



Hobbytip Nr. 271

Marmeladen und pikante Fruchtsaucen

von und mit Christine Niklas und Jean Pütz

[Vorwort](#)

[Haltbarmachen von Lebensmitteln](#)

[Lebensmittelkonservierungsstoffe](#)

[Zucker zur Haltbarmachung](#)

[Konfitüren, Marmeladen und Gelees selbstgekocht](#)

[Rohstoffe zum Kochen von Konfitüre, Gelee und Frumi](#)

[Süßungsmittel](#)

[Zucker](#)

[Apfelsüße HT](#)

[Honig](#)

[Fruchtzucker](#)

[Sorbit](#)

[Konflight HT](#)

[Frusip's](#)

[Ballaststoffe](#)

[Oligofruct HT](#)

[Weizenfaser HT](#)

[Pektine](#)

[Apfelpektin HVM](#)

[Apfelpektin NVM](#)

[Frumipekt, bzw. Pektin NVF](#)

Weitere Rohstoffe

[Calciumcitrat](#)

[Natriumcitrat](#)

[Äpfelsäure](#)

Die passenden Früchte zur richtigen Jahreszeit

Rezeptteil

Grundrezept für klassische Konfitüre

[Mango-Birnen-Guanabana-Konfitüre](#)

[Pink Orangen-Konfitüre](#)

[Pflaumen-Marzipan Konfitüre](#)

Zuckerreduzierte Konfitüre

Grundrezept zuckerreduzierte Konfitüre

[Brombeer- oder Heidelbeer-Aronia-Konfitüre](#)

[Vanille-Birne Konfitüre](#)

[Melone-Maracuja Konfitüre mit Ingwer](#)

Gelees a la Hobbythek

[Gelee Grundrezept- klassisch](#)

[Apfel-Cranberry Gelee](#)

Grundrezept für zuckerreduziertes Gelee

[Frumi- Fruchtgenuß mit Milch](#)

[Heidelbeer-Vanille Frumi](#)

[Blutorangen-Marzipan Frumi](#)

Pikante Fruchtsaucen

[Mango Chutney](#)

[Zucchini-Ananas-Chutney](#)

[Kiwi-Orangen Relish](#)

Vorwort

Liebe Leser,

es ist nicht zu verheimlichen - der Herbst zieht über`s Land. Das war früher die Zeit, in der unsere Vorfahren sich auf die nahrungsärmere Winterzeit vorbereiteten und Vorräte anlegen mußten. Einfach war das nicht, denn es gab keine Kühlschränke, vor allen Dingen keine Tiefkühltruhen, man kannte noch nicht einmal das Einkochen in Gläser und Dosen.

Auch die Wissenschaften hatten noch keinerlei Antwort auf die Frage, warum Nahrungsmittel verderben. Es gab im Mittelalter zwar viele Erklärungsversuche, insbesondere im Zusammenhang mit der Entstehung von Krankheiten, denn es war auch damals bekannt, daß verdorbene Lebensmittel krank machen können. Daß jedoch dabei vor allen Dingen Mikroben mitwirken, war völlig unbekannt.

Die mittelalterlichen Quacksalber machten dafür eine geheimnisvolle Geistersubstanz verantwortlich, die meist mit üblen Gerüchen daherkommt. Sie nannten sie Miasmen, und jedermann war überzeugt, daß diese Miasmen geisterhaft als eine Art übelriechender Gevatter

Tod wie Seuchen von Haus zu Haus wanderten. Deshalb versuchte man, mit Wohlgerüchen dagegen anzugehen. Kein Wunder, daß in solchen Zeiten etherische Öle und Parfums Hochkonjunktur hatten.

Aber es gab auch schon andere Methoden, auf die die Menschen ohne das Wissen über Mikroorganismen gekommen sind. Am wichtigsten scheint das Salzen, Pökeln und Räuchern von Fleisch und Gemüse gewesen zu sein. Zum Beispiel waren Rauchfleisch, Schinken und Speck, aber auch Sauerkraut die Nahrungsmittel der Winterzeit.

Beim Sauerkraut kommt auch noch eine bakterielle Gärung hinzu, von der wir heute wissen, daß diese durch Mikroben - Milchsäurebakterien - bewirkt wird.. Sie setzen den natürlich im Kohl enthaltenen Zucker in Milchsäure um, wodurch der saure Geschmack entsteht. Ebenso ist es bei den sauren Bohnen.

