

Wir kochen Marmelade



INHALT

INHALT	1
Alles auf Zucker – kleine warnende Einleitung	1
Marmelade kochen ist eine unheilbare Neurose. Und jeder kann sie ganz einfach bekommen. Vom Obst bis zum Etikett - eine Anleitung.	1
Rhabarber-Ingwer-Marmelade	3
Stachelbeeren mit Aprikosen	3
Brombeeren mit Nektarinen	3
Früchtegenuss rund ums Jahr	3
Exotische Konfitüren	5
Johannisbeer-Ananas-Grütze	5
Kiwi-Birne-Apfel-Konfitüre	5
Nicht jede Pflaume ist eine Zwetsche	5
Kürbismarmelade	6
Pfirsichmarmelade	6
Birnenmarmelade: Sie wird wie im Rezept für Pfirsichmarmelade beschrieben hergestellt.	6
Reineclaudenmarmelade: Sie wird wie im Rezept für Pfirsichmarmelade beschrieben hergestellt.	6
Mirabellenmarmelade: Sie wird wie im Rezept für Pfirsichmarmelade beschrieben hergestellt.	6
Aprikosenkonfitüre	7
Mirabellenkonfitüre: Mirabellenkonfitüre wird genau nach dem Rezept von Aprikosenkonfitüre hergestellt, jedoch ohne Zitronensaft.	7
Pflaumenkonfitüre: Pflaumenkonfitüre wird ebenso nach dem obigen Rezept hergestellt, aber ohne Zitronensaft.	7
Reineclaudenkonfitüre: Reineclaudenkonfitüre lässt sich auch nach dem Rezept für Aprikosenkonfitüre herstellen. Die Beigabe von Zitronensaft entfällt.	7
Pfirsichkonfitüre: Pfirsichkonfitüre wird aus 1750 g entsteinten Pfirsichen, 1750 g Zucker und dem Saft von 2 Zitronen nach obigem Rezept hergestellt.	7

Alles auf Zucker – kleine warnende Einleitung

Marmelade kochen ist eine unheilbare Neurose. Und jeder kann sie ganz einfach bekommen. Vom Obst bis zum Etikett - eine Anleitung.

Eine Warnung gleich zu Beginn: Konfitüre, Marmelade, Gelee, Relishes und Chutney zu machen, ist eine erquickende Freizeitbeschäftigung für Pedanten. Alle anderen werden untergehen - oder zumindest ein Schlachtfeld hinterlassen, das seinesgleichen sucht.

Am Anfang steht die Obsternte. Falls Sie keinen Garten oder eine Laube am Stadtrand besitzen, wo Johannisbeersträucher, Himbeerbüsche und Sauerkirschbäume gedeihen, müssen Sie eben wie alle anderen Großstädter im Supermarkt oder auf dem Samstagsmarkt ernten. Das Obst hat selbstverständlich knackfrisch und reif zu sein, es darf weder braune Stellen noch Wurmstichigkeit aufweisen. Gehen Sie entschlossenen Schrittes an den industriell eingekochten Marmeladen für 1,25 Euro vorbei! Balancieren Sie die Ernte vorsichtig nach Hause, so dass nichts verditscht. Ein großes Problem, vielleicht sogar das größte Problem überhaupt im Berlin des 21. Jahrhunderts: Mit sechs Schalen Erdbeeren in der 18-Uhr-U-Bahn, das mündet automatisch in eine Katastrophe. Oder machen Sie sich auf den Weg nach Brandenburg und kaufen Sie beherzt größere Mengen Verderbliches auf dem Bio-Bauernhof ein.

Die meiste Zeit geht bei der Vorbereitung drauf. Das muss man einkalkulieren. Sonst wird man schnell wahnsinnig und will alles hinschmeißen. Das eigentliche Einkochen dagegen ist ein extrem störanfälliger Akt von drei bis vier Minuten. Dazu später.

Ich habe mir ein „Brigitte“-Rezept ausgesucht, weil die „Brigitte“-Versuchsköchinnen für mich unangefochtene Autoritäten sind. Ein



Wir kochen Marmelade



„Brigitte“-Rezept ist mir noch nie misslungen: Verspürt man beispielsweise anfallartigen Heißhunger auf einen Schweinekrustenbraten, klickt man einfach auf die Internetseite dieses Magazins und findet dort nach kurzer Suche eine idiotensichere Anleitung - mitsamt Einkaufszettel zum Ausdrucken. Was die Marmelade betrifft, habe ich mich spontan in eine Erdbeer-Chili-Konfitüre mit „Brigitte“-Garantie verschossen. Süß und scharf, eine herrliche Frühstücks-Kombination zum wach werden, auch im weiteren Tagesverlauf besonders gut zu französischem Ziegenkäse auf Vinschgauer Broten und einem Glas Vernatsch.

