Lebensmittel sind wertvoll

So schmeckt es aus dem Kleingarten

Biologische Konservierungsverfahren

Bei biologischen Konservierungsmethoden unterbindet der Stoffwechsel von erwünschten Mikroorganismen das Wachstum von unerwünschten Organismen und Keimen.

Bei der Milchsäuregärung (Fermentation) verwandeln Milchsäurebakterien Kohlenhydrate in Milchsäure und verbrauchen dabei den im Lebensmittel vorhandenen Sauerstoff. Die Säure und der fehlende Sauerstoff verhindern das Wachstum von Fäulnisbakterien. Das bekannteste hierzulande ist Sauerkraut. Der bei der alkoholischen Gärung entstehende Alkohol tötet Fäulnisorganismen ab. Wein und Bier sind hierbei die Typischen Beispiele.

Bei der Essigsäure-Gärung wird Alkohol und Zucker durch Essigsäurebakterien zu Essig abgebaut. Dadurch sinkt der pH-Wert des Lebensmittels und das Wachstum von Mikroorganismen wird gehemmt. Für ihr Tun benötigen die Bakterien Sauerstoff, womit der Begriff Gärung eigentlich irreführend ist. Branntweinessig oder Obstessig sind hierbei zu nennen

Chemische Konservierungsverfahren

Bei den chemischen Konservierungsverfahren werden die Lebensmittel durch chemische Zusätze/Einwirkungen haltbar gemacht und konserviert.

Durch **Salzen** (Physiologische Austrocknung) wird Wasser in den Lebensmitteln gebunden dadurch wird das Wachstum der Mikroorganismen gehemmt und verlangsamt. Durch die Konservierung mit Salz wird die Konsistenz der Lebensmittel verändert und es kommt mitunter zu starken und z.T. unerwünschten Geschmacksveränderungen.

Zuckern (Kandieren) wirkt nur gegen Bakterien, nicht gegen Hefen und Schimmelpilze. Durch das Zuckern kommt es zu erwünschten Geschmacksveränderungen und zu einer Veränderung der Konsistenz

Einlegen in Essig, Alkohol oder Öl. Dadurch verringert sich das Wachstum von Mikroorganismen. Es kommt zu einer Veränderung der Konsistenz und zu (erwünschten) Geschmacksveränderungen. Beim Einlegen mit Öl werden äußere Einflüsse unterdrückt. Jedoch unterliegt das Öl auch einem Alterungsprozess, kann ranzig werden.

Weitere **chemischen Konservierungsmitteln** sind u. a. Antioxidantien und Überzugsmittel für Lebensmittel. Sie dürfen maximal in einer Konzentration von 1% vorkommen. Der Einsatz von chemischen Konservierungsstoffen beeinflusst die sensorischen Eigenschaften von Lebensmitteln kaum, sie sind aber gesundheitlich nicht unbedenklich. Daher dürfen sie nur bei bestimmten Lebensmitteln eingesetzt werden. Für den Hausgebrauch haben mit Ausnahme von Schwefel, solche chemische Konservierungsmethoden kaum Relevanz.

Physikalische Konservierungsverfahren

Bei den physikalischen Konservierungsverfahren werden die Lebensmittel durch physikalische Einwirkungen haltbar gemacht und konserviert. Dazu werden sie entweder erhitzt, gefroren oder getrocknet.

Beim Pasteurisieren werden temperaturempfindliche Mikroorganismen bei Temperaturen unter 100°C abgetötet. Dabei entstehen sog. ‘Halbkonserven’, die nur eine begrenzte Haltbarkeit haben. Der Geschmack und Nährstoffgehalt von pasteurisierten Lebensmitteln verändern sich beim Pasteurisieren nur unwesentlich.

Beim Sterilisieren werden alle Mikroorganismen und Sporen bei Temperaturen über 100°C abgetötet. Es entstehen sog. ‘Vollkonserven’, die langfristig haltbar sind. Beim Sterilisieren werden Eiweiße und Kohlenhydrate in den Lebensmitteln verändert. Es kommt zu einer Farb- und Geschmacksveränderung. Die Vitamine werden um bis zu 60% zerstört.

Beim Tiefgefrieren werden durch die niedrige Temperatur biochemische und chemische Reaktionen in den Lebensmitteln herabgesenkt. Das Wachstum der Mikroorganismen wird stark gehemmt und manche sterben ganz ab. Beim Tiefgefrieren kommt es zu praktisch keinen Geschmacksveränderungen oder Vitaminverlusten. Jedoch kommt es durch die Bildung von Eikristallen zu einer Veränderung der Konsistenz gerade bei Obst und Gemüse. Gefrierbrand macht Lebensmittel ungenießbar. Um dies zu vermeiden, sollten diese möglichst luftdicht verpackt werden.