Vermutlich wußten unsere Altvorderen auch, daß man sehr gut Essig zum Haltbarmachen verwenden kann. So entstanden viele Rezepte für saure Gurken, Rote Bete, Kürbis, usw.

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts gelang es einem der größten Wissenschaftler und Wohltäter der Menschheit, Louis Pasteur (1822 - 1895), zu beweisen, daß als Ursache Bakterien und Mikropilze sowohl für viele Krankheiten als auch für das Verderben von Nahrungsmitteln, das Gären von Fruchtsäften oder das Sauerwerden von Milch in Frage kommen.

Er war offenbar auch ein sehr praktischer Zeitgenosse, denn er erkannte nicht nur, daß Bakterien z.B. durch Erhitzen auf ca. 70°C abgetötet werden können, sondern er zog daraus auch den Schluß, daß es möglich ist, Nahrungsmittel zu konservieren, wenn man sie in hermetisch verschlossenen Gläsern erhitzt.

Dieses Wissen veranlaßte dann Johann Weck, spezielle Einmachgläser mit geschliffenem Rand zu konstruieren. Sein Patent war so erfolgreich, daß es sogar in den deutschen Sprachgebrauch eingegangen ist, man spricht auch heute noch vom „Einwecken“. Durch diese Erfindungen jedenfalls wurde es der Hausfrau zum ersten Mal möglich, Lebensmittel in größerem Umfang haltbar zu machen. Später kamen noch die Konservendosen hinzu. Beide Verfahren wurden zum Inbegriff der Vorratshaltung.

Haltbarmachen von Lebensmitteln

Die klassischen Arten der Haltbarmachung wurden bereits im Vorwort beschrieben.

Jedoch gibt es Mittel, die besonders unerfreulich sind, und zwar die Konservierungsstoffe. Leider befinden sich diese auch in zuckerreduzierten Konfitüren.

Lebensmittelkonservierungsstoffe

In unserem Jahrhundert setzte man in vielen Bereichen industriell hergestellter Nahrungsmitteln Lebensmittelkonservierungsstoffe aus der chemischen Retorte ein.

Oft waren sie auch nur ein Alibi für mangelnde Hygiene beim Herstellen und Verpacken.

Beispielsweise wurde Brot mit solch künstlichen Substanzen versetzt, ebenso ausländisches Dosenbier, Wein, Cola light, Trockenfrüchte, Feinkostsalate, Kartoffelprodukte und Saucen, aber auch Meerrettich und sogar Senf, wo man es eigentlich gar nicht erwarten sollte. Zunächst wurden diese Chemikalien in Unmengen verwendet, bis sich herausstellte, daß viele Menschen darauf allergisch reagierten oder Magen- und Darmbeschwerden bekamen.

Zwar hat der Gesetzgeber jetzt dafür gesorgt, daß diese deklariert werden müssen, doch manchmal können solche Deklarationsvorschriften auch umgangen werden. Wenn z.B. konservierte Fruchtzubereitungen in Joghurt eingearbeitet werden, und wenn die Mindestkonservierungsgrenze unterschritten ist, gibt es keine Deklarationspflicht für Konservierungsmittel.

Alle Lebensmittelkonservierungsstoffe bedürfen natürlich einer gesetzlichen Zulassung.

Dadurch entstanden die sogenannten E-Nummern Listen, in denen Farbstoffe,

Konservierungsmittel, Antioxidantien und andere Zusatzstoffe innerhalb der - seinerzeit noch -

EG eine einheitliche Erkennungsnummer bekamen.

In den letzten Jahren wird nun für viele Zusatzstoffe an einer einheitlichen Zulassung auf EU-Ebene gearbeitet. Dazu hat der Bundesrat am 20. Mai 1997 eine „Verordnung zur Neuordnung lebensmittelrechtlicher Vorschriften über Zusatzstoffe“ erlassen.

Diese Verordnung hat noch keine Gesetzeskraft. In der Übergangsregelung sind alle neu darin enthaltenen Stoffe schon zugelassen, während andere, die nach der neuen Verordnung nicht mehr zugelassen wären, noch geduldet werden.