Also: Legen Sie zunächst eine solide, abwaschbare Plastikschrütze in gedeckten Farben an. Denn zuerst müssen die Zutaten geputzt und klein geschnitten werden, während die Twist-Off-Gläser in der Spülmaschine sind - streng genommen sollte man die Gläser sogar mit kochendem Wasser auswaschen. Drei Schalen Erdbeeren putzen sich noch fast wie von selbst, aber ab der vierten Schale gerät man in eine Art Erdbeer-Trance. Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass allen Erdbeeren Drei-Tage-Bärte wachsen? Und was hat sich John Lennon wirklich gedacht, als er „Strawberry Fields Forever“ aufgenommen hat? Vielleicht war 1966 einfach ein besonders gutes Erdbeer-Jahr. Woher kommen eigentlich die erdbeerförmigen Erdbeerverkaufsbuden, die man ab Frühsommer an jeder besseren Berliner Straßenkreuzung vorfindet? Schwupp, und ab sofort wandert jedes dritte Fruchtstückchen 'auf direktem Wege in den Mund - eigentlich eine unentschuld bare Störung des äußerst empfindlichen Kräfteverhältnis der Zutaten, aber erfrischend.

Für die Produktion von Gelee ist es erforderlich, zunächst aus den Früchten einen möglichst klaren Saft herzustellen. Ich habe das mit roten und weißen Johannisbeeren probiert, und es hat sogar geklappt! Dazu kocht man die Beeren kurz auf, manövriert sie in ein großzügig mit Mulltuch ausgelegtes Sieb, das man über einer Schüssel platziert. Nach einer Stunde Abtropferei quetscht man etwas nach. So entsteht ein wunderbarer, rosafarbener Fruchtsaft, den man bei Bedarf mit etwas Apfelsaft und einem Schuss Cassis-Likör verlängern kann. Danach verfährt man wie bei der Marmeladen-Produktion.

Übrigens beschwört die Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) als neuesten Trend für diesen Sommer Einmach-Partys. Man soll seine Freunde einladen und gemeinsam tonnenweise Frisches schnibbeln. Eigentlich keine schlechte Idee, so geht die Obstvorbereitung sicher deutlich schneller. Aber wer hat ernsthaft Freunde, die sich auch rein praktisch für das Tkema Konfitüre interessieren? Wer zu Einmach-Partys einlädt, den umweht doch allzu schnell der modrige Hauch des Verschrobene n. Nein, eine ausgewachsene Einmach-Neurose klärt man besser mit sich allein.

Jetzt kommt die Chili-Schote dran. Vorsichtig aufschneiden, entkernen, hacken. Hände danach sehr, sehr lange waschen und diese keinesfalls in die Nähe von Mund, Nase oder Augen führen. Das Zeug brennt schlimmer als die Hölle! Dann die Erdbeeren mitsamt der Chili-Stücke in einen großen, flachen Topf geben, der Gelierzucker kommt darüber. Da habe ich das „Brigitte“-Rezept eigenmächtig abgewandelt: Ich finde, ein Kilogramm Obst verlangt nach einem Kilogramm Gelierzucker. Sicher gibt es auch Zuckersorten, von denen man weniger nehmen kann (2:1-Zucker, sogar 3:1-Zucker), aber meine Oma rät nach wie vor zur 1:1 - Methode - und Oma sticht „Brigitte“ Oma sagt, so halte sich das Endprodukt am längsten. Und darum geht es ja beim Einmachen - schon allein deshalb, weil man nach einer Fruchtzubereitungsorgie von der betreffenden Frucht die nächsten Monate definitiv genug hat. Kalorien zählen, wenn es um Genuss geht, ist krank.

