

# Sterilisation

Mit der Sterilisation können Lebensmittel extrem lange haltbar gemacht werden. Dieser Effekt wird durch eine sehr hohe Erhitzung über eine längere Zeit als beim Pasteurisieren erreicht.

Während bei der Pasteurisierung die Lebensmittel nur für wenige Sekunden erhitzt werden, dauert die Sterilisation 15 Minuten bis hin zu einer Stunde. Die Temperatur beträgt dabei zwischen 110 und 135°C. Das hat den Effekt, dass alle Bakterien und Keime abgetötet werden. Von einer Million Keimen darf bei der Sterilisation höchstens einer überleben. Dadurch, dass in den Lebensmitteln gar keine Keime mehr vorhanden sind, sind sie sehr lange haltbar – oft mehrere Jahre.

Man sollte jedoch beachten, dass bei dieser hohen Erhitzung über längere Zeit auch wichtige Inhaltsstoffe der Nahrung verloren gehen. Einige Vitamine überleben nicht, und auch der Geschmack und die Farbe des Produktes kann Einfluss nehmen. Die Sterilisation ist eine der effektivsten Methoden um Lebensmittel zu konservieren.

Leider werden durch dies Verfahren die meisten Vitamine und Nährstoffe zusammen mit den anderen Mikroorganismen zerstört. Bisher gibt es aber kein Verfahren, dass so effizient Keime abtötet ohne sinnvolle Inhaltsstoffe der Lebensmittel zu schädigen. Da hier eine hohe Erhitzung über längere Zeit erfolgt, destabilisiert sich die Zellstruktur und wird zerstört.

[Zurück zu Konservieren](#)