

Frucht im Glas: Marmelade selbst gemacht



Obst spielt die Hauptrolle

**Roh oder gekocht?
Die Beste: ganz frisch**

Autorin:
Kathi Dittrich

Wenn im Sommer saftig-frisches Obst an den Sträuchern und Bäumen heranreift, möchten sich viele die fruchtige Frische auch für die kommenden Monate bewahren. Eine beliebte Methode Obst einzumachen, ist das Kochen von Marmelade. Damit Sie den feinen Geschmack der Früchte nicht durch große Mengen an Zucker überdecken müssen, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit wenig oder sogar ohne zusätzliche Süße leckere, fruchtige Brotaufstriche herstellen können.

Marmelade darf so ein Aufstrich aus Früchten und Süßungsmittel heute gar nicht mehr heißen. Denn nach der lebensmittelrechtlichen Definition muss Marmelade aus Zitrusfrüchten (mindestens 200 g/kg) und Zucker bestehen. Erzeugnisse aus anderen Obstarten werden Konfitüre genannt. Sie müssen ebenfalls Zucker und mindestens 350 g Obst pro kg enthalten. Alternative Süßungsmittel z. B. Honig, Vollrohrzucker oder Fruchtdicksäfte hat der Gesetzgeber nicht berücksichtigt. Produkte, die mit diesen Süßungsmitteln hergestellt sind, werden im Handel meist als Fruchtaufstriche oder ähnliches angeboten.

Zum Marmeladekochen eignen sich alle Obstarten. Sehr süße Früchte wie Birnen oder Trauben sollten mit säuerlichem Obst wie Johannisbeeren oder Sauerkirschen kombiniert werden, da sie sonst zu süß schmecken. Etwas Zitronensaft trägt zur Geschmacksabrundung bei. Am besten schmeckt Marmelade, wenn sie aus voll ausgereiftem und frisch geerntetem Obst zubereitet wird. Nur dann haben die Früchte ausreichend Süße entwickelt und Aromastoffe aufgebaut. Sie sollten das Obst gut verlesen und waschen, damit es keine fauligen oder schimmeligen Stellen aufweist. Geschmack und Haltbarkeit werden sonst beeinträchtigt. Je nach Größe können die Früchte klein geschnitten oder grob püriert werden. Dadurch erreichen Sie, dass die Marmelade homogener wird und die Masse nur kurz aufgekocht werden muss. Ganze Früchte müssten Sie so lange kochen, bis sie zerfallen, wenn sich die Früchte nicht im Glas absetzen sollen. Ganz besonders lecker schmecken Mischungen aus verschiedenen Obstarten sowie aus frischen und getrockneten Produkten.

So genannte kalt oder roh gerührte Marmeladen werden aus frischem Obst ohne Erhitzen hergestellt. Daher sind sie auch nur 1-2 Wochen haltbar. Am besten gelingen kalt gerührte Marmeladen aus festen, nicht zu saftigen Früchten wie Pflaumen, Brombeeren oder Aprikosen. Das verlesene und gewaschene Obst sollte gut abtropfen und wird im Mixer zu einer homogenen Masse zerkleinert. Das Fruchtmus kann mit etwas Süßungsmittel sowie Gewürzen, z. B. Zimt, Nelke oder Ingwer, abgeschmeckt werden. Sollte die Marmelade zu dünn sein, können Sie sie durch Zugabe von geriebenen Nüssen, Trockenfrüchten oder pflanzlichen Dickungsmitteln, z. B. Johannisbrotkernmehl, etwas andicken. Kalt gerührte Marmeladen sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Im Winter und Frühjahr, wenn kein geeignetes Obst angeboten wird, lassen sich auch tiefgefrorene oder getrocknete Früchte verwenden. Weichen Sie die Trockenfrüchte wie Feigen, Pflaumen oder Aprikosen vorher mit etwa der gleichen Menge an Wasser oder Obstsaft ein und pürieren Sie sie anschließend.

Marmelade



Damit Sie Ihre Marmelade bis zu einem Jahr aufbewahren können, muss sie erhitzt und luftdicht verschlossen werden. Die Zugabe von Süßungsmitteln erhöht den Konservierungseffekt und Geliermittel sorgen für die richtige Konsistenz. Wenn die Früchte vorher zerkleinert werden, muss die Mischung aus Obst, Süßungsmittel und Gelierhilfe nur 1–3 Minuten lang kochen.

Auch ganz ohne Süßungs- und Geliermittel lassen sich haltbare Fruchtaufstriche herstellen. Hierfür eignen sich nur sehr süße Früchte mit einem kräftigen Aroma, z. B. Pflaumen oder Mirabellen. Sie sollten das Obst etwas zerkleinern und noch tropfnass in einen weiten Topf geben. Die Früchte müssen ohne Deckel so lange kochen, bis eine streichfähige Masse übrig bleibt – bei 1 kg Obst etwa 8–10 Stunden. Der Zuckergehalt der Früchte ist dann so stark konzentriert, dass die Marmelade lange haltbar ist. Wenn Sie bis kurz vor Schluss nicht umrühren, brennt das Mus nicht an. Wird jedoch einmal gerührt, muss ständig weitergerührt werden. Eigentlich muss Marmelade gar nicht gesüßt werden. Besonders roh gerührte Sorten kommen oft ganz ohne zusätzliche Süße aus. Soll die Marmelade allerdings gekocht werden und über mehrere Monate haltbar sein, empfiehlt es sich, etwas Süße zuzugeben. Sie bewirkt, dass die Marmelade nicht so schnell verdirbt, insbesondere nach dem Öffnen. Zudem rundet zusätzliche Süße den Geschmack vieler Früchte ab.

Süßungsmittel: so wenig wie möglich

Die meisten Obstarten schmecken am besten, wenn sie mit Honig eingekocht werden. Sie sollten dafür hellen Blütenhonig bevorzugen, da dieser am neutralsten schmeckt. Auch Vollrohrzucker eignet sich zur Konservierung von Obst. Wegen seines starken Eigengeschmacks und seiner dunklen Farbe verliert die Marmelade allerdings stark an typischem Fruchtgeschmack und Aussehen. Zur Unterstützung der Süße können auch Trockenfrüchte oder Obstdicksäfte zugegeben werden. Als Faustregel gilt, dass etwa halb so viel Süßungsmittel wie Obst verwendet werden sollte. Wenn Sie sehr süße Früchte verarbeiten oder Trockenobst einsetzen, kann die Menge an Süßungsmitteln noch weiter reduziert werden.

Halt durch Geliermittel

Damit die Masse nicht vom Brot läuft, müssen bei gekochten Fruchtaufstrichen Geliermittel zugegeben werden. Lediglich kalt gerührte Marmelade kommt ganz ohne Dickung aus, da beim Pürieren im Gegensatz zum Kochen weniger Zellsaft austritt. In der Vollwertküche haben sich zwei Geliermittel bewährt: Pektin und Agar-Agar. Pektin wird aus den Rückständen der Apfelsaftpressung oder aus Zitrusfruchtschalen gewonnen. Es gibt den Marmeladen eine angenehme Konsistenz und beeinträchtigt den Geschmack der Früchte nicht. Damit es besser dosiert werden kann und nicht zur Klumpenbildung führt, wird Pektin meist mit Vollrohrzucker, Fruchtzucker oder Kartoffelstärke vermischt angeboten. Es ist im Naturkost- und Reformwarenhandel unter der Bezeichnung Frucht- bzw. Konfigel erhältlich. Damit Pektin seine Gelierkraft entfalten kann, wird es mit den Früchten vermischt und muss gemeinsam mit dem Süßungsmittel 2–3 Minuten lang kochen. Durch die Zugabe von Zitronensaft und Süßungsmitteln geliert Pektin besonders gut.

Marmelade



Kleine Gläser sorgen für Abwechslung

Agar-Agar wird aus den Zellwänden von Rotalgen extrahiert. Es wird im Handel vorwiegend in Form von Pulver verkauft. Agar-Agar muss sehr genau dosiert werden. Wird zu viel verwendet, ist die Konsistenz der Marmelade leicht zäh und sie schmeckt weniger fruchtig. Insgesamt sind mit Agar-Agar gedickte Marmeladen immer etwas fester als mit Pektin zubereitete Fruchtaufstriche. Mit sauren Früchten oder Zitronensaft geliert auch Agar-Agar besser. Etwa 3 gestrichene Teelöffel Agar-Agar reichen für 1 kg Früchte aus. Das Pulver wird vorher mit etwas Wasser angerührt und dann gemeinsam mit dem Obst und dem Süßungsmittel aufgekocht. Agar-Agar wird erst beim Erkalten fest; die Marmelade ist im heißen Zustand also noch flüssig.

Sehr pektinreiche Früchte wie Preiselbeeren, Quitten und Johannisbeeren benötigen eigentlich kein zusätzliches Geliermittel. Damit sie ausreichend fest werden, müssen sie allerdings 10-20 Minuten lang kochen.