Es gab eine Zeit, in der Einmachen nicht wie heute ein ziemlich neurotisches Hobby, sondern Mittel zum Zweck war. Unsere Vorfahren konnten im Winter Obstartiges aus der Vorratskammer auf den Tisch holen, weil sie den Überfluss des Sommers auf geschickte Weise haltbar gemacht hatten. Das wahrscheinlich älteste Zeugnis dieser Epoche findet sich leider nicht im Keller meiner Oma, sondern in den Beständen der Firma Weck im badischen Wehr. Es handelt sich um - angeblich noch genießbare Souvenirs aus der Kolonialzeit: eingeweckte Ananas anno 1897 und ein Gläschen pikantes Löwenfleisch, eingeweckt am 2. Oktober 1913.

Zurück zur Erdbeermasse. Sie wird umgerührt und zum Kochen gebracht. Erstaunlich, die Erdbeeren saugen den Gelierzucker auf! Innerhalb kürzester Zeit haben sie sich in einen sprudelnden Brei verwandelt. Lassen Sie ihnen den Spaß, aber nur exakt drei Minuten. Falls Sie keine Küchenuhr besitzen, programmieren Sie das Handy. Nun werden Sie für die Mühen belohnt und Zeuge eines hochinteressanten Vorgangs: Während Sie mit dem Holzlöffel fleißig rühren, sollte es vor Ihren Augen zu einem handfesten Gelierprozess kommen. Dem Gelierzucker ist nämlich der natürliche Stoff Pektin zugesetzt, der in besonders säurehaltigen Früchten vorkommt. Und die Pektin-Moleküle verhalten sich ähnlich wie die Deutschen aus RTL2-Reportagen in südlichen Ferienorten: Sie lieben Flüssigkeit, sie wollen binnen kürzester Zeit möglichst viel davon in sich aufnehmen. Das tun sie aber nur, nachdem ihnen richtig heiß geworden ist. Daher muss man Konfitüre gnadenlos zerkoche n. Um zu prüfen, ob die Moleküle auch wirklich tun, was sie tun sollen, empfehlen erfahrene Hausfrauen die so genannte Gelierprobe. Dazu nimmt man einen sauberen Teller aus dem Schrank und tröpfelt ein wenig Fruchtmasse darauf. Wirkt der rote Brei gebunden, das heißt, kann man den Teller schwenken, ohne dass es tropft, ist alles okay. Falls nicht, kommt noch ein bisschen zusätzlicher Zucker oder Zitronensäure aus dem Tütchen in den Topf.

Jetzt haben die heiß ausgespülten Gläser ihren großen Auftritt. Am elegantesten wechselt der Sud mit Hilfe eines Trichters das Behältnis. Mit einer Kelle funktioniert diese gefährliche Transaktion zur Not auch. Kleckereien müssen sofort mit einem feuchten Tuch entfernt werden, besonders vom Glasrand. (Was passiert, wenn man das Glas nicht bis oben volllaufen lässt, sehen Sie am Beispiel des Johannisbeer-Gelees oben im Bild. Solche Gläser sollte man zur

Wir kochen Marmelade



Sicherheit nicht einlagern, sondern möglichst bald zum Verzehr freigeben. Auch das abgebildete Gelee existiert nicht mehr, sondern wurde als Gugelhupf-Topping missbraucht.) Deckel aufschrauben und Gläser für die Dauer von fünf Minuten in den yogischen Kopfstand bewegen. Mir sind in genau diesem Augenblick zwei Deckel mit einem leisen „plopp“ wieder aufgeschnappt. Das war traurig, aber dank extradicker Küchentücher kein größeres Problem. Davon sollte man reichlich bereithalten - wie auch von Eiswasser, denn bei 30 Grad im Schatten Konfitüre zu kochen, ist schweißtreibend. Ein Mittel gegen aufploppende Deckel (und auch zersprungene Gläser): **Stellen Sie die Gläser vor dem Befüllen auf ein feuchtes Küchentuch.**

Meine persönliche Lieblingsbeschäftigung beim Einkochen ist das Etiketten schreiben. „Erdbeer-Löwe, Sommer 1913“! Die klassischen Aufkleber mit blauem Rand gibt es in jedem Schreibwarenladen. Man kann je nachdem eine Widmung darauf notieren, einen Sinnspruch für's Frühstück, eine personalisierte Ermahnung und sanfte Kritik. Die Etikettenbeschriftung ist eine leider zu Unrecht in Vergessenheit geratene Form der Poesie.

Rechtlich bedenklich wird es beim Etikettenschwindel - so aufgefliegen bei einer Obstbauernsippe im Alten Land. Die hat im Supermarkt palettenweise Marmelade zu je 1,25 Euro gekauft und als selbst gemachte Köstlichkeit für 2,40 Euro auf dem Tapeziertisch am Straßenrand angeboten. Wie gesagt, man darf den Aufwand nicht unterschätzen.

Falls Sie Freunde oder Familienmitglieder mit einem liebevoll gestylten Gläschen Marmelade bedenken wollen, vergessen Sie nicht, diese auf den nicht unbeträchtlichen Chili-Anteil hinzuweisen. Auffällig ist, dass Menschen, die selbst gemachte Konfitüren verschenken, einander verdächtig ähnlich sind. Nach außen hin spielen sie die Rolle des selbstlosen Versorgers („Ich hab' dir eine Kleinigkeit mitgebracht, nicht der Rede wert ...“), aber tief im Inneren geben sie für ihr Leben gerne an und sind süchtig nach Applaus und Zuwendung. Falls Ihnen also eine Tages jemand ein Glas überreicht, schenken Sie demjenigen die größtmögliche Aufmerksamkeit. Bitte – bitte!

Er hat sie sich hart erarbeitet.

Strawberry Fields - was hat sich John Lennon nur dabei gedacht?



Rhabarber-Ingwer-Marmelade

1 kg Rhabarber waschen, in klein« Stücke schneiden, mit 500 g Zuckendem gewürfelten Fruchtfleisch und der feingeschnittenen Schale 1 ungespritzten entkernten Zitrone bestreuen. Übe Nacht stehen lassen. Mit 500 g Zucker, 1 ungeschälten, grob zerteilten Apfel und 1 EL gem. Ingwer mischen, aufkochen. 15-20 Min. unter Rühren sprudelnd kochen bis die Masse zu geliere beginnt.

Heiß in Gläser füllen.

Stachelbeeren mit Aprikosen

400ml Stachelbeersaft 600g Aprikosenstückchen (vorbereitet gewogen) und 1 Packung Extra Gelier-Zucker (1kg 1:1) nach Packungsvorschrift verarbeiten.

Brombeeren mit Nektarinen

600ml Brombeersaft, 400g Nektarinenstückchen (vorbereitet gewogen), und 1 Packung Extra Gelier-Zucker (1kg 1:1) nach Packungsvorschrift verarbeiten.

Früchtegenuss rund ums Jahr

Selbst hergestellte Konfitüren, Marmeladen und Gelees erfreuen sich wieder großer Beliebtheit

Der praktische Twist-off-Verschluss des Glases verhindert, dass nach dem Öffnen der Inhalt im Kühlschrank eintrocknet

Reife Beeren vom Strauch oder Steinobst vom Baum frisch gepflückt zu vernaschen, ist ein Genuss. Wer Obst das ganze Jahr über essen möchte, sollte es haltbar machen. Selbst hergestellte Konfitüren, Gelees und Marmeladen seien aber auch ideale Geschenke, meint Margit Henk. Sie ist Hauswirtschaftsmeisterin und gibt auf dem Ökologiehof



Wir kochen Marmelade



Wennerstorf (www.oekologiehof-wennerstorf.de) Kurse im Marmeladekochen. Die Außenstelle des Freilichtmuseums am Kiekeberg vor den Toren Hamburgs vermittelt Themen rund um die ökologische Landwirtschaft und gesunde Ernährung. Während der gesamten Saison finden Informationsveranstaltungen statt, in denen Landfrauen Kindern und Erwachsenen Tipps und Tricks zum richtigen Umgang mit Nahrungsmitteln näher bringen. Dabei stehen traditionelle Zubereitungs- und Konservierungsverfahren im Vordergrund.

Die neue Lust am Einkochen begründet Hehle damit, dass „man weiß, was man im Glas hat“. Vor allem begeistere die Kursteilnehmer, neue Rezepturen zu kreieren, beispielsweise mehrere Fruchtarten miteinander zu kombinieren oder Gewürze hinzuzufügen. Außerdem könne bei selbst gemachten Marmeladen, Konfitüren und Gelees jeder selbst entscheiden, wie süß der Brotaufstrich wirklich sein soll, meint die Fachfrau. Ein weiterer Vorteil sei, dass man das Obst oder auch Gemüse weitgehend schadstofffrei verarbeiten und naturrein sowie vitaminschonend zubereiten könne.

Nur genau abgewogene Zutaten garantieren ein gutes Ergebnis!

Zum Einkochen eignen sich alle vollreifen Früchte, wobei das Obst idealerweise direkt nach der Ernte eingekocht werden sollte, empfiehlt Henk. So bleiben das Aroma, ein Teil des Säuregehaltes sowie Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Das Obst wird vor dem Zerkleinern nur kurz unter kaltem Wasser gewaschen. Himbeeren und Brombeeren beispielsweise werden nur vorsichtig mit einem Tuch gereinigt. Angefaultes oder mit Schimmelstellen versehenes Obst sollte weggeworfen werden. Für Marmeladen zerkleinert oder püriert man die Früchte (einer oder mehrerer Sorten) vor dem Einkochen. Bei Konfitüren dagegen verwendet man nur eine Obstsorte - entweder die ganzen Früchte oder kleinere Fruchtstückchen. Für Gelees muss man zunächst den Fruchtsaft herstellen, der danach mit Zucker eingekocht wird. Bei diesem Prozess gehen jedoch viele Vitamine verloren; ebenso bei

der Herstellung von Mus, das zwar wenig Zucker enthält, dafür aber sehr lange erhitzt werden muss.

Grundsätzlich gilt: Nur genau abgewogene Zutaten mit dem richtigen Mischungsverhältnis von Obst und Zucker garantieren ein gutes Ergebnis. Wer selber einkocht, dem rät Margit Henk zu Gelierzucker. Im Gegensatz zum Einmachzucker sind in dem Produkt schon die Pektine enthalten, die ein Gelieren garantieren. Pektin ist ein natürlicher Bestandteil in fast allen Früchten. Je reifer das Obst ist, umso mehr nimmt allerdings das darin enthaltene Pektin ab und damit auch die Festigkeit (Gelierung). Doch für alle Rezepte gilt: Die Vorbereitung der Zutaten, der Kochvorgang und die Kochdauer unterscheiden sich bei den Gelierzuckersorten, die es für unterschiedliche Mischungsverhältnisse von Frucht und Zucker gibt, von Hersteller zu Hersteller. Es ist daher unerlässlich, sich an die Angaben auf der Verpackung zu halten.

Für die hauseigene Produktion braucht man nicht mehr als jede durchschnittliche Küche hergibt: eine Präzisionsküchenwaage, Massbecher, Sieb, Schälmesser, Entsteiner und Pürierstab oder Mixer. Der Edelstahl- oder Emaillekochof sollte doppelt so hoch sein, wie der Frucht-Zuckermix, damit beim Einkochen nichts überläuft. Zum Abschöpfen des Schaums, der beim Kochen entsteht, empfiehlt die Expertin aus hygienischen Gründen für die Einmachsaison einen extra Schaumlöffel bereitzuhalten. Zum Einfüllen der Marmelade in die Gläser genüge dagegen eine gewöhnliche Suppenkelle. Lästiges Kleckern und klebriges Tropfen verhindere auch ein spezieller Einfülltrichter|

„Am längsten halten sich Konfitüre, Marmelade und Gelee in Gläsern mit Twist-Off-Verschluss und sie verhindern, dass Mikroorganismen eindringen und der Inhalt austrocknet“, sagt Margit Henk. Doch auch jedes andere Glas kann zum Einkochen benutzt werden. Bedeckt mit Einmachzellophan und einem Gummiband oder einer hübschen Schnur verschlossen, erfüllt es ebenfalls den Zweck. Dekorative Etiketten geben Auskunft über Inhalt und Herstellungsdatum.

„Beim Einkochen ist Hygiene oberstes Gebot“, sagt die Expertin. Schon kleinste Verunreinigungen können zum vorzeitigen Verderben des Eingemachten führen. Die Gläser sollten deshalb vor dem Gebrauch am besten in der Spülmaschine gereinigt werden. Wer ganz sicher gehen will, kann die Deckel zusätzlich in kochendes Essigwasser legen. Das noch heiße Einmachgut in den Gläsern sollte vor Zugluft geschützt werden. Zum Auskühlen deckt man sie am besten mit einem Tuch ab.

Die fertige Marmelade oder Konfitüre behält ihr Aroma und ihre Farbe, wenn sie an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahrt wird. Einmal geöffnete Gläser kommen gut verschlossen in den Kühlschrank, sollten aber auch dort nicht allzu lange aufbewahrt werden.

