

Marmelade selber machen: Jetzt geht's ans Eingemachte!

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Gläser (à ca. 250 g)

500 g Erdbeeren
140 g Zucker
2 Zitronen

Brot mit Marmelade! Mmmhhh ... Wer liebt es nicht? Mich erinnert dieser süße Brotaufstrich an meine Großmutter, die früher Stundenlang Marmelade mit frischem Obst aus dem Garten, Zucker und vor allem viel Liebe eingekocht und mir somit immer ein Lächeln auf das Gesicht gezaubert hat. Je nach Saison wurden Erdbeeren-, Kirsch- oder Johannisbeeren-Marmeladen zubereitet, die mich das ganze Jahr zum Frühstück versorgt haben und geschmacklich einfach immer einzigartig waren. Das waren noch Zeiten!

Aber warum nicht die schönen Erinnerungen wieder aufleben lassen, die Geschmäcker von damals zurückholen und selber Marmelade machen? Alles, was du brauchst, ist etwas Geduld und Zeit und ... eine kleine Anleitung rund um das Thema Marmelade. Und die bekommst du genau hier.

Marmelade: Was ist das überhaupt?

Der Name „Marmelade“ stammt wahrscheinlich vom portugiesischen „Marmelo“ ab - zu Deutsch: Quitte. Das Wort bedeutet wörtlich übersetzt „Honigapfel“, da Quitten zwar roh ungenießbar sind, aber wenn sie gekocht werden, eine Zuckerlösung freigeben, deren Duft etwas an Honig erinnert.

Eine andere Theorie führt den Begriff auf die Schrift auf den Kisten für Königin Maria de Medici zurück. Sie enthielten eine bestimmte Gelee- und Zuckerlösung, die aus Zitrusfrüchten bestand. Die Schrift auf den Kisten lautete: „Pour Marie malade“.

Abgesehen von der sprachlichen Herkunft, steht Marmelade für eine **Konservierungsmethode bestimmter Lebensmittel durch Zucker**.

Der Zucker ist wichtig, vor allem weil er deine Marmelade länger haltbar macht. Damit sie geliert, solltest du Pektin verwenden. Dies ist schon in den Früchten enthalten, aber je nach Sorte in unterschiedlichen Mengen, deswegen musst du bei einigen Obstsorten ein Gelmittel zugeben. Je nach Pektingehalt, benötigst du mehr oder weniger Gelmittel: Bananen oder Erdbeeren haben wenig Pektin, Pfirsiche oder Aprikosen etwas mehr und Johannisbeeren und Äpfel zum Beispiel sehr viel. Unabhängig von der Obstsorte, die du verwendest, solltest du immer reifes Obst nehmen.

Wenn du kein Pektin zusetzen möchtest, kannst du die Früchte auch so lange kochen bis sie durch das natürlich enthaltene Pektin gelieren. Dann solltest du aber am besten etwas Zitronensäure dazugeben.

Marmelade vs Konfitüre: Was ist der Unterschied?

Eigentlich bezeichnet man seit dem Erlass der Konfitüren-Verordnung von 1982 nur Aufstriche aus bestimmten Früchten als Marmelade. Dazu gehören

Marmelade selber machen: Jetzt geht's ans Eingemachte!

Zitrusfrüchten wie Orangen, Zitronen, Mandarinen, Grapefruit, Bergamotten und Limetten. Alles andere wird als Konfitüre bezeichnet.

Aber wie auch immer das mit der Konfitürenverordnung ist: ich werde hier der Einfachheit halber einfach von Marmelade sprechen, wenn ich in Zucker konserviertes Obst meine, egal ob da nun Erdbeeren oder Bergamotten drin sind.

Der Unterschied zwischen Marmelade und Konfitüre besteht nicht nur in der Art des verwendeten Obstes, sondern auch in der Menge. Die **Marmelade besteht aus mindestens 20% Früchten**, während es bei der **Konfitüre mindestens 35% bzw. 45% für Extra Konfitüre** sein müssen.

Als wäre das nicht schon verwirrend genug, gibt es neben Marmelade und Konfitüre auch nochmal Kompott und Gelee. Kompott enthält viel mehr Obst und erinnert etwas an Babynahrung, während Gelee nur aus dem Fruchtsaft besteht, der mit Zucker verkocht wird.