Die fertige Marmelade wird am besten in Gläser mit Schraubverschluss (Twist-Off-Deckel) abgefüllt. So ist der Fruchtgenuss vor Sauerstoff geschützt und hält sich besonders lange. Verwenden Sie möglichst kleine Gläser, dann können Sie öfter eine andere Sorte auf den Tisch bringen. Die Gläser und Deckel müssen zusammenpassen, sauber und unbeschädigt sein und sollten vorher mit heißem Wasser ausgespült werden. Bei gekochten Marmeladen werden die Gläser bis zum Rand mit der kochend-heißen Masse gefüllt, sofort geschlossen und bis zum Auskühlen auf den Kopf gestellt. So kann die Restluft entweichen und der Deckel wird keimfrei. Achten Sie darauf, dass die Ränder der Gläser vor dem Verschließen nicht mit Marmelade bekleckert sind. Sollte ein Glas nicht ganz voll geworden sein, wird es am besten im Kühlschrank aufbewahrt und möglichst bald verbraucht. Die vollen Gläser sollten Sie ebenfalls möglichst kühl und dunkel lagern, z. B. im Keller oder in der Speisekammer. Wenn die Gläser geöffnet sind, hält der Fruchtaufstrich im Kühlschrank etwa 4-8 Wochen.



Marmelade mit Pektin

Grundrezept für etwa 4 Gläser à 320 ml

- 1 kg Obst
- 10 g Pektin bzw. pektinhaltiges Geliermittel nach Packungsanweisung
- 500 g Honig
- evtl. Gewürze



Marmelade mit Agar-Agar

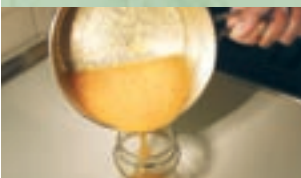
Grundrezept für etwa 4 Gläser à 320 ml

- 1 kg Obst
- 3 TL Agar-Agar
- 3 El Wasser
- 2 El Zitronensaft
- 500 g Honig
- evtl. Gewürze



So wird Marmelade eingekocht:

1. Früchte waschen, putzen und abwiegen.
2. Größere Früchte klein schneiden bzw. grob oder fein pürieren und in einen hohen Topf geben.
3. Früchte mit Pektin bzw. pektinhaltigem Geliermittel oder mit in Wasser aufgelöstem Agar-Agar sowie Honig vermischen und aufkochen lassen.
4. Etwa 1-3 Minuten köcheln lassen und dann kräftig durchrühren.
5. Die heiße Masse randvoll in die sauberen Gläser füllen. Während des Abfüllens die Marmelade im Topf ab und zu umrühren, damit sich die Früchte nicht absetzen. Die Gläser sofort verschließen und auf den Kopf stellen, bis die Marmelade erkaltet ist.
6. Kühl und dunkel aufbewahren.



Eingekochte Marmelade ist ungeöffnet bis zu einem Jahr haltbar.

Marmelade



Kalt gerührte Marmelade aus frischen Früchten

Grundrezept für etwa 1 Glas à 250 ml

- 300 g Obst
- 50 g Honig
- evtl. Gewürze



Kalt gerührte Marmelade aus getrockneten Früchten

Grundrezept für etwa 1 Glas à 250 ml

- 150 g getrocknete Früchte
- 120 ml Wasser oder Fruchtsaft
- evtl. Gewürze



So wird Marmelade kalt gerührt:

1. frische Früchte waschen, putzen und abwiegen bzw. getrocknete Früchte abwiegen, waschen und in Flüssigkeit einweichen.
2. Früchte in einem Mixer fein pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Eventuell mit etwas Honig und Gewürzen abschmecken.
4. In saubere Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Kalt gerührte Marmelade ist bis zu zwei Wochen haltbar.

Schmackhafte Kombinationen

- Holunder mit Apfel
- Rhabarber mit getrockneten Aprikosen
- Sauerkirschen mit Pfirsich
- Erdbeeren mit Stachelbeeren
- getrocknete Aprikosen mit Sanddornbeeren
- Pflaumen mit getrockneten Birnen
- Johannisbeeren mit Rhabarber und Erdbeeren.

So kommt Würze und Farbe an die Marmelade:

Eine besondere Note erhält Ihre Marmelade, wenn Sie sie mit Gewürzen verfeinern. Dafür eignen sich z. B. Zimt, Vanille, Nelke, Ingwer, Kardamom oder Anis. Geben Sie die Gewürze bereits vor dem Kochen an die Früchte. Sie können dann ihr Aroma besser entfalten und Ingwer verliert seine Schärfe. Dosieren Sie vorsichtig, denn bei längerer Lagerung können die Gewürze noch durchziehen und schmecken dann intensiver.

Wenn Sie sehr helle Früchte verarbeiten, z. B. Äpfel, weiße Johannis- oder Stachelbeeren, wird die Marmelade oft etwas farblos. Eine mitgekochte Tomate, etwas Rote-Bete- oder Heidelbeersaft können Abhilfe schaffen. Die Marmeladen erhalten dann einen appetitlichen rosa- bis hellroten Ton.