GELIERZUCKER HAT ES IN SICH

Wie fast alles in Deutschland ist auch der Unterschied zwischen Konfitüre, Gelee und Fruchtaufstrich geregelt. Denn laut Konfitüren-Verordnung sind das Erzeugnisse, die mindestens einen Zuckergehalt von 60 Prozent aufweisen. Bei einem geringeren Zuckergehalt werden sie als Fruchtaufstriche bezeichnet. Marmelade darf offiziell nur aus Zitrusfrüchten hergestellt werden. Mit Gelierzucker, den es im Mischungsverhältnis 1:1, 2:1, 3:1 gibt, lässt sich der Zuckeranteil regeln. Bei einem höheren Fruchtanteil kann die Farbe verblassen, was aber keinen Einfluss auf die Haltbarkeit hat, die bei etwa zwei Jahren liegt. Wer große Mengen auf einmal einkochen will, muss damit rechnen, dass die Gelierung nicht ausreicht, weil das dafür zuständige Pektin wegen der längeren Kochzeit seine Wirkung verliert. Große Obststücke sollte man vor dem Kochen mit Gelierzucker durchziehen lassen. So wird Fruchtsaft entzogen, der sich beim Kochen nicht mehr verflüssigen kann.

Wir kochen Marmelade



Exotische Konfitüren

Johannisbeer-Ananas-Grütze

Zutaten für 2-3 Gläser 1450 ml

100 g Johannisbeeren 1 frische Ananas (ca. 1000 g) 100 ml heller Traubensaft 100 ml Mineralwasser 150 g Zucker Beutel (25 g) Gelierhilfe für Fruchtgrützen z. B. Gelfix von Dr. Oetker)

Zubereitung

Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Ananasstunk abschneiden Frucht längs vierteln, holzige Mitte entfernen, schälen und grob schneiden. 400 g Fruchtfleisch für die Grütze abwiegen (Rest anderweitig verwenden). Johannisbeeren, Ananas, Traubensaft und Mineralwasser in einen Kochtopf geben, Zucker mit Gelierhilfe mischen, dann mit der Fruchtmasse verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und mindestens 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, evtl. abschäumen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Twist-off-Deckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Min. auf dem Deckel stehen lassen. Pro Teelöffel: 65/16 kJ/kcal 0 g E, 3 g KH, 0 g F



Kiwi-Birne-Apfel-Konfitüre

Zutaten für 3 Gläser á 450 ml

420 g Kiwis, 350 g Äpfel 350 g Birnen 1 Packung (500 g) Extra Gelier Zucker ca. 2 EL Blue Curacao (mit oder ohne Alkohol)

Zubereitung

Kiwis schälen, vierteln, fein schneiden. Äpfel und Birnen waschen, schälen, achteln, entkernen und fein schneiden. 400 g Kiwis und jeweils 300 g Äpfel und Birnen abwiegen. Früchte im Kochtopf mit dem Gelierzucker gut verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und mindestens 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, nach und nach Curacao unterrühren. Evtl. abschäumen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln verschließen. Umdrehen und ca. 5 Min. auf dem Deckel stehen lassen. Pro Teelöffel: 72/17 kJ/kcal 0 g E, 4 g KH, 0 g F

Nicht jede Pflaume ist eine Zwetsche

Es gibt kleine, aber feine Unterschiede, die sich besonders bei der Verarbeitung zeigen

Sommerzeit ist Pflaumenzeit. Doch was wir umgangssprachlich als Pflaumen bezeichnen und als Kuchenbelag nehmen, sind Zwetschen, je nach Region unter anderem auch Zwetschgen oder Zwetschken genannt. Sie sind, wie auch die Mirabellen und Reineclauden, Unterarten der Pflaume.

Die „Urpflaume“ stammt aus der Region zwischen Kaukasus und Kaspischem Meer und gelangte über Syrien und Griechenland etwa 150 vor Christus in die von Römern besetzten Gebiete nördlich der Alpen und verbreitete sich in ganz Europa. Generationen von Gärtnern und Züchtern haben anschließend dafür gesorgt, dass es durch Kreuzungen mittlerweile weltweit über 2000 Sorten gibt. Sie unterscheiden sich vor allem in der Größe, der Farbe und Form sowie im Aroma und in der Reifezeit. Die europäische Ernte beginnt mit Lieferungen aus Italien, Frankreich und Spanien ab Mai. Die deutschen Obstbauern pflücken ihre Pflaumen in der Zeit von Juli bis in den späten Herbst hinein. Weit über 50 000 Tonnen waren es jährlich, die in den deutschen Hauptanbaugebieten per Hand von den Bäumen geholt wurden. Ob das deutsche Angebot in diesem Jahr wieder so reichlich sein wird, ist fraglich. Denn um ihr Aroma voll entfalten zu können, müssen die Früchte am Baum ausreifen.