Erdbeermarmelade: Das Grundrezept

Marmelade selber machen ist wirklich nicht schwierig, auch wenn es manchmal so aussieht! Du brauchst nur etwas Geduld und viel Zeit. Um diese beim Kochen zu sparen, solltest du am besten das Obst mit Zucker und Zitronensaft über Nacht ruhen lassen, da es auf diese Weise schon beginnt einzudicken.

Um dir das Grundprinzip der Marmeladenherstellung zu erklären, habe ich mich für den Klassiker entschieden: die Erdbeermarmelade. Also, auf geht's!

Zutaten für ca. 500 g:

- 500 g Erdbeeren
- 140 g Zucker
- 2 Zitronen

- 1 -

Das Wichtigste ist erstmal die Einmachgläser zu sterilisieren. Dafür die Einmachgläser mit einem Küchentuch umwickeln und in einen hohen Topf legen. Mit Wasser füllen bis die Gläser komplett bedeckt sind. Herd anschalten und zum Kochen bringen.



- 2 -

Nach 15 Minuten die Deckel dazugeben und weitere 15-20 Minuten kochen lassen. Anschließend die Gläser sehr vorsichtig aus dem Topf holen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit einen kleinen Teller ins Gefrierfach stellen.

- 3 -

Für die Marmelade Erdbeeren gut waschen und abtrocknen, Strunk entfernen und die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Zitronen halbieren und auspressen.



- 4 -

Erdbeerstückchen, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 2 Stunden kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren und Schaum, der sich auf der Oberfläche bildet, abschöpfen.

Marmelade selber machen: Jetzt geht's ans Eingemachte!



- 5 -

Um zu prüfen, ob die Marmelade die richtige Konsistenz hat, eine Gelierprobe machen. Dazu den kleinen Teller aus dem Gefrierfach nehmen und einen Klecks Marmelade draufgeben. Wenn die Marmelade langsam heruntergleitet, ist sie fertig.



- 6 -

Die noch warme Marmelade mit einer Suppenkelle in die Einmachgläser füllen. Gläser nur so weit befüllen, dass nach oben 2 cm Abstand zur Öffnung bleiben. Deckel draufschauben, Glas auf den Kopf stellen, damit ein Vakuum entsteht, abkühlen und fest werden lassen.



SOS! Die Marmelade...

Jetzt wo deine Marmelade fertig ist, kannst du sie aufbewahren oder direkt genießen! Aber was ist, wenn etwas nicht so läuft wie es sollte? Kein Grund zur Panik! Hier ein paar Tipps, falls deine Marmelade zu fest oder zu flüssig ist oder zu schnell schimmelt.

ist zu flüssig!

Auch Stunden nach der Zubereitung will sie einfach nicht fest werden, der Tropfen Marmelade rutscht einfach so vom Teller. Natürlich, du könntest deine missratene Marmelade auch anders verwenden, z.B. als Sirup, Likör, Sauce für deinen Pudding ... aber Stopp! Du wolltest eine Marmelade und du wirst sie bekommen!

Bedenke in jedem Fall, dass wenn die Marmelade abkühlt, sie auch nochmal fester wird. Deswegen, gib dir und ihr erstmal ein wenig Zeit.

Wenn deine Marmelade trotz geduldigen Wartens zu flüssig ist, enthält sie wahrscheinlich nicht genügend Pektin. Gib entweder Apfelgelee oder direkt einen geriebenen Apfel hinzu. Eine andere Möglichkeit ist, einen Teelöffel Agar-Agar Pulver dazuzugeben. Dabei handelt es sich um ein natürliches und veganes Verdickungsmittel, das aus roten Algen hergestellt wird.

Du kannst deine Marmelade auch einige Minuten in den Backofen geben, damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Dabei besteht allerdings die Gefahr, dass die Vitamine mit verdampfen.

Ein Tipp: ein Kupfertopf beschleunigt die Reaktion des Zuckers mit dem Pektin und lässt deine Marmelade

Marmelade selber machen: Jetzt geht's ans Eingemachte!

schneller eindicken. Wenn deine Marmelade trotz allem nicht fest wird, kannst du sie notfalls immer noch als Sirup oder Sauce verwenden - so hast du zumindest das Beste daraus gemacht.

ist zu fest!

Deine Marmelade ist fertig und sieht gut aus. Aber dann öffnest du dein Glas und stellst fest, dass sie viel zu fest ist? Was ihr fehlt, ist wahrscheinlich Säure. Aber kein Grund zur Sorge! Du kannst sie ganz einfach nochmal mit etwas Zitronensaft und Wasser aufkochen.

schimmelt schon!

Marmelade, die schimmelt, sollte nicht mehr verzehrt werden, auch wenn es nur an einigen Stellen ist und nicht den ganzen Inhalt des Glases betrifft.

Hilft also nur eins: dem Schimmel vorbeugen. Dazu am besten einen Tropfen Alkohol (90%) zu der Marmelade geben, bevor du sie schließt, damit du alles noch steriler machst. Keine Sorge: in der Marmelade schmeckst du den Alkohol später nicht und auch Kindern kannst du die Marmelade noch bedenkenlos anbieten.

Damit du Schimmel vermeidest, solltest du außerdem in jedem Fall beachten, dass:

- die **Einmachgläser steril** sind und nach dem Abkochen auch richtig trocken geworden sind.
- auch die **Deckel richtig steril** sind. Verwende immer **reifes Obst**, es sollte aber **keine faulen Stellen** haben.
- die **Marmelade nach dem Verschließen richtig fest** wird.
- die Marmelade **nicht zu warm gelagert** wird.

Marmelade mit natürlichem Pektin und ohne Konservierungsstoffe

Um Marmelade selber herzustellen, braucht es ein Verdickungsmittel. Die im Handel erhältliche Marmelade darf davon nicht mehr als 1 % enthalten. Am häufigsten verwendet wird natürliches Pektin. Es stammt aus der Apfelschale und den Kernen der Frucht und geliert in Verbindung mit Zucker.

Neben den Verdickungsmitteln braucht die Marmelade aber auch Säure, um die Entstehung von Schimmel zu vermeiden. Fertige Marmeladen enthalten meist

Zitronensäure, die du aber bei deiner selbstgemachten Marmelade durch frischen Zitronensaft ersetzen kannst.

Du kannst Geliermittel oder den oft verwendeten Gelierzucker (eine Mischung aus Zucker und Geliermittel) im Handel kaufen. Herkömmlicher Gelierzucker enthält jedoch oft Palmöl und künstliche Konservierungsstoffe.

Wenn du eine Marmelade ohne diese Zusatzstoffe möchtest, kannst du zum Geliere einfach Früchte mit hohem Pektingehalt mit verarbeiten, z.B. einen geriebenen Bio-Apfel, dazu etwas Zitronensaft und schon hast du eine Marmelade auf ganz natürlicher Basis.

Der Nachteil bei der Zubereitung einer Marmelade mit natürlichen Bindemitteln: Zutaten wie Äpfel und Zitronen brauchen eine längere Garzeit, wobei Vitamine, die im Obst enthalten sind, verloren gehen.

Wenn du mit möglichst natürlichen Zutaten arbeiten möchtest, ohne den Garprozess unnötig in die Länge zu ziehen, kannst du auf Bio-Gelierzucker zurückgreifen. Dieser besteht meist nur aus Rohrohrzucker und Apfelpektin und ist frei von Konservierungsstoffen sowie Kokos- und Palmfett.

Kann man Marmelade einfrieren?

Du hast deine Marmelade zubereitet, aber es ist einfach zu viel? So wie die meisten Lebensmittel, lässt sich auch Marmelade einfrieren und später aufbrauchen. Es empfiehlt sich, die Marmelade für **maximal ein Jahr einzufrieren** und sie zu portionieren, damit du sie dir nach und nach schmecken lassen kannst.

Kann man Marmelade ohne Kochen zubereiten?

Du möchtest deine Marmelade so zubereiten, dass alle, aber auch wirklich alle Inhaltsstoffe des Obstes erhalten bleiben? Dann lass einfach den Herd aus! Wie das geht? Die Lösung, die auch voll im Trend liegt, lautet: mit Chia-Samen! Einfach dein Obst pürieren, Chia-Samen und Zitronensaft hinzugeben, in ein Einmachglas geben und eindicken lassen.

Für 500 g Obst brauchst du etwa 2 Esslöffel Chia-Samen.

Eine andere Möglichkeit ist, die Früchte mit einem speziellen Gelierzucker zu mischen. Dafür solltest du am besten nur gut verlesenes Obst verwenden, es vorher abwaschen und pürieren. Du kannst auch

Marmelade selber machen: Jetzt geht's ans Eingemachte!

Johannisbrotkernmehl verwenden, das ist ein natürliches Bindemittel.

In diesem Fall sollte die Marmelade allerdings in relativ kurzer Zeit aufgebraucht werden, da du sie ja nicht abgekocht hast. Nur dadurch entsteht später das Vakuum im Glas, das die Marmelade so lange haltbar macht.

Diät halten und trotzdem Marmelade essen: Geht das?

Marmelade gerne, aber ist das nicht zu viel Zucker bei meiner Diät?

Es lässt sich nicht leugnen, die wichtigsten Zutaten der Marmelade sind Früchte und Zucker, meistens Kristallzucker, da er sich besser bindet. Die Menge hängt dabei vom Geschmack ab und auch von der Obstsorte, die man verwendet. Zucker gibt Marmelade nicht nur Geschmack und macht sie süßer, sondern dient auch als Konservierungsmittel. In Verbindung mit dem Pektin ist Zucker außerdem notwendig, damit die Marmelade eindickt.

Wie viel Kalorien hat Marmelade im Durchschnitt?

Wie viele Kalorien Marmelade im Durchschnitt enthält, hängt natürlich von der Menge an Zucker ab. Bei 350-450 g Zucker auf 1 kg Obst kommt man auf etwa 130-260 kcal pro 100 Gramm Marmelade. Dabei kommt es natürlich auch auf die Obstsorte an, die du verwendest. Wenn du Äpfel oder Orangen für deine Marmelade nimmst, hat sie weniger Kalorien als zum Beispiel eine Feigenmarmelade.

Zuckerfreie marmelade: ist das möglich?

Generell lautet meine Devise: du solltest den Zucker in der Marmelade nicht als Feind ansehen, sondern als Teil davon. Das bedeutet aber nicht, dass es gar nicht ohne Zucker geht. Wenn du aus gesundheitlichen oder anderen Gründen auf Zucker verzichten möchtest, kannst du zum Beispiel einen geriebenen Apfel zu den Früchten geben. So bekommst du zusätzliche Süße und, da der Apfel natürliches Pektin freigibt, wirkt er auch als Verdickungsmittel. Für 500 Gramm Marmelade brauchst du einen geriebenen Apfel. Deine Marmelade ist aber dann nicht so lange haltbar wie die Variante mit Zucker.

Denk daran, dass bei dieser Methode deine Marmelade nicht komplett zuckerfrei ist. Sie ist zwar frei von

zusätzlichem raffiniertem Zucker, enthält aber natürlich weiterhin den Fruchtzucker aus dem Obst.

Zuckerersatzstoffe

Eine Alternative zu raffiniertem Kristallzucker ist Agavensirup, der aber leider so viele Kalorien wie Zucker selbst hat. Daneben können auch künstliche Zuckerersatzstoffe wie Xylit für die Marmeladenproduktion verwendet werden. Wenn du Wert auf natürliche Inhaltsstoffe legst, kannst du deine Marmelade auch mit geriebenem Apfel oder Ahornsirup süßen.

Marmelade als Geschenkidee

Marmelade ist eine wunderbare Geschenkidee, die nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene glücklich macht. Einmachgläser gibt es im Handel in den verschiedensten Formen, dazu gibt es Deckel mit verschiedenen Motiven, oder du bastelst selber etwas mit einem Stück Stoff und Schleifen. Du kannst auch das Etikett selber machen. Oder du kannst die Marmelade als Füllung für selbstgemachte Kekse oder Kuchen verwenden. Zum Verschenken, Mitbringen oder Selber essen!

Rezeptideen für Marmelade