

# So hält's länger: Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln

Kein Lebensmittel ist unbegrenzt haltbar. Doch es gibt mehrere Möglichkeiten, mit denen man Lebensmittel für eine ganze Weile haltbar machen und sich einen Vorrat anlagen kann. Heutzutage arbeitet man im Haushalt vor allem mit physikalischen Verfahren wie dem Kühlen, Gefrieren oder Einkochen. Es gibt darüber hinaus aber auch noch chemische Verfahren wie milchsaures Vergären, Salzen, Zuckern, Pökeln und Räuchern sowie das Einlegen in Säure, Alkohol oder konservierenden Lösungen. Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht über die gängigsten Methoden zur Haltbarmachung verschiedener Lebensmittel und deren möglicher Lagerdauer.

Verfahren	Art der Konservierung	Lebensmittel	Lagerdauer
Kühlen	Wärmeentzug auf +2 bis +15 °C, Hemmung des Mikroorganismenwachstums	Butter, Eier, Milch, Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse	ein Tag bis mehrere Monate
Gefrieren	Wärmeentzug bis auf -18 °C oder kälter, Unterbrechung des Mikroorganismenwachstums und Reduzierung der Enzymaktivität	Gemüse, Fisch, Fleisch, Obst, Backwaren, selbsthergestellte Speisen	einige Monate bis ein Jahr
Einkochen	Hitzeeinwirkung zwischen 75 °C und 100 °C, teilweise Mikroorganismenabtötung, Hemmung des Mikroorganismenwachstums, Reduzierung der Enzymaktivität, teilweise Abtötung von Sporen	Frucht- und Gemüsesäfte, Marmeladen, Konfitüre, Gelee, Chutneys	bis zu einem Jahr
Trocknen (Dörren)	Wärmezufuhr, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums und der Enzymaktivität	Trockenobst, Hülsenfrüchte, Kräuter, Getreide	bis zu einem Jahr
Zuckern	Zuckerzusatz, Hitzeeinwirkung, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums	Marmelade, Konfitüre, Gelee, Fruchtsirup, kandierte Früchte	einige Monate bis ein Jahr
Säuern	Zusatz von Essig bzw. Essigsäure, pH-Wert-Absenkung, Hemmung des Mikroorganismenwachstums, Abtötung von Mikroorganismen bei hoher Konzentration	Gurken, Mixed Pickles, Fisch, süß-sauer eingelegtes Obst und Gemüse	einige Monate
Einlegen in Alkohol	Zusatz von Alkohol, Hemmung des Mikroorganismenwachstums, Mikroorganismen sterben bei hohen Konzentrationen ab	Rumtopf, Früchte in Alkohol	einige Monate
Einlegen in konservierenden Lösungen	Verhindern des Luftzutritts (z.B. durch Kalk, Wasserglas, Öl), Hemmung des Mikroorganismenwachstums	Eier, Kräuter, Schafskäse	Wochen bis Monate
Milchsäuregärung	Bildung von Milchsäure durch Milchsäurebakterien, Hemmung des Wachstums anderer Mikroorganismen, pH-Wert-Absenkung	Sauerkraut, saure Bohnen	einige Monate
Salzen	Kochsalzzusatz, Hemmung des Mikroorganismenwachstums durch Wasserentzug und teilweise Abtötung von Mikroorganismen durch Nitrit	Fisch, Fleisch, Fleischwaren	Wochen bis Monate
Pökeln	Pökelsalzzusatz, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums und teilweise Abtötung von Mikroorganismen durch Nitrit	Fleisch, Fleischwaren	einige Wochen
Räuchern	Zusatz von Räucherrauch und Wärme, Wasserentzug, Hemmung des Mikroorganismenwachstums durch Wasserentzug und teilweise Abtötung von Mikroorganismen durch bakterienabtötende Rauchinhaltsstoffe	Fleisch, Fisch	Wochen bis Monate