Auf den ersten Blick sind die Abweichungen zwischen Pflaume und Zwetsche nicht gleich zu erkennen. Das besondere Merkmal der Pflaume ist ihre so genannte Bauchnaht. Und wenn der Händler die Früchte nicht einzeln poliert hat, sind Pflaumen mit einem weißen Reif überzogen, der bei Zwetschen schwächer ausfällt. Diesen Belag nennt man Duftfilm. Er ist wachsartig, lässt sich leicht abwischen und schützt die Frucht auf natürliche Weise vor dem Austrocknen. Und noch einen Unterschied kann man beim Einkauf leicht erkennen: Zwetschen sind schwarz-blau bis violett und haben ein spitzes Ende. Die Form der Pflaume ist rundlich bis oval und sie ist rot bis blau gefärbt. Doch spätestens bei der Vorbereitung für den Kuchen zeigt es sich, ob man die richtige Auswahl getroffen hat. Bei Pflaumen löst sich der Stein - im Gegensatz zu Zwetschen - nur mühsam. Da das feste Fruchtfleisch der Zwetschen beim Backen oder Kochen nicht zerfällt, sind sie ideal für diese Zubereitungsarten, zumal sie meist sehr aromatisch saftig-süß schmecken.

Pflaumen dagegen sollte man zu Kompott oder Mus verarbeiten. Auch für den Rumtopf sind sie geeignet. Eines haben beide Arten jedoch gemeinsam: Sie schmecken auch roh vorzüglich.

Klein und besonders fein sind Mirabellen, Da die runden, orangegelben Früchte nur etwa kirschgroß werden, wird die Mirabelle auch häufig als Kirschpflaume bezeichnet. Sie eignet sich zur Verarbeitung zu Konfitüren, Saucen oder Kompott genauso gut wie für süßsaure Chutneys oder als aromatische Frucht in Süßspeisen.

Wir kochen Marmelade



Vielfältig sind die Farben der Reineclaur den: grünlich, grüngelb, rot oder violett. Es sind große, kugelige Früchte mit Bauchnaht. Das Fruchtfleisch ist grün bis gelb, vor allem aber süß, saftig und aromatisch. Allerdings lassen sich die Steine meist nur schwer lösen. Am besten schmecken Reineclauden, wenn sie frisch geerntet sind. Aber auch als Kompott sind sie lecker. Egal aufweiche Weise die Früchte genossen werden - sie sind gesund. Sie haben zwar bei einzelnen Vitaminen keine Rekorde zu melden, aber das Gesamtangebot macht's: Kalium, Vitamin K, Betacarotin und Vitamin E. Die beiden zuletzt genannten Stoffe sind fettlöslich. Sie können ihre Wirkung nur entfalten, wenn sie zusammen mit Fett gegessen werden - am besten in Form von Kuchen.

Kürbismarmelade

Zutaten:

2 kg Kürbis 2 kg Gelierzucker

Kochzeit:

Etwa 5 Minuten

Die Geräte:

Fleischwolf oder Schnitzelwerk der Küchenmaschine, großer breiter Kochtopf, Marmeladengläser, Einmach-Cellophan, Küchengarn.

So wird's gemacht:

- Den Kürbis zunächst mehrmals gründlich kalt waschen, abtropfen lassen, schälen und entkernen.
- Den Kürbis in Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen oder im Schnitzelwerk der Küchenmaschine zerkleinern
- Das Fruchtmus in den Kochtopf geben und mit dem Gelierpulver verrühren.
- Das Fruchtmus unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und den Zucker einrieseln lassen.
- Die Marmelade unter ständigem Rühren 1 Minute kochen lassen und noch heiß in die heißgespülten Marmeladengläser füllen.
- Die Gläser mit feuchtem Einmach-Cellophan verschließen, mit Küchengarn zubinden und erkalten lassen. Dann die Gläser beschriften.

Mein Tip:

Beim Herstellen von Marmelade mit Gelierpulver sollte das Zuckerverhältnis 1:1 möglichst genau eingehalten werden; deshalb wiegt man die Früchte am besten bereits geschält, entsteint und von eventuell schlechten Stellen befreit.

Pfirsichmarmelade

Zutaten:

2 kg Pfirsiche 2 kg Gelierzucker

Kochzeit:

Etwa 10 Minuten

Die Geräte:

Fleischwolf oder Schnitzelwerk der Küchenmaschine, großer breiter Kochtopf, Marmeladengläser, Einmach-Cellophan, Küchengarn.

So wird's gemacht:

Die Pfirsiche unter fließendem kaltem Wasser gründlich abwaschen, abtrocknen, halbieren und die Kerne entfernen (nach Belieben auch die Haut abziehen). • Die Pfirsiche durch den Fleischwolf drehen oder im Schnitzelwerk der Küchenmaschine zerkleinern. • Das Pfirsichmus mit der Hälfte des Gelierzuckers in einem Kochtopf unter Rühren zum Kochen bringen und bei Kochbeginn den restlichen Gelierzucker zum Fruchtmus schütten. • Das Fruchtmus 10 Minuten kräftig kochen lassen, dann sofort vom Herd nehmen. • Die noch heiße Marmelade in heißgespülte Gläser füllen, mit feuchtem Einmach-Cellophan verschließen, mit Küchengarn zubinden und erkalten lassen. Dann die Gläser beschriften.

Varianten:

Birnenmarmelade: Sie wird wie im Rezept für Pfirsichmarmelade beschrieben hergestellt.

Reineclaudenmarmelade: Sie wird wie im Rezept für Pfirsichmarmelade beschrieben hergestellt.

Mirabellenmarmelade: Sie wird wie im Rezept für Pfirsichmarmelade beschrieben hergestellt.

Mein Tip:

Wenn Sie weniger Zucker verwenden wollen, so können Sie auf 2 kg Obst auch 750 g normalen Zucker nehmen, diesen mit dem Fruchtmus 10 Minuten kochen, 750 g Gelierzucker zufügen und weitere 2 Minuten kochen.

Wir kochen Marmelade



Aprikosenkonfitüre

Zutaten:

2 1/2 kg Aprikosen

2 kg Zucker

10 g Zitronensäure (Citropekt) 1 Normalflasche flüssiges Geliermittel Saft von 2 Zitronen

Kochzeit:

10 Minuten

Die Geräte:

Fleischwolf oder Elektromixer, großer breiter Kochtopf, Marmeladengläser, Einmach-Cellophan und Küchengarn.

So wird's gemacht:

Die Aprikosen gründlich kalt abwaschen, abtrocknen, halbieren und die Steine entfernen. • Die Aprikosen wiegen, sie sollen nun 2 kg ergeben. • Die Hälfte der Aprikosen durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Die andere Hälfte der Aprikosen in feine Spalten schneiden. • Die Aprikosenstückchen und das Aprikosenmus mit dem Zucker und der Zitronensäure im Topf verrühren und unter ständigem Rühren bei starker Hitze 10 Minuten kochen lassen. • Das flüssige Geliermittel zur Konfitüre geben, unter Rühren einmal aufkochen lassen und die Konfitüre vom Herd nehmen. • Die Konfitüre heiß in heißgespülte Gläser füllen, mit feuchtem Einmach-Cellophan verschließen und zubinden. • Die Konfitüre in den Gläsern erkalten lassen und die Gläser erst dann beschriften.

Varianten:

Mirabellenkonfitüre: Mirabellenkonfitüre wird genau nach dem Rezept von Aprikosenkonfitüre hergestellt, jedoch ohne Zitronensaft.

Pflaumenkonfitüre: Pflaumenkonfitüre wird ebenso nach dem obigen Rezept hergestellt, aber ohne Zitronensaft.

Reineclaudenkonfitüre: Reineclaudenkonfitüre läßt sich auch nach dem Rezept für Aprikosenkonfitüre herstellen. Die Beigabe von Zitronensaft entfällt.

Pfirsichkonfitüre: Pfirsichkonfitüre wird aus 1750 g entsteinten Pfirsichen, 1750 g Zucker und dem Saft von 2 Zitronen nach obigem Rezept hergestellt.

Mein Tip:

Auch Konfitüre läßt sich statt mit flüssigem Geliermittel mit Gelierzucker herstellen. Bei einer Kochdauer von 10 Minuten muß man - wenn nicht anders angegeben - Obst und Gelierzucker zu gleichen Teilen verwenden.