

Damit man sichere Lebensmittel selber machen kann, sollte man folgende Erkenntnisse berücksichtigen.

## Maximale Höchstgrenzwerte von Nitritpökelsalz

Laut Beschluss der Europäischen Union im Oktober 2023, gelten künftig neue Grenzwerte für Nitrite und Nitrate in Lebensmitteln. Die neuen, deutlich reduzierten Grenzwerte für Zusatzstoffe senken die Belastung durch krebserregende Stoffe.

### Die alte Verordnung zu den Höchstmengen an Nitrit besagte:

Die im Lebensmittel zum Zeitpunkt der Abgabe an den Endverbraucher zulässige Konzentration von Nitrit wurde auf eine maximal zulässige Höchstmenge, **je nach Produkt von 50-175 mg/kg** festgelegt. **Die neuen Vorschriften senken die Höchstwerte für Nitrite um etwa 20 Prozent.** Diese neuen, deutlich reduzierten Grenzwerte schützen nach wie vor vor pathogenen Bakterien (z.B. Listerien, Salmonellen) und verringern allerdings die Belastung durch Nitrosamine, von denen einige krebserregend sind. Die Lebensmittelindustrie hat zwei Jahre Zeit, ihre Produkte den neuen Grenzwerten anzupassen. Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) seien Nitrate selbst zwar relativ unbedenklich. Weiter heißt es: „Nitrate können aber bereits im Lebensmittel oder während der Verdauung durch Einwirkung von Bakterien in Nitrit umgewandelt werden, dem eigentlich gesundheitlich problematischen Stoff“.

## Studie zu trocken gesalzenen Schinken ohne Nitritpökelsalz

Das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin hat in einer aktualisierten Stellungnahme vom 23. Oktober 2001 eingeräumt, dass mit dem Verzehr von gepökelten Fleischwaren ein gesundheitliches Risiko im Hinblick auf Krebserkrankungen verbunden ist.

Inzwischen untersagen auch immer mehr Bioverbände, wie zum Beispiel „Bioland, Demeter und Gäa“ den Einsatz von Pökelfstoffen komplett. Was im Umkehrschluss bedeutet, dass es sehr wohl auch ohne Nitritpökelsalz geht.

Eine Studie, im Zeitraum vom 01.04.2000 bis zum 31.03.2002, vorgelegt von der Hochschule Anhalt, Standort Bernburg, von Professor Doktor Wolfram Schnäckel geleitet und vom Kultusministerium des Bundeslandes Sachsen-Anhalt gefördert wurde, (Förderkennzeichen: 3101 A/ 0029 R) brachte in Bezug auf die Produktion von trocken gepökeltem Rohschinken, mit und ohne NPS, folgendes zu Tage:

Zitatanfang:

Für die Produktion von Schinken lassen sich folgende wesentlichen Ergebnisse und Schlussfolgerungen ableiten:

- Die Farbstabilität von Kontroll- und Versuchsproben ist vergleichbar.
- Eine gute sensorische Qualität kann bei Trockenpökeln ohne NPS mit Gewürzen erzielt werden, ohne dass große geschmackliche Unterschiede festgestellt werden.
- Aus dem jeweiligen Salzungs- bzw. Pökelfverfahren ergeben sich für Fettgehalt und Trockenmasse leichte Unterschiede innerhalb natürlicher Schwankungsbreiten für diese Produkte.
- Prinzipiell zeigt sich, dass alle Produkte mikrobiologisch als ausreichend sicher bezeichnet werden können.

Zitatende.

## Das Thema Botulismus

Botulismus ist eine Lebensmittelvergiftung, die der Giftstoff des Bakteriums Clostridium botulinum auslöst. In Deutschland werden jährlich nur wenige Fälle von Lebensmittelbotulismus gemeldet. Diese können aber tödlich enden. Wer die wichtigsten Einkochregeln beherzigt, schaltet dieses Risiko weitgehend aus.

Ein Befall von eingekochten Lebensmitteln mit Clostridium botulinum ist meist nicht erkennbar. Das Lebensmittel verändert sich nicht, es riecht und schmeckt nicht anders als gewohnt. Beim Einkochen sind vor allem Gemüse und Fleisch gefährdet.

Bei sauer eingelegtem Gemüse, Beeren oder anderem nicht zu reifen Obst mit einem pH-Wert unter 4,6 besteht das Problem nicht.

## Die richtige Vorgehensweise beim Einkochen:

- Das Bakterium Clostridium botulinum wird durch gründliches Erhitzen eines Lebensmittels auf mindestens 70 Grad Celsius abgetötet.
- Um seine Toxine zu inaktivieren, braucht es ein Erhitzen auf 100 Grad Celsius oder mehrere Minuten auf 80 Grad Celsius. Die jeweilige Einkochdauer finden Sie in unseren Büchern. Das Bakterium bildet jedoch Sporen. Diese könnten nach dem Abkühlen im Vakuum des Glases wieder auskeimen und sich vermehren, sofern die Konserve zu warm gelagert wird.
- Erst wenn die Kerntemperatur von 121 Grad Celsius für einen Zeitraum von drei Minuten erreicht ist, tötet man auch die Sporen ab. Das ergibt dann eine Vollkonserve.
- In haushaltsüblichen Druckkochtöpfen werden die Bedingungen zur Inaktivierung von hitzeresistenten Sporen in der Regel nicht erreicht. Des Weiteren sind die physikalischen Bedingungen wie sie zur Herstellung von Vollkonserven notwendig sind, nicht überwacht.

## Sicherer Umgang beim Einkochen:

- Kochen Sie Fleisch und Gemüse grundsätzlich zweimal ein. Ein zweites Erhitzen nach 24 bis 48 Stunden zerstört die Bakterien von eventuell erneut ausgekeimten Sporen.
- Für Lebensmittel, die lediglich durch Erhitzung stabilisiert und in dicht schließende Behälter abgefüllt werden und somit **keine Vollkonserven** sind, ist ausschließlich eine gekühlte, dunkle und trockene Lagerung bis maximal + 6 °C zu empfehlen.
- Auf diese Weise können Sie Ihr Einkochtes 6 bis 12 Monate lang aufbewahren.

## Unsere Vorgehensweise:

Wir arbeiten seit über 20 Jahren zu 100% **ohne** Nitritpökelsalz. Konserven kochen wir bei 100°C einmal ein und lagern die Gläser dunkel, trocken bei unter 7°C. Da sich aus den Sporen unter 7°C keine Bakterien bilden können, haben wir ein für uns ausreichend sicheres Produkt.

Die Lagerung von Schinken geschieht bei uns offen an der Luft oder tiefgefroren. Die Produktion von Schinken geschieht bei uns immer offen und somit immer mit Luft (Sauerstoff).

Da wir **kein** Nitritpökelsalz verwenden, arbeiten wir **NIE** mit Vakuum, da diese Bakterien nur ohne Sauerstoff existieren können.

## Für alle die ihre Lebensmittel selber machen wollen, gibt es hier die passenden Bücher:

<https://shop.spassgenuss.de/>