Fermentation / Milchsäuregärung

- Wichtig ist hierbei die Zugabe von Salz und ein luftdichter Abschluss.
- Das meist feingeschnittene Gemüse wird mit Salz und Gewürzen vermengt und dicht in ein sauberes Gefäß geschichtet / gestampft.
- Wird gröberes Gemüse verwendet und es ist nicht ausreichend eigener Saft vorhanden, muss mit Salzlake aufgefüllt werden, um einen luftdichten Abschluss zu erreichen.
- Der Salzgehalt sollte so bei mindestens 1% bis max. 5% liegen.
- Ein gutes Salz, ohne Zusätze, unbehandeltes Gemüse aus dem eigenen Garten oder Bio und Hygiene sind Grundvoraussetzung.

Sauerkraut Grundrezept

Autor: Katrin Keiner

- pro kg Weißkohl ca. 15g Salz

Das Kraut wird fein gehobelt, mit dem Salz vermengt und kräftig durchgeknetet. Anschließend wird es schichtweise in das vorbereitete Gefäß eingebracht und festgestampft bis keine Luft mehr zwischen dem Kohl ist. Meist ist der austretende Pflanzensaft ausreichend, um alles zu bedecken. Wenn nicht muss mit Salzlake aufgefüllt werden. Zum Abdecken verwendet man einen Teller, Holzdeckel o.ä. und zum Beschweren saubere Steine oder ein wassergefülltes Gefäß. Äquivalent kann ein mit Wasser gefüllte Plastebeutel alles unten halten.

Als Gewürze sind Kümmel, Lorbeer, Wacholder und Piment, die Klassiger.

Geriebene Möhren, Zwiebeln oder Weinblätter geben dem Kraut eine besondere Note aber sind nur ein winziger Ausschnitt der Möglichkeiten……

Das angesetzte Kraut für einige Tage an einem warmen Ort stellen und wenn der Gärungsprozess in Gang gekommen ist, wird das Gefäß an einen kühlen Ort gebracht. Klassischerweise ist dies ein frostsicherer Keller. Nach 4-6 Wochen ist das Kraut bereit für die „Verwertung“, Weiterverarbeitung.

Kürbis-Chutney

Autor: Katrin Keiner

Zutaten

- 1,25 Kg Kürbisfleisch, geschält, entkernt und in ca 2 cm Stückchen geschnitten
- 0,75 kg Äpfel, geschält, entkernt und gestückelt
- 75 g Ingwerwurzel fein gestückelt
- 3-4 rote Chilischoten, entkernt und fein geschnitten
- Je 2 Eßl gelbe und braune Senfsaat
- 1 l Apfelessig
- 500g Zucker
- 1 Eßl Salz

Tipp: Der Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen, abschaben. So verschwendet man sehr wenig und kommt gut in die Ecken, das Messer braucht man nur für die trockenen Schnittstellen.

Zubereitung

Bis auf den Zucker und das Salz alle Zutaten in einen säurefesten Topf geben, gut verrühren und 20-25 min köcheln lassen, bis der Kürbis fast weich ist. Danach Zucker und Salz zugeben und etwa eine Stunde unter ständigem Rühren gut einkochen lassen. Die Einkochzeit kann je nach Kürbisart/ Wassergehalt variieren. Wenn das Chutney eingedickt ist, in heiße, sterilisierte Gläser füllen und gut verschließen.

Pesto

Autor: Katrin Keiner

Zubereitung

Das Pesto-Genèves besteht im Original aus Basilikum, Pinienkernen, Olivenöl, Knoblauch, Salz und geriebenen Hartkäse (Parmesan).

Doch auch heimische Produkte lassen sich prima zu einem Pesto verarbeiten. Bärlauch ist hierzulande ein Klassiker.

Die Zutaten kann man je nach Vorliebe und Verfügbarkeit beliebig austauschen:

- Basilikum – Bärlauch – Rucola – ……
- Pinienkerne – Sonnenblumenkerne – Walnuss – Mandeln - ……
- genauso beim Öl – Olivenöl – Sonnenblumenöl - ……

und der Käse muss auch nicht zwingend sein. Den kann man auch darüber streuen.

Das Pesto lässt sich auch gut portionsweise einfrosten.

Zucchinikuchen

Autor: Katrin Keiner

250 g Öl, 200 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker, 3 Eier, 1 Pr. Salz miteinander schön schaumig rühren……

400 g geraspelte Zucchini, 100 g gemahlene Nüsse oder Mandeln einrühren……

400 g Mehl, 1 Pk. Backpulver und 1 Tl. Zimt vermischen und unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht

In eine gefettete Kuchenform geben und bei ca. 170°C für 50 min backen. Je nach Kuchenform und dicke des Kuchens kann die Backzeit variieren, deshalb ist eine Stäbchenprobe ratsam.

Je nach Geschmack kann ein Zuckerguss oder Schokoladenglasur aufgebracht werden. Das Ganze geht nicht nur mit Zucchini, Kürbis oder Möhren sind möglich, aber auch die Zugabe von Rosinen oder Trockenfrüchten sind empfehlenswert.

Gerieben Zitronen- oder Orangenschale geben dem Kuchen eine frische Note.

Zucchinisalat

Autor: Katrin Keiner

Zutaten

- 2 kg Zucchini,
- 1 kg Gemüsepaprika,
- 1 kg Zwiebeln,
- 3 Eßl. Salz,
- 1 Tasse Zucker,
- 2 Tassen (Kräuter-)Essig,
- 2 Eßl. Senfkörner,
- 1 Eßl. Curcuma

Zubereitung

2 kg Zucchini, 1 kg Gemüsepaprika, 1 kg Zwiebeln in Stifte oder Scheiben schneiden und mit 3 Esslöffel Salz, 1 Tasse Zucker, 2 Tassen (Kräuter-)Essig, 2 Esslöffel Senfkörner, 1 Esslöffel Curcuma vermengen und einige Zeit ziehen lassen.

Diesen Salat kann man sehr variieren. Zu-gabe von Knoblauch, Lorbeer, Piment oder Dill sind eine Möglichkeit. Salz, Zucker und Essig ist in der Mengenangabe auch nur so „in etwa“.

Da sich bei diesem Salat viel Flüssigkeit ansammelt, kann er auch gut eingekocht werden und man hat somit wieder etwas für den Winter.

Zucchinikuchen

*Autor: Katrin **Woloschanowski***

Rezept für ein Backblech

Zutaten

- 500 g Zucker,
- 5 Eier,
- 500 g geraspelte Zucchini,
- ½ TL Zimt,
- 1 TL Natron oder 1 Päckchen Backpulver,
- 100g gemahlene Nüsse oder Mandeln,
- 1 Tasse Öl,
- 420 g Mehl,
- 1 x Kuchenglasur,

Zubereitung

Zuerst den Zucker und die Eier schaumig schlagen. Danach alle anderen Zutaten hinzugeben und vorsichtig unterheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Bei 175 Grad ca. 30 min bei (Unter/Oberhitze) backen.

Den ausgekühlten Kuchen mit Schokoladenguss überziehen. Für eine 26-er Kuchenform benötigt man die Hälfte der Zutaten.

Rote Bete Konfitüre

*Autor: Katrin **Woloschanowski***

für 6 Gläser

Zutaten

- 1.350 g Rote Bete,
- 600 g Rohrzucker,
- 9 EL Zitronensaft,
- 210 ml Orangensaft,
- 3 TL Kümmel, fein gemörsert,
- 3 Stücke unbehandelte Orangenschale,
- 6 Gewürznelken,

Zubereitung

Die Rote Bete mit den Nelken und der Orangenschale in etwas Wasser garen. Ab-kühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zuckermenge ist für 350 g Rote Bete Würfel (geschält) berechnet.

Den Rohrzucker mit dem Zitronensaft und dem Orangensaft unter Rühren erhitzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen, danach die gekochte Rote Bete und den gemörserten Kümmel dazu geben. Vorsichtig mischen und unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, falls nötig abschäumen.

Mit dem Zauberstab kurz durchmixen, danach in vorher ausgespülte Gläser füllen, mit abgekochten Deckeln verschließen.

Die Gläser umdrehen und mit Deckel nach unten abkühlen lassen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Die Konfitüre passt zu Süßem aber auch zu Salzigen.

Rosmarinkartoffeln

Autor: Katrin Keiner

Nicht nur die Landwirtschaft im Großen, auch wir Kleingärtner haben mit Ernteeinbußen zu kämpfen. Eigentlich würde ich zu diesem Zeitpunkt ein Rezept für die Verwertung der Massen Zucchini vorschlagen, doch….

Nun wird es wohl ein Tipp werden was man mit den Minikartoffeln anstellen kann. Schälen? Nee und als „Schweinekartoffeln“ geht auch nicht. Schließlich will man doch selbst was von seiner bisschen Ernte haben. Versucht´s doch mal damit:

In einer Schüssel etwas Mehl mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern mischen, die gewaschenen, feuchten Kartoffeln hineingeben, kräftig schütteln bis alles bemehlt ist, das überschüssige Mehl absieben, Kartoffeln auf ein geöltes Blech geben und ab in den Ofen bei großer Hitze ca. 30-45 min backen.

Mit auf das Blech können Rosmarinzweige, schwarze Oliven sowie frische oder eingelegte Tomaten. Lecker dazu ist Zaziki oder Sour Cream.

Pesto

Autor: Katrin Keiner

Das Pesto-Genèves besteht im Original aus Basilikum, Pinienkernen, Olivenöl, Knoblauch, Salz und geriebenen Hartkäse (Parmesan).

Doch auch heimische Produkte lassen sich prima zu einem Pesto verarbeiten. Bärlauch ist hierzulande ein Klassiker.

Die Zutaten kann man je nach Vorliebe und Verfügbarkeit beliebig austauschen:

- Basilikum – Bärlauch – Rucola – ……
- Pinienkerne – Sonnenblumenkerne – Walnuss – Mandeln - ……
- genauso beim Öl – Olivenöl – Sonnenblumenöl - ……

und der Käse muss auch nicht zwingend sein. Den kann man auch darüber streuen.

Das Pesto lässt sich auch gut portionsweise einfrosten.

Ingwermarmelade

Autor: Katrin Keiner

Zutaten

- 1 l Apfelsaft
- 500g Ingwerwurzel
- 1,5 kg Gelierzucker 1.1
- 5 cl Cognac oder Weinbrand (für Erwachsene)

Tipp: Der Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen, abschaben. So verschwendet man sehr wenig und kommt gut in die Ecken, das Messer braucht man nur für die trockenen Schnittstellen.

Zubereitung

Den Ingwer mit einem Teelöffel abschälen/ schaben, fein reiben, in den Apfelsaft geben und einige Stunden ziehen lassen (am besten über Nacht). Den Gelierzucker einrühren und die Masse je nach Anleitung kochen. Zum Schluss die alkoholische Würze zugeben, alles in heiße, sterilisierte Gläser abfüllen, ca. 5 min auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. Wem das zu süß ist, kann auch 2.1 oder 3.1 Gelierzucker verwenden.

Statt Apfelsaft geht auch ein Weißwein

Brombeer-Vanillegelee

Autor: Katrin Keiner

Brombeeren mit ganz wenig Wasser zum Kochen bringen, eine halbe Vanillestange zugeben und alles gründlich ca. 10 min durchköcheln lassen. Anschließend die Masse in ein feines Sieb oder Tuch geben und den Saft auffangen. Der kalte Saft wird mit Gelierzucker, am besten 3:1, angerührt und zum Kochen gebracht. Je nach Herstellerangaben 3-5 min kochen lassen und dabei den Schaum abschöpfen.

Im Anschluss die Masse in die vorbereiteten Gläser abfüllen und sofort verschließen. Schraubgläser für einige Minuten auf den Kopf stellen, so sterilisiert die heiße Masse gleichzeitig nochmals den Deckel und man kann erkennen, ob ein Deckel evtl. nicht richtig schließt.

Die übriggebliebenen festen Bestandteile werden mittels einer Flotten Lotte zu Mus verarbeitet. Hierbei können je nach Einstellung alle oder nur die großen Kerne entfernt werden.

Brombeer-Quark Torte

Autor: Katrin Keiner

Für den Boden: 3 Eier, 75 g Zucker,1 Prise Vanillezucker, 50g Mehl, 25 g Stärkemehl, 1 Messerspitze Backpulver, 1 Prise Salz, 3 Eßl. heißes Wasser

Creme: 500g Quark, ½ l Buttermilch, ca. 100g Zucker, 3 Pk oder 18 Blatt Gelatine, mind. 500g Brombeer-Fruchtmus, 1 Becher Schlagsahne

Eier trennen, Eiklar mit Salz steif schlagen, Eigelb mit Zucker schaumig schlagen bis es richtig an Volumen zugelegt hat, das heiße, nicht mehr kochende Wasser zugeben und weiter schlagen, die Mehl-Stärke-Backpulvermischung einrühren und den Eischnee unterheben. Die Biskuitmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und bei ca. 160 Grad etwa 20 min Backen.

Gelatine einweichen, Quark, Zucker und Fruchtmus verrühren, Buttermilch erwärmen und die Gelatine darin auflösen Max 80°C !

Sobald die Gelatine vollständig aufgelöst ist, kann die kalte Masse nach und nach zugegeben werden, nicht umgekehrt!

Selbstgemachte Marmeladen und Konfitüren aus dem eigenen Garten

Die Marmelade und ihre zuckrigen Geschwister

Autor: Dietmar Braune

Irgendwie sind wir ja alle Sammler. Einen Vorrat an guten Sachen zu besitzen, macht glücklich und gefeit gegen schlechte Zeiten. Aber wer nennt heute noch eine Speisekammer sein Eigen, in der Speckseite, Geräuchertes und Schinkenmettwurst von der Decke baumeln und aus den Vorratsgläsern neben grasgrünen Gürkchen und eingebauter eingelegten Dillmatjes Einmach-Pfirsiche und zuckerschwere Erdbeermarmelade lachen? Eine Ecke im kühlen Keller oder Speicher, eine Nische im (ungeheizten) Schlafzimmer findet sich sicher. Selbst-eingekochte Konfitüre ist ein Labsal.

