

Marmelade und Gelee

Viele Früchte von einheimischen Kräutern und Sträuchern eignen sich sehr gut für die Herstellung von Marmeladen und Gelees. Einige – wie beispielsweise Schlehen – sind erst nach dem Frost genießbar und andere kann man frisch vom Strauch verwenden. Die roh in großen Mengen giftigen Vogelbeeren werden durch das Kochen bekömmlich, da die Parasorbinsäure hitzeinstabil ist. Sie erinnern etwas an Orangenmarmelade und haben ein ganz eigenes Aroma, das durch den Frost nach unserer Erfahrung nicht milder wird.

Allerdings sind ihre Inhaltsstoffe auch sehr gesund.

Schlehen liefern eine gesunde, appetitanregende Marmelade mit hohem Vitamin- und Gerbstoffgehalt. Hagebutten sollten vor dem Frost gesammelt werden, bevor sie weich und faulig werden. Aus Holunder lässt sich ebenfalls ein sehr leckeres und gesundes Gelee zubereiten.

Alle Beerenarten können Sie nach einem einfachen Rezept zubereiten: 850-1000 g Fruchtrohmasse werden mit 1 kg Gelierzucker wie „normale Marmelade“ gekocht. Je nachdem, wie viele Gelierstoffe in den Früchten selber bereits vorhanden sind, gelieren sie mehr oder weniger. Am besten nimmt man beim Kochen eine Probe, indem man etwas von der Marmeladenmasse auf einen Löffel gibt und erkalten lässt. Wird dieser Klecks nicht fest, fügen Sie besser noch etwas Gelierzucker hinzu.

Die Rohmasse stellt man her, indem man die Früchte in Wasser, Apfel- oder Orangensaft mitsamt den Kernen kocht und dann durch ein Sieb o.ä. passiert. Die Verwendung von Saft statt Wasser fördert das fruchtige Aroma, ohne den Eigengeschmack der Beeren zu mindern. Die Wildfrüchte kann man beliebig mit Birnen, Äpfeln o.ä. mischen bzw. bei nur wenigen gesammelten Früchten die Masse strecken. Bei der Zubereitung sind dem Ausprobieren keine Grenzen gesetzt. Einige Marmeladen schmecken besonders gut mit Zitronenschale, Orangenschale, einem Schuss Rum, etwas Ingwer, Zimt, Nelken...

Sowohl die Blüten als auch die Beeren des **Schwarzen Holunders** (*Sambucus nigra*, s. S. 152) sind wunderbar geeignet für Sirup, Gelees und Liköre.



Weißdorn-Marmelade

Weißdornfrüchte
Apfel-, Orangen- oder Traubensaft
Gelierzucker (je nach Gewicht der Fruchtmasse)

Aus den Früchten des Weißdorns lässt sich eine besonders leckere und ebenso gesunde Marmelade kochen. Die Früchte sind reif, wenn sie von außen tomatenrot aussehen, innen mehlig sind und leicht süß schmecken. Da sie wenig Saft enthalten, wird ihr Fruchtfleisch am einfachsten mitsamt den Kernen in Saft ausgekocht. Natürlich könnte man auch einfach Wasser nehmen, doch wird das Aroma mit Saft fruchtiger und überdeckt auch nicht den Eigengeschmack des Weißdorns.

Für die Zubereitung werden die gewaschenen Beeren in einen Topf gegeben, mit dem Saft aufgefüllt, bis sie vollständig bedeckt sind und leicht geköchelt, bis sie weich sind (ca. 10-20 Minuten). Danach wird die breiige Masse durch ein grobes Sieb passiert (um die Kerne zu entfernen) und mit Gelierzucker aufgeköcht – bei 1 kg Fruchtmasse also knapp 1 kg Gelierzucker. Natürlich können Sie statt Gelierzucker auch Geliermittel Ihrer Wahl nehmen und nach Anweisung der Packungsbeilage zubereiten.

