

## Marmeladen in der Vollwertküche ?

In der österreichischen Mehlspeisküche spielen Marmeladen eine bedeutende Rolle, denken wir nur an die traditionelle Palatschinke mit Marillenmarmelade, den Linzerkuchen mit Ribiselmarmelade, Buchteln mit Zwetschkenmarmelade oder Powidl, mit Marmelade gefüllte Biskuitroulade oder Kekse oder das klassische Marmeladenbrot.

Dafür werden im Handel Marmeladen angeboten, welche bis zu 65 % Fabrikzucker und Zusatzstoffe enthalten: Konservierungsstoffe (Sorbinsäure, Natriumsorbat, u.a.), Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel, Bindemittel, Antioxidantien, Säureregulatoren, Schaumverhütungsmittel. Außerdem kann zur Haltbarmachung der sog. Obstpulpe Schwefeldioxid zugesetzt werden.

Solche Marmeladen werden in der Vollwertküche nicht verwendet. Trotzdem brauchen wir auf Marmelade nicht verzichten, denn fabrikzucker- und chemiefreie Marmelade ohne Zusatzstoffe können wir selbst zubereiten. Die Früchte sollten möglichst aus biologischem Anbau stammen (oder aus dem eigenen Garten) und sie werden mit Bienenhonig gesüßt. Siehe Rezept !

Grundsätzlich möchte ich darauf hinweisen, dass bei magen-leber-galle-darmempfindlichen Personen gekochtes Obst (Marmelade, Kompotte), Säfte jeglicher Art und mit Fabrikzucker gesüßte Produkte in Kombination mit Vollkornprodukten und Frischkost zu sog. Unverträglichkeiten (Bauchkrämpfe, Unwohlsein) führen können. In diesem Fall sollten roh gerührte Marmelade verwendet werden.

### Kalt gerührte Marmeladen

Kalt gerührte Marmeladen sind am hochwertigsten, es bleiben alle Vitalstoffe erhalten, der Nachteil ist, dass sie nicht lange haltbar sind (2 – 3 Wochen). Der im Naturkosthandel fein gemahlene Flohsamen ist ein pflanzliches Geliermittel und eignet sich vorzüglich zum Eindicken/Gelieren von unerhitzten Marmeladen oder Cremes.

#### **Grundrezept**

500 g Früchte, 150 – 200 g Honig, 1 EL fein gemahlene Flohsamen (ca. 7 Gramm), nach Belieben können Zimt, Zitronensaft, Zitronenschale zugegeben werden. Früchte pürieren, Honig und Flohsamen einrühren, nochmals pürieren, in Schraubgläser füllen und verschließen. Hält im Kühlschrank einige Wochen.

### Traditionelle Marmeladen

Traditionell werden Marmeladen gekocht, der Vorteil ist, dass sie lange haltbar sind (1 – 2 Jahre). Dafür eignen sich Beerenobst (Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Ribisel), Marillen, Zwetschken oder auch gemischtes Obst.

Zum Süßen verwenden wir **reinen Bienenhonig**. Honig besteht aus ca. 17% Wasser, einem Gemisch von bis zu 30 verschiedenen Zuckerarten und enthält rund 180 nachgewiesene Vital- und Begleitstoffe, wie Vitamine, Fermente, organische Säuren, Aromastoffe, Mineralstoffe, Hormone, antibiotische Stoffe. Durch den Kochprozess werden zwar Vitalstoffe im Wert gemindert oder geschädigt, trotzdem ist der Bienenhonig bei der Marmeladenherstellung dem Fabrikzucker vorzuziehen, da er grundsätzlich ein reines Naturprodukt ist.

**Eine gute Alternative ist folgende:** Marmelade lediglich mit Geliermittel zubereiten und erst mit Honig süßen, wenn das Glas geöffnet wird.

Damit das Fruchtmus eine feste Konsistenz bekommt, benötigen wir ein **Geliermittel**.

In der Antike bereitete man aus Quitten (portugies. "Marmelo" – daraus leitet sich die Bezeichnung Marmelade ab) und Honig ein Mus zu. Durch den hohen Pektingehalt der Quitten gelierte das Mus sehr gut und war lange haltbar.

In der Vollwertküche verwenden wir Geliermittel, welche im Naturkosthandel erhältlich sind. Bei den Packungen ist die Zubereitungsart je nach Firma etwas verschieden beschrieben. Um bei Marmeladen mit alternativen Geliermittel die Klumpenbildung zu verhindern, hat sich die Anleitung laut untenstehenden Rezepten bei mir bestens bewährt.

## Geliermittel

### 1. Unreife Äpfel

Früher verwendete man außer Quitten auch unreife Äpfel als Geliermittel, da diese einen hohen Pektingehalt aufweisen. Dies ist sicher die natürlichste und billigste Art, Marmelade herzustellen und einen Versuch wert.

**Für 1 kg Früchte nimmt man ca. 300 g unreife Äpfel.** Äpfel werden geraspelt, mit zerkleinerten Früchten und Honig gemischt und gekocht (ev. pürieren)

Die unreifen geraspelten Äpfel können portionsweise eingefroren werden, um auch mit Herbstfrüchten oder mit Tiefkühlobst Marmelade herzustellen.

Ernährungstrainerin Andrea Lehner (ehemalige Teilnehmerin meines Lehrgangs) hat diese Variante bereits probiert und die Marmelade ist gut gelungen !

### 2. Apfelpektin - Pulver

100% reines Apfelpektin gibt es von der Firma Naturawerk (200 g Dose). Bei der Zubereitung mit Honig muss die Apfelpektin-Menge erhöht werden, sonst ist die Marmelade zu flüssig !

**Auf 1 kg Früchte ca. 25 bis 30 g Apfelpektin**

### 3. Agar-Agar

ist ein pflanzliches Geliermittel, welches aus Zellbestandteilen der Rotalgen gewonnen wird. Wir verwenden es in der Vollwertküche anstatt Gelatine, das aus Knochen und Häuten von Schlachttieren durch Herauslösen, Reinigen, Eindampfen, Trocknen und Bleichen gewonnen wird.

Agar-Agar kann als Tortenguss, als Geliermittel für Gemüsesulz und Cremes und auch für Marmeladen verwendet werden. Generell verwenden wir es in der Vollwertküche eher selten.

**Auf 1 kg Früchte zwei gestrichene Teelöffel Agar-Agar**

### 4. Andere Geliermittel

gibt es im Naturkosthandel von verschiedenen Firmen. Keinesfalls sollten chemische Zusatzstoffe enthalten sein (z.B. Sorbinsäure als Konservierungsstoff). Das Geliermittel Konfitura von Biovegan z.B. enthält (derzeit) Kartoffelstärke, Pfeilwurzelmehl, Agar Agar und Pektin. Grundsätzlich ist zu beachten, dass bei der Zubereitung mit Honig die Dosierung etwas erhöht werden muss.

## Marmelade – Grundrezept

1 kg Obst, 150 – 400 g Honig, 25 – 30 g Apfelpektin, ev. 1 EL Zitronensaft

### Feine Marmelade

Gläser mit Schraubverschluss sehr heiß spülen und umgedreht auf ein Tuch stellen. Früchte mit Honig pürieren, Apfelpektin einrühren und nochmals pürieren. Die Masse unter Umrühren 2 Minuten kochen, Schaum von Marmelade abschöpfen und die vorbereiteten Gläser randvoll füllen. Die Innenseite des Deckels mit Rum oder Schnaps benetzen und

Deckel fest zudrehen. Gläser 10 – 30 Minuten verkehrt auf Deckel stellen, dann umdrehen, auskühlen lassen, etikettieren und kühl und trocken lagern.

### **Konfitüre**

Die Hälfte der Früchte zerkleinern und mit Honig pürieren, Apfelpektin einrühren und nochmals pürieren. Die anderen Früchte wenn notwendig zerkleinern und zum Fruchtmus geben, 5 Minuten unter Umrühren kochen. Weitere Vorgangsweise wie oben.

### **Marmelade - Kreationen**

Die Marmeladenherstellung lädt zum Experimentieren ein und es können persönliche Geschmacksvorlieben berücksichtigt werden ! Z.B. können Gewürze wie geriebener Ingwer, Nelken- und Zimtpulver, Naturvanille, Rum oder Schnaps Verwendung finden oder die Früchte gemischt werden. Originell ist Erdbeermarmelade mit Holunderblüten (werden kurz mitgekocht), Birnenmarmelade mit Ingwer, Holunder-Zwetschken-Marmelade mit Zimt und Nelke, Marillen-Pfirsichmarmelade mit gehackten Mandeln, aber der Kreativität sind wie gesagt diesbezüglich keine Grenzen gesetzt. .

### **Tipps**

Öfters kontrollieren. Die geschlossenen Gläser halten 1 – 2 Jahre.

Bei wenig Marmeladenbedarf ist es empfehlenswert, kleine Gläser zu verwenden, da angebrochene Gläser im Kühlschrank lediglich ca. 1 Woche haltbar sind.

### **Wichtige Empfehlung**

Manche klagen, dass selbst gemachte Honigmarmeladen schon beim Öffnen einen Schimmel aufweisen und infolge der Frustration es bei einem einmaligen Versuch bleibt. Ich bereite schon seit dreißig Jahren Honigmarmelade zu, dabei kommt es höchstens vor, dass von 30 Gläsern vielleicht ein oder zwei Gläser nicht in Ordnung sind

Besonders wichtig ist, dass die Gläser heiß ausgespült werden, dass nach dem Kochen entstehender Schaum abgeschöpft wird (für Dessert verwenden!) und die Marmelade wirklich **randvoll** ins Glas gefüllt wird.

Vor allem empfehle ich, die Marmeladen nur an Blüten- und Fruchttagen nach Maria Thun zu machen; dann halten sie besser. Der Aussaatkalender von Maria Thun ist ein gelbes Heftchen, erscheint jedes Jahr neu und ist im Buchhandel erhältlich; der Aussaatkalender ist auch für den Gemüseanbau eine wertvolle Hilfe !

### **Abschluss**

Selbst gemachte Marmeladen sind eine ideale Gelegenheit die Früchte des Gartens oder das saisonale Angebot auf Bauernmärkten zu verwerten, selbstverständlich kann auch aus tiefgekühlten Früchten Marmelade hergestellt werden. Insbesondere Honigmarmeladen sind die gesündere Alternative zu herkömmlichen Zuckermarmeladen. Sie schmecken köstlich und sind hübsch verpackt ein willkommenes Mitbringsel ! Ich wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen !

©Artikel Gesundheitsberaterin Ingrid Weber  
Das Rezept ist auch auf meiner Homepage [www.ingrid-weber.at](http://www.ingrid-weber.at)

### **Vorankündigung**

Im Kurs „Haltbarmachen in der Vollwertküche“, den ich im Herbst anbiete bereiten wir unter anderem auch Marmeladen zu ! Das Herbstprogramm wird Ende August verschickt.