Die Marmelade - ein Kuckucksei?

Warum fällt das Marmeladenbrot eigentlich immer auf die bestrichene Seite?

Murphys Law oder einfach nur die Laune der Schwerkraft? Ausdruck einer unverhohlenen Gier, die uns unvorsichtig werden lässt? Denn der deutschen Liebe zum Marmeladenbrot ist ungebrochen, auch wenn die wenigsten wissen, da sie nicht Marmelade, sondern Konfitüre auf die Semmel tropfen lassen und Marmelade kein Fruchtaufstrich oder Gelee und Konfitüre kein Mus ist und überhaupt…

Feinschmeckern ist es egal, was Ihnen den Mund wässrig macht, denn veritable Leckerbissen sind sie alle: Marmelade, Konfitüre oder Gelee, Fruchtmus, Kompott, Fruchtkonfekt und aufstrich, kandierte Früchte, Trockenobstringe, Powidl, Latwerge oder Lemon Curd. was ab Mai aus den Obstkiepen kullert, lässt sich einfangen für die Jahreszeiten, in denen wir von frisch gepflückten Erdbeeren und gemopsten Kirschen nur noch träumen.

Während für unsere Mütter und Großmütter Einmachen noch eine große Aktion war, können wir es uns heute dank hochwertigem Küchenhandwerkzeug und effektiven Einmalhilfen leichter machen.

Grundrezept Beeren-Konfitüre

Autor: Dietmar Braune

Für Fortgeschrittene

1 Kg gemischte Beeren mit 80 ml Zitronensaft im Hohen Topf köcheln lassen. 1 Kg erwärmten Zucker durch Rühren darin auflösen. 15 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen, 25 g Einmachhilfe zugeben und weitere 15 Minuten sprudelnd kochen lassen, abschäumen...

Wer's mag, fügt jetzt einen konservierenden Schuss Hochprozentiges dazu Komma auch Ingwer, Zimt oder Nelken machen sich gut. in saubere, warme Gläser füllen, sorgfältig verschließen, 2 Minuten auf den Kopf stellen (die Gläser!), auskühlen lassen, beschriften und datieren. Fertig!

6 - 12 Monate kühl und dunkel haltbar.

Wichtig: nur einwandfreie Früchte ohne Stiele, Blätter oder schadhafte braune Stellen verwenden.

Tipp: Auch mit TK-Beeren denkbar!.

Bananenkonfitüre

Autor: Dietmar Braune

Für Fortgeschrittene

1 kg sehr reife Bananen klein schneiden und mit 100 ml Zitronensaft und 750 g erwärmten Zucker zum Kochen bringen, abschöpfen. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bei reduzierter Temperatur weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Mix dickflüssig und hellrot (!) geworden ist. Erneut Schaum abschöpfen, mit einem sauberen Löffel sofort in Gläser füllen.

Ein Spritzer weißer Rum oder Bananenlikör macht die Konfitüre vergeistigter.

Schnelle Himbeerkonfitüre

1 kg Himbeeren und 500 g Zucker in einem großen Topf gut vermengen. Vanilleschote mit zufügen. Unter Rühren aufkochen lassen, 3 Minuten sprudelnd kochen. Nicht länger!! Vanilleschote entfernen, Spritzer Himbeerwasser darin verrühren. Konfitüre randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen, jeweils ein Minzblatt oben auflegen. Gläser verschließen auf den Kopf stellen, um ein Vakuum herzustellen.

Variation: sehr dunkle, geeiste bitterschokoladen Splitter unterrühren.

Grundrezept kalt gerührte Konfitüre

Autor: Dietmar Braune

Für Fortgeschrittene

Bestens geeignet für alle Beerenfrüchte und saftigen Steinobstsorten. Sorgfältig ausgelesene und gewaschene Früchte mit einem Mixstab pürieren, gegebenenfalls durch ein Sieb streichen, Geleezucker nach Anweisung unter das Püree geben und in kleinen Gläsern im Kühlschrank aufbewahren. Nicht so lange haltbar wie gekochte Konfitüre.

Alternative: einfrieren!

Eingemachte Winterfrüchte

1,5 kg feste Birnenstücke schälen und entsteinen. Eine rosa Grapefruit, eine Orange, eine Zitrone von der Wachsschicht befreien, halbieren, in Scheiben schneiden, entkernen, Fruchtfleisch hacken. Mit den Birnen pürieren. Fruchtpüree in einer nicht metallischen Schüssel mit 1,5 kg erwärmten Zucker mischen, über Nacht ruhen lassen. Morgens in einem hohen Topf aufkochen, Hitze reduzieren und 45 Minuten köcheln lassen, abschäumen. 60 g Sultaninen, 250 g Rosinen, ein paar Nelken zufügen, unter Rühren nochmal 45 Minuten dickflüssig kochen, 100 ml Whiskey unterrühren, einfüllen.

Der EU-Marmeladen-Krieg

Autor: Dietmar Braune

Wieder einmal schlug eine EU-Verordnung zu und machte zu Mus, was eigentlich Marmelade oder Konfitüre war oder wie war das gleich ...? Vor der sogenannten Konfitüren-Verordnung aus dem Jahre 1982 konnte man ruhigen Gewissens Marmelade, Konfitüre, Fruchtaufstrich oder muss gleichzeitig auf das Bütterchen streichen - dem Gaumen war alles recht. Ein- oder Mehrfruchtmarmeladen wurden aus Zucker, Fruchtmus oder Fruchtmark eingekocht. Eine Konfitüre dagegen enthielt Fruchtstücke.

Nach der EU-Regelung darf sich nur noch das Marmelade nennen, was aus Zitrusfrüchten produziert wird, also all den wunderbaren Vitamin Protzen - von der Blut- und Bitterorange über Grapefrucht und Tangerine bis zur Zitrone, die wir vor allen in den lichtarmen Wintermonaten Schutz so schätzen. Marmelade leitet sich vom portugiesischen Begriff Marmel o (Quitte) ab und ist als Orangenmarmelade gerade vor allem in angelsächsischen Ländern beheimatet, während die englische Brombeermarmelade als Jam bekannt ist.

Unsere Nachbarn in Österreich - für die Marmeladen in Palatschinke, Sachertorte, Linzer Torte, Buchteln, Faschingskrapfen, Polsterzipfel und Linzer Augen unverzichtbar ist - gingen auf die Barrikaden. Vor allem ein Wachauer Wirt, der seine eigene Marillenmarmelade zusammenrührte, widersetzt sich vehement den Umbenennungsgebot, und die „Marillenaffäre“ lies die Marmeladen in den Töpfen hochkochen.

Letztlich kam es zu einer Einigung: Österreich hat seine EU-Ausnahmeregelung. Oh, felix Austria... Auch alle Kleinerzeuger, die direkt an den Endverbraucher verkaufen, dürfen ihre Marmelade nun weiter Marmelade nennen, auch wenn es Konfitüre ist. Allerdings nur im inländischen Handel - international laufen sie als Konfitüre. Ordnung muss sein.

Good old english Marmelade

Autor: Dietmar Braune

Die erste Orangen-Marmeladen sind eher zufällig entstanden, als Ende des 18 Jahrhunderts eine Schiffsladung spanischer Bitterorangen im schottischen Dundee anlandete und - da roh ungenießbar - von einer Kaufmannsfrau gehackt und mit üppig Zucker eingekocht wurden. Die Marmelade schlug ein, bald gründete sich die weltweit erste Marmeladen-Manufaktur.

Gerade im Winter lieben wir die Zitrusfrüchte, die so viel Vitamin C bunkern, das eineinhalb bis zwei Orangen den Tagesbedarf von 100 mg decken. Die Zitrone schlägt alle anderen mit 53 mg Vitamin C auf 100 g Frucht aus dem Rennen. Die Mandarine ist mit 10 g Zuckergehalt in 100 g Frucht das Süßmäulchen. Die weiße Innenhaut sollte übrigens nicht entfernt werden, denn hier sitzen die meisten immunisieren sekundären Pflanzenstoffe und verdauungsfördernden Ballaststoffe. Von der Grapefrucht schaffen wir statistisch gesehen nur ein kg pro Jahr, obwohl sie mit 44 mg Vitamin C pro 100 g Fruchtfleisch ziemlich gut dabei ist. Es sind die Bitterstoffe, die manchen sauer aufstoßen.

Schnelle Bitterorangenmarmelade

Autor: Dietmar Braune

Für Fortgeschrittene

1 kg Bio-Bitterorangen (Pomeranzen) abschrubben, mit dem Sparschäler in ein bis 2 Millimeter breite Streifen schälen und diese in 500 ml Wasser 20 bis 30 Minuten kochen. Erkalten lassen. Den Saft der Bitterorangen von 2 großen Blutorangen zu den Schalen gießen. Abmessen und in einen hohen Topf geben. Gleiche Menge Gelierzucker darin auflösen. Mix aufkochen, unter rühren 2 bis 4 Minuten sprudelnd köcheln. Nach der Gelierprobe in Gläser füllen. Vakuum herstellen.

Zwitter Marmelade Konfitüre: Stachelbeere - Zitrone – Limette

1100 g Stachelbeeren vorbereiten, je 2 unbehandelte Zitronen und Limetten in hauchdünne Scheiben schneiden Komma mit 100 g Zucker und 200 ml Wasser pochieren, bis sie transparent aussehen. Stachelbeeren, 800 g Zucker, Zitronensaft dazugeben, auffallen lassen, über Nacht bedeckt kühl stellen. Tags darauf in einem hohen Topf aufkochen, 5 bis 10 Minuten sprudelnd köcheln lassen, rühren! Abschäumen. Gelierprobe auf einem eiskalten Teller machen, schlägt der Mix falten, ist die Köstlichkeit perfekt.

Lemon Curd

300 ml Durchgesiebten Saft aus 7 Bio-Zitronen mit 250 g Butter würfeln erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. 600 g Zucker darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. 6 verquirlte Bio-Eier durch ein feines Sieb in den Mix tröpfeln. Zitronenabrieb dazugeben. Masse in Metallschüssel im 90 Grad heißem Wasserbad (nicht kochen lassen!) cremig dick rühren und in vorbereitete Gläser füllen. Mmmmh zum High Tea.

Holunderblütengelee mit Apfelsaft

Autor: Dietmar Braune

Für Fortgeschrittene

Zutaten für eine Portion (3 bis 4 Gläser)

- 3 viertel Liter Apfelsaft gute Qualität kein Konzentrat
- 10 Holunderblütendolden 10 bis 15 Zentimeter Durchmesser, frisch gepflückt
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 4 Zitronen, und behandelt in Scheiben

Die Holunderblüten ausschütteln, mit den Zitronenscheiben in einen Topf geben, den Apfelsaft aufgießen und 24 Stunden abgedeckt kühl stellen.

Anschließend durch ein feines Sieb (15 cm) ausdrücken, mit dem Gelierzucker nach Vorschrift aufkochen lassen, noch heiß in Schraubgläser füllen. 5 Minuten auf den Kopf stellen, dann umdrehen.

Arbeitszeit: einen Tag, zirka 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kalorien p. P: keine Angabe

Varianten: andere ungesüßte Fruchtsäfte

Alles Marmelade. Ein paar Regeln.

Autor: Dietmar Braune

Ein Fruchtkonfitüren mitteleuropäischer Prägung müssen sich in mehreren Qualitätsstufen zur Spitze emporklimmen: in 1 kg extra Konfitüre verstecken sich mindestens 450 g an Fruchtmark oder Pulpe (der Genießbarer Teil der noch nicht zu Mus gestampften Frucht), die normale Konfitüre (conficere = Konfekt) Kommt mit 350 g aus. Ein Fruchtgelee entsteht aus Fruchtsaft und Gelierzucker, während ein Fruchtaufstrich auf Natursüße setzt und schlank mit wenig Zucker daherkommt (Tipp: falls keine Kinder mitessen, verlängert ein guter Tropfen Hochprozentiges die Haltbarkeit). Pflaumenmus wird im Backofen mit viel Zucker eingekocht.

Gelierzucker besteht aus Zucker, Geliermittel, Pflanzlichen Pektinen, Zitronensäure und gegebenenfalls Sorbinsäure. Gelierzucker wird in der Relation 1:1, 1:2 oder 1:3 verwendet, was das Verhältnis zwischen Früchten und Zucker anzeigen und auch vom Pektin Gehalt der jeweiligen Frucht abhängt alternative Süße kommt von Agavendicksaft oder Honig, Rohrzucker färbt. Geliermittel und Zitronensäure oder Zitronensaft werden dann je nach Rezept extra zugesetzt.

Die sogenannte **„französische“** Art einzukochen, kommt ohne Geliermittel aus, erhöht aber auch die zuckermenge. Auf 1 kg Früchte kommen 1,2 oder 1,5 kg Zucker. Logischerweise sind diese Fruchtaufstriche süßer, bringen aber das Fruchtaroma besser zu Geltung.

Wenn **Alkohol**, dann erst kurz vor Ende der Kochzeit zugeben, Blüten, Schoko Splitter, Nüsse oder Vanillemark erst nach dem Abschäumen.

Alles Marmelade. Ein paar Regeln.

Autor: Dietmar Braune

Peinliche **Sauberkeit** - bei den Früchten, Töpfen, spüle Tüchern, Händen und Einmachgläsern - ist unverzichtbar. Gläser werden mit kochendem Wasser ausgespült oder im Backofen keimfrei gemacht.

Luftdichte **Gläser** mit Schraubverschluss-Deckel bewahren am besten Aroma und Frische. Zellophan-Beschichtung lässt mit der Zeit austrocknen, die Farbe der leckeren Schönen verändert sich.

Neben einem hohen **Edelstahltopf**, der das Doppelte fassen sollte als die eigentliche Füllmenge, sind ein Handmixer mit Pürierstab, Hacker oder Küchenmaschine, wage, Messbecher, Schaumlöffel, gute Messer, Sparschäler und Schneidebretter für Obst essenziell. Ein Einfülltrichter ist kein Luxus und eine gute Gemüsebürste auch nicht.

Immer eine größere **Obstmenge** besorgen als im Rezept angegeben (Schälverluste), schonend vorbereiten, schnell verarbeiten, fertige Marmelade fix in Gläser verschließen.

Abschöpfen entfernt eventuelle Verunreinigungen, die den Lagerungsprozess stören.

Falls die **Gelierprobe** (auf einem eiskalten Teller) nicht das gewünschte Ergebnis bringt, noch etwas Gelierpulver, gemischt mit Zucker, ein Rühren und erneut aufkochen.

Bei **Schimmel** auf der Oberfläche eines Marmeladeglases Glasinhalt komplett entsorgen.

Wie wird aus der braven Süßen ein Vamp?

Autor: Dietmar Braune

So lecker die altgewohnte Einbruch Marmelade auch ist, experimentieren sie doch einmal mit gewagten Kombinationen, auch frische Küchenkräuter und Gewürze wie Kardamom oder Nelke, Zitronenabrieb oder Mantel Essens, Vanillemark, Lavendelblüten und Schokosplitter fügen sich nahtlos ein. Am besten eine kleine Menge an testen!

Originelle Kombinationen sind Feigen in Orangensaft, Himbeerkonfitüre mit Thymian, Erdbeerkonfitüre mit Basilikum, Hagebuttenmark mit Rosenwasser, türkische Orangenmarmelade mit Zitronenmelisse, Sauerkirschkonfitüre mit Mandeln und Agavendicksaft, Zwetschgenmus mit Nelken, Ingwer, Sliwowitz und Zimtstange, Trauben-Kiwi-Gelee mit Minze, Kumquat-Maracuja-Konfitüre mit Pistazien, Apfelgelee mit Duftpelagonie, Tomate-Ananas-Konfitüre, Blutpflaumen mit Walnüssen, Honigmelone mit Gin, Holunderblüten mit Ingwer, Limetten-Marmelade mit Chili, Apfelgelee mit Rosenblättern.

Wie wird aus der braven Süßen ein Vamp?

Autor: Dietmar Braune

Dreifarbige Johannisbeer-Konfitüre (aus den roten, schwarzen und weißen) bezieht ihren optischen Reiz aus der Vielfarbigen Schichtung.

Ingwerkonfitüre gewinnt eine aparte Note aus frischen Ingwerwurzeln, naturtrüben Apfelsaft, Gelierzucker und Cognac.

Granatapfelgelee macht ein wenig Aufwand, da man den stark verbunden Saft gut von den Kernen befreien muss. Für Genießer aber ein Hochgenuss.

Orangen-Zitronen-Grapefruit-Konfitüre ist eine noble Kombination aus rosa Grapefruit, Bio-Zitronen, Bio-Blutorangen, Vanilleschote, getrockneten Lavendelblüten und Zucker.

Weihnachtspunschgelee mit Rum, Schwarztee und Rotwein vereint alle guten Gaben, die man auch einen Weihnachtsplätzchen gönnt: Ingwer, Vanille, Mandeln, Bio-Zitronenabrieb, Zimt, Nelke, Kardamom, Piment, Anis, Rosinen und Zucker.

Quittenmus extra besteht aus gekochten Quitten Stückchen, Orangen und Zitronensaft, Gelierzucker und Orangenblütenwasser (aus der Apotheke).

Übrigens kannten bereits die alten Römer eine Art Pflaumenmus, sie waren schließlich Gourmets (und Gourmands). Tauchen wir also den Löffel tief ein in die immer junge Marmelade/Konfitüre, selbstgemacht, naturrein und ohne Konservierungsstoffe.

Wozu passt ein Klecks Marmelade?

Autor: Dietmar Braune

Nicht nur auf knusprigen Brötchen, flaumigen Brioches und Croissants, in Torten, Plätzchen, Eierkuchen und Desserts sind Marmeladen und Konfitüren zum Anbeißen. Wild oder Sauerbraten liebt Sauerkirschen und Kronsbeeren, Wildschwein das Johannisbeergelee, Currys vertragen sich mit Bittersüßer Bitterorangen- oder Ananaskonfitüre. Am Niederrhein und in Westfalen streicht man Konfitüre aufs Käsebrot, zum gebackenen Camembert sind Preiselbeeren, zum Ziegenkäse Feigenkonfitüre göttlich, und wer noch niemals mit Minze grasgrün gefärbten Frischkäse gemeinsam mit würzig herber Brombeerkonfitüre gekostet hat, kann hier gar nicht mitreden.

Schauen sie bald wieder herein, wenn Gurken eingelegt, Chutneys berührt und schwarze Walnüsse konserviert werden. Bis dann!