Stiele von Johannisbeeren müssen nicht unbedingt entfernt werden, Stängel von Holunder kürzen. Früchte waschen, eventuell rüsten, zerkleinern. Beeren/Früchte in eine Pfanne geben, bis zur halben Höhe der Früchte mit Wasser auffüllen. Kochen lassen, bis die Haut der Beeren platzt oder das Fruchtfleisch weich ist. Früchte/Beeren absieben oder durch ein Safttuch, eine Gaze oder ein ausgekochtes Küchentuch einige Zeit abtropfen lassen. Saft in einer Schüssel (nicht Plastik) auffangen. Feste Bestandteile möglichst nicht ausdrücken, Saft wird sonst trüb.

Der entstandene Saft kann zu Gelee oder Sirup weiterverarbeitet oder als reiner Fruchtsaft haltbar gemacht werden. Für alle drei Möglichkeiten eignet sich das «heiss Einfüllen». Es ist eine einfache Konservierungsart. Gläser mit Drehverschluss und Gläser/Flaschen mit Gummiringen genügen für ein luftdichtes Verschliessen (prüfen, indem man Wasser einfüllt, das Gefäss verschliesst und auf den Kopf stellt – entrinnt kein Wasser, ist das Gefäss geeignet).

Der Zuckergehalt kann nach Belieben dosiert werden, die Menge hat keinen Einfluss auf die Haltbarkeit. Entscheidend ist, dass die Gläser nach dem Einfüllen luftdicht sind.

Das erwähnte Sterilisieren wird vor allem bei Gemüse, Fleisch und Pilzen angewendet. Das Nahrungsmittel und die Flüssigkeit werden kalt in die Gläser gefüllt, verschlossen und dann im Backofen sterilisiert. Damit die eiweissverändernden Mikroorganismen abgetötet werden, muss der Vorgang zweimal durchgeführt werden. Für Beeren/Früchte ist heiss einfüllen schonender und einfacher, da die Kochzeit viel kürzer ist.

Heiss Einfüllen: Vorgehen

So wird heiss eingefüllt (zum Beispiel für Sirup):

- Gläser, Deckel und Gummiringe gründlich waschen, in heissem Wasserbad in einer Pfanne vorwärmen;
- Beeren-/Fruchtsaft abmessen, Zucker zugeben (pro dl 40 bis 60 g);

- Saft unter ständigem Rühren zum Kochen bringen;
- Flaschen/Gläser leeren, nicht abtrocknen. Kochend heissen Sirup randvoll einfüllen, sofort verschliessen. Auf eine hitzebeständige Unterlage stellen.
- Beim Abkühlen nicht schütteln und vor Zugluft schützen.
- Gläser aussen reinigen und kontrollieren, ob der Deckel hält. Hält er nicht, hat sich kein Vakuum gebildet, der Vorgang muss wiederholt werden. Nur so ist der Inhalt haltbar. An kühlem, dunklem Ort lagern.

Haltbarkeit: bis zur nächsten Saison konsumieren, jedoch bis zu zwei Jahre haltbar. Angefangene Flaschen im Kühlschrank aufbewahren und bald aufbrauchen.