Zugelassene Lebensmittelkonservierungsstoffe

Sorbate, Benzoate, p-Hydroxybenzoate

E 200 Sorbinsäure

(E 201 Natriumsorbat)

E 202 Kaliumsorbat

E 203 Calciumsorbat

E 210 Benzoesäure

E 211 Natriumbenzoat

E 212 Kaliumbenzoat

E 213 Calciumbenzoat

E 214 Ethyl-p-hydroxybenzoat

E 215 Natriumethyl-p-hydroxybenzoat

E 216 Propyl-p-hydroxybenzoat

E 217 Natriumpropyl-p-hydroxybenzoat

E 218 Methyl-p-hydroxybenzoat

E 219 Natriummethyl-p-hydroxybenzoat

Schwefeldioxid und Sulfite

E 220 Schwefeldioxid

E 221 Natriumsulfit

E 222 Natriumhydrogensulfit

E 223 Natriummetabisulfit

E 224 Kaliummetabisulfit

E 226 Calciumsulfit

E 227 Calciumbisulfit

E 228 Kaliumbisulfit

Andere Konservierungsstoffe

E 230 Biphenyl

E 231 Orthophenylphenol

E 232 Natriumorthophenylphenol

(E 233 Thiabendazol)

E 234 Nisin

E 235 Natamycin

(E 236 Ameisensäure)

(E 237 Natriumformiat)

(E 238 Calciumformiat)

E 239 Hexamethylentetramin

(E 249 Kaliumnitrit)

(E 250 Natriumnitrit)

E 280 Propionsäure

E 281 Natriumpropionat

E 282 Calciumpropionat

E 283 Kaliumpropionat

E 284 Borsäure

E 285 Natriumtetraborat (Borax)

(E 290 Kohlendioxid)

E 1105 Lysozym

Die in Klammern gesetzten Substanzen waren bisher als Konservierungsmittel zugelassen, tauchen jedoch in der neuen Liste nicht mehr auf. Teilweise sind sie jedoch an andere Stelle der Verordnung wiederzufinden, z.B. die Nitrite.

E 239 ist neuerdings auch in Deutschland zugelassen, ebenso E 284, E 285 und E 1105.

Wichtig für den Verbraucher ist, daß er stets aufmerksam das Kleingedruckte auf allen Lebensmittelverpackungen liest.

Zucker zur Haltbarmachung

Auch durch Zusatz von reichlich Zucker werden Lebensmittel haltbar gemacht. Eine Lösung, die 68% Zucker enthält, ist so gesättigt, daß darin so gut wie keine Keime mehr wachsen können. Im Grunde genommen kann man durch Zugabe von ausreichenden Zuckermengen ähnliche Effekte erzielen wie durch das Salzen von Nahrungsmitteln. Bei Marmeladen wird die Zuckerkonzentration auf weit über 60% angehoben.

Für unsere Großmütter und Urgroßmütter war Zucker noch ein solch teurer Rohstoff, daß sie es vorzogen, die Marmeladen lieber stundenlang einzukochen. Durch das Verdampfen der Flüssigkeit erhöhte sich der natürliche Pektin- und Zuckergehalt in der Fruchtmasse, die Marmelade gelierte ohne weiteren Zusatz von Pektin und auch die notwendige Menge von zusätzlichem Haushaltszuckers blieb geringer. Die Früchte stammten meist aus dem eigenen Garten und waren entweder umsonst oder sehr preiswert.

Konfitüren, Marmeladen und Gelees selbstgekocht

Wir haben viele Rezepte für Sie ausprobiert: Konfitüren, Marmeladen und Gelees mit Zucker, Apfelsüße, Honig, Zuckeraustauschstoffen und Süßstoff, ganz wie es Ihnen gefällt. Hier vorab eine Übersicht über unser Angebot. Alles mit Früchten gekocht, die in diese Jahreszeit passen. Als besonderen Joker verwendeten wir dabei auch die Frusip's, die Fruchtsirupkonzentrate der Hobbythek, mit denen jede selbstgekochte Marmelade den zusätzlichen Schuß Fruchtigkeit bekommt. Frusip's gibt es mittlerweile in über 40 Sorten, sowohl aus Citrus und exotischen Früchten als auch aus heimischen Sorten wie Apfel, Aprikose und Kirsche, auch aus vielen Beeren wie Himbeere, Aronia, Cassis usw..

Daß das Kochen von Marmelade heutzutage auf ganz einfache Weise möglich ist, verdanken wir einem in den Früchten natürlich enthaltenen Stoff, dem Pektin. Es hat die Aufgabe, die Pflanzen bzw. Fruchtzellen zu stabilisieren. Besonders hohe Pektingehalte sind deshalb in den Pflanzenteilen enthalten, die formgebend sind, wie beispielsweise bei Zitrusfrüchten die Schalen. Aber auch Quitten- und Apfelschalen mit den dazugehörigen Kerngehäusen haben viel Pektin.

Handelsübliche Gelierprodukte:

Die Nahrungsmitteltechnologie hat es mit sich gebracht, daß dieses Pektin sehr gut mit physikalischen Methoden aus den Früchten isoliert werden kann. Deshalb gibt es solches Pektin auch im Handel zu kaufen. Leider wird dies aber selten in reiner Form angeboten, sondern entweder in flüssigen Zubereitungen, als Pulvermischung oder bereits mit Haushaltszucker vermischt als Gelierzucker. Dagegen wäre nichts zu sagen, wenn nicht aus verschiedenen Gründen häufig Zusatzstoffe untergemischt würden - wie der Konservierungsstoff Sorbinsäure - oder gehärtetes Fett. Da ist doch zu fragen, was das in einer Marmelade zu suchen hat. Auf einen Schaumverhüter kann man jedenfalls verzichten, wenn man etwas vorsichtiger kocht.

Diese beanstandeten Zusatzstoffe befinden sich auch in Mischungen, die alles zum Gelieren der

Konfitüre enthalten, bei denen man nur den Zucker noch zugeben muß. Empfehlenswerter ist normaler Gelierzucker, mit dem man aber keine zuckerreduzierten Marmeladen herstellen kann. Auch hier ist aber zu fragen, warum unbedingt Pflanzenfett in die Marmelade hinein muß. Die Hobbythek hat sich von Anfang an bemüht, ihren Zuschauern ein reines, natürliches Pektin zugänglich zu machen, und zwar in verschiedenen Sorten, denn Pektin ist nicht gleich Pektin, da muß man ein wenig differenzieren.

Pektin bildet ein Gel:

Damit Pektin überhaupt ein Gel bildet, bedarf es weiterer Stoffe:

Ein Pektin, welches die Fachleute hochverestert nennen, bildet nur in Verbindung mit Zucker Gelstrukturen, der Zucker verknüpft sozusagen erst die Moleküle miteinander.

Die Folge: Wenn man Marmelade mit hochverestertem Pektin kocht, braucht man mindestens 50% Zucker, sonst funktionieren die Verknüpfungen der unterschiedlichen Moleküle nicht, das Gelee, bzw. die Konfitüre bindet nicht ausreichend und bleibt zu flüssig.

Das hochveresterte Pektin, das wir für Sie ausgesucht haben, wird aus Äpfeln gewonnen. Wir haben es „Apfelpektin HVM“ genannt, die Abkürzung für „HochVerestert für Marmeladen“. Das ist eine feine Sache, nur die nötige hohe Zuckerkonzentration ist nicht jedermanns Geschmack. Wer weniger gesüßte Marmeladen will, muß auf eine andere Pektinart ausweichen. Auch hier hat die Hobbythek schon seit Jahren dafür gesorgt, daß Ihnen diese Sorte zugänglich ist. Sie heißt „Apfelpektin NVM“, von „NiederVerestert für Marmeladen“.

Hier ist es nicht der Zucker, der vorwiegend die Verknüpfungsbrücken zum Gel bildet, sondern Calcium. Das ist auch der Grund, weshalb zuckerreduzierte oder gar zuckerfreie Marmeladen stets eines Calciumzusatzes bedürfen, um gelieren zu können. Wir verwenden dazu geschmacksneutrales Calciumcitrat und schlagen damit sogar zwei Fliegen mit einer Klappe, denn Calcium ist ja auch ein wichtiger Mineralstoff für die Bildung der Knochen.

Sie werden verblüfft sein, wie schnell unsere Marmeladen selbstgekocht werden können. Als besonderen Kick würzen wir sie mit unseren hochkonzentrierten Frusip`s, welche einen unnachahmlichen Geschmack erzeugen, vergleichbar mit frischen Früchten. Mit Frusip`s lassen sich auch in Windeseile Gelees herstellen, wie zum Beispiel Apfel-Cranberry-Gelee, Cassis-Gelee, Maracuja-Gelee, Zitrone-Limette-Gelee usw.

Außerdem haben wir Marmeladen-Rezepte für alle diejenigen entwickelt, die immer schon vorhatten, weniger Zucker zu sich zu nehmen. Dem Geschmack tut dies keinen Abbruch. Wir haben uns Rezepturen für Marmeladen einfallen lassen, die Sie in dieser Geschmacksfülle nie fertig im Laden kaufen könnten.

Wenn Sie schon unser neues Hobbythekbuch „Fruchtig frisch mit Frusip`s“ besitzen, haben Sie möglicherweise schon einige dieser Rezepte ausprobiert und die vielfältigen Einsatzarten der Frusip`s kennengelernt. Diese sind ja nicht nur zur Herstellung von tollen Getränken geeignet, sondern man kann mit ihnen zum Beispiel auch Joghurt aromatisieren und Fruchtliköre ansetzen. In dem Buch und auch hier im Hobbytip finden Sie auch eine interessante Zutat, mit der Sie aus kalter Milch ohne Kochen schmackhafte puddingartige Fruchtdesserts herstellen können. Die Milch dickt an, ohne sauer zu werden.

Zunächst geht es aber ans Kochen herkömmlicher Konfitüre. Kochen ist vielleicht nicht der richtige Ausdruck, denn moderne Konfitüren brauchen nicht mehr stundenlang sprudelnd gekocht zu werden, wie das unsere Großeltern noch gemacht haben. Das ist auch der Grund, weshalb heute alles viel schneller geht. Vor allen Dingen ist es ja auch ganz wichtig, daß die Fruchtvitamine und Aromastoffe geschont werden, so schmeckt alles viel frischer.

Rohstoffe zum Kochen von Konfitüre, Gelee und Frumi

Bevor Sie mit dem Kochen der Konfitüre beginnen, finden Sie nachfolgend wissenswerte

Informationen zu den verschiedenen Rohstoffen. Mit diesem Wissen können Sie Ihre Rezepte dann auch selbst variieren.

Süßungsmittel

Hier haben Sie die Auswahl zwischen normalem Haushaltszucker – natürlich können Sie stattdessen auch Rohzucker verwenden oder Apfelsüße, Honig und auch Zuckeraustauschstoffe wie Fructose und Sorbit. Besonders kalorienarm werden die Marmeladen bei Verwendung von Süßstoff.

Zucker

Unser bekannter Haushaltszucker oder Kristallzucker hat die chemische Bezeichnung Saccharose. Er ist ein sogenanntes Disaccharid (Zweifachzucker), weil er aus je einem Molekül Fructose (Fructose) und einem Molekül Traubenzucker (Glucose) besteht. Diese Verbindung kommt in der Natur unter Einwirkung von Enzymen zustande. Die Moleküle verbinden sich dabei unter Austritt eines Wassermoleküls.

vgl. Graphik (HT-Buch Süßigkeiten, Seite 20, Abb. 9)

Mit Hilfe anderer Enzyme läßt sich diese Verbindung wieder trennen. Das Enzym, das diese Trennung bewirkt, heißt Invertase (Invert=umgekehrt). Den dabei entstehenden Zucker nennt man Invertzucker. In ihm liegen Glucose und Fructose getrennt vor. Invertzucker hat keine kristalline Struktur, sondern ist flüssig. Auch die Bienen beherrschen die Invertzuckerproduktion.

Honig besteht zu 70-80% aus Invertzucker und zwar zu gleichen Teilen aus Trauben- und Fructose.

Saccharose (Haushaltszucker) wird sowohl aus Zuckerrüben als auch aus Zuckerrohr gewonnen, chemisch gesehen ist es aber immer die gleiche Substanz. Rohzucker enthält noch Mineralstoffanteile und hat eine dunklere Farbe.

Apfelsüße HT

Die hellgelbe sirupartige „Apfelsüße HT“ ist ein Fruchtextrakt, der ausschließlich aus entsafteten und getrockneten Äpfeln gewonnen wird. Er enthält nur natürliche, apfeleigene Zuckerarten, aber keine Mineralstoffe. Apfelsüße HT kann auch zum Kochen und Backen verwendet werden, hat etwa die gleiche Süßkraft wie Zucker und ist wie Honig nicht für Diabetiker geeignet.

Honig

Honig besteht zu ca. 70% aus Invertzucker, d.h. Fructose und Traubenzucker sind nicht zu einem Saccharosemolekül verbunden wie beim Haushaltszucker, sondern liegen getrennt vor. Außerdem enthält Honig ca. 20% Wasser und weiterhin Mineralstoffe, Säuren, Enzyme, Aromastoffe und andere organische Verbindungen. Auf die Vielfalt von Inhaltsstoffen führt man u.a. auch seine Heilwirkung zurück. Honig wirkt kariogen (Karies fördernd) wie Zucker und ist nicht für Diabetiker geeignet. In Deutschland ist er so beliebt, daß die heimischen Imker den Bedarf nicht decken können. Der überwiegende Teil des handelsüblichen Honigs wird deshalb importiert. Wenn Sie Honig aus Ländern der Dritten Welt kaufen, achten Sie bitte darauf, daß er aus dem „Fairem Handel“ kommt, der den dort ansässigen Imkerfamilien ein akzeptables Einkommen ermöglicht.

Fructose

Fructose ist ein Einfachzucker (Monosaccharid), vgl. Seite **XX**. Er kann aus Haushaltszucker durch Abtrennen des Traubenzuckers oder aus den natürlichen Ballaststoffen Oligofructose bzw. Inulin, vgl. Seite **XX**, durch Zerkleinerung der langen Molekülketten gewonnen werden.

Fructose zählt deshalb zu den Zuckeraustauschstoffen, weil er in unserem Stoffwechsel von der Leber schnell umgesetzt wird. Er wird Insulin unabhängig verdaut und beeinflusst kaum den Blutzuckerspiegel. In der Diabetikerernährung spielt er eine wichtige Rolle. 12g Fructose werden mit 1 BE berechnet. Fructose hat keine abführende Wirkung wie Sorbit, wirkt aber

kariogen und ist genauso kalorienreich wie Haushaltszucker (400kcal/100g). Er bräunt beim Erhitzen schneller und stärker als Haushaltszucker, was z.B. beim Backen zu berücksichtigen ist. Als Ausgleich kann man zum Backen eine Mischung aus Sorbit und Fruchtzucker verwenden. Ein erwachsener Diabetiker kann bis zu 60g Fruchtzucker täglich insulinunabhängig verdauen, diese Menge muß jedoch auf mehrere Portionen am Tag verteilt werden. Soviel Zucker sollte allerdings auch ein Gesunder nicht essen.

Sorbit

Sorbit ist der heute am häufigsten verwendete Zuckeraustauschstoff. Er wurde 1868 entdeckt und wird seit 1929 als Zuckerzusatz verwendet.

Sorbit kommt in der Natur in vielen Früchten vor, allerdings in relativ geringen Mengen.

Aprikosen, Äpfel und Pfirsiche enthalten ca. ein Prozent Sorbit, Birnen bis zu drei Prozent und Pflaumen fast fünf Prozent. Der in den Pflaumen enthaltene Sorbit ist der Grund für ihre abführende Wirkung.

Industriell wird Sorbit aus Maisstärke gewonnen. Seine Süßkraft ist jedoch nur halb so groß wie die von Haushaltszucker. Er ist leicht wasserlöslich sowie koch- und backfest. Sorbit ist für Diabetiker geeignet und ruft keine Karies hervor. Die Tagesdosis sollte aufgrund seiner abführenden Wirkung 28g nicht überschreiten. 100g Sorbit haben nur 240 kcal, 12g entsprechen einer Broteinheit. Sorbit kann auch mit Fruchtzucker gemischt werden, das macht man z.B. beim Backen.

Konfilight HT

Konfilight ist eine Mischung aus den Süßstoffen Cyclamat und Acesulfam. Es wird in Pulverform angeboten, weil es in dieser Form lange haltbar ist. Konfilight HT eignet sich besonders zum Kochen und Backen, da diese beiden Süßstoffe durch Hitze nicht beeinflusst werden. 1g Konfilightpulver entspricht ungefähr 100g Zucker, 1 gestrichener Meßlöffel (2,5ml) enthält ca. 2g Konfilight.

Aus diesem Pulver läßt sich auch ein Flüssigsüßstoff herstellen: Gießen Sie 100ml kochendes Wasser auf 10g Konfilight HT. Am besten geben Sie es direkt in eine kleine Flasche. Sobald sich das Pulver gelöst hat, haben Sie einen Flüssigsüßstoff, den Sie auch tropfenweise dosieren können. 1ml Konfilight flüssig entspricht 10g Zucker, 1 Meßlöffel (2,5ml) entspricht genau 25g Zucker.

Frusip's

Frusip's sind eine Erfindung der Hobbythek und so konzentriert, daß sie in einem Mischungsverhältnis von 1:40 oder 1:20 fruchtige Getränke ergeben. Frusip's sind mittlerweile in über 40 Sorten erhältlich. Ursprünglich haben wir sie als Grundlage für gesunde zuckerfreie bzw. zuckerarme Getränke konzipiert. Sehr schnell haben wir dann aber festgestellt, daß die Frusip's aufgrund ihrer hohen Konzentration und Reinheit auch ideal zum Aromatisieren von Speisen, Saucen, Backwerk und Süßigkeiten sind. Durch die Verwendung von Frusip's ergeben sich bei der Herstellung von selbstgemachten Süßigkeiten ungeahnte Möglichkeiten. Wir haben diese zweite „Produktlinie“ immer weiter ausgebaut, inzwischen gibt es Frusip's Vanille, Kokos, Walnuß, Schokolade, Marzipan, Karamel, Nougat und Cappuccino.

Die Frusip's bestehen zunächst aus Fruchtsaftkonzentrat, d.h. aus hochkonzentriertem Fruchtsaft, der im Vakuum bei 60°C eingedampft wird. Um ohne Konservierungsstoffe eine Haltbarkeit von mindestens einem Jahr zu erreichen, werden noch einige Prozente Fruchtzucker hinzugegeben. Weiter werden noch Fruchtsäuren ergänzt, die den Geschmack von Früchten entscheidend mitprägen. Normalerweise findet in Fertiggetränken die billigere Zitronensäure Verwendung, viel besser verdaulich ist jedoch die Äpfelsäure. Deshalb wird diese - trotz ihres höheren Preises - in den Frusip's eingesetzt. Schließlich kommen - quasi als Sahnehäubchen -

noch Aromen hinzu. Hier werden selbstverständlich nur natürliche Aromen verwendet.

Ballaststoffe

Ballaststoffe spielen in der heutigen Ernährung eine so wichtige Rolle, daß wir sie hier unbedingt erwähnen müssen. Sie können jeder Konfitüre und jedem Gelee Oligofructose zur Ballaststoffanreicherung zugeben. Auf 1kg fertige Konfitüre kommen maximal 3 EL (30g) Oligofruct HT.

Oligofruct HT

Oligofruct HT ist ein weißes Pulver, daß eine Süßkraft von ca. 30% besitzt. Es ist kalt löslich und kann überall zugegeben werden, wo sowohl eine Süßung als auch ein Ballaststoffgehalt erwünscht ist.

Es enthält 85-92% Ballaststoffe und ca. 3-7% restliche Zucker wie Glucose, Fructose und Saccharose. 100g Oligofruct HT haben einen Kaloriengehalt von ca. 160kcal. Oligofruct HT sollten Sie gut verschlossen aufbewahren, weil es sonst Wasser anzieht und verklumpt. Es gibt vielen Getränken – z.B. auch Limonaden - einen etwas gehaltvolleren und runderen Geschmack.

Weizenfaser HT

Es ist ein helles, feines Mehl aus Weizenpflanzenfasern. Der extrem hohe Ballaststoffgehalt von 98% setzt sich überwiegend aus unlöslichen Bestandteilen zusammen, 3% sind löslich.

Weizenfaser HT enthält keine Glutenanteile.

Bis zu 10% des Mehnteiles in Brot, Kuchen, Nudeln, usw. können Sie durch Weizenfaser ersetzen. Das ergibt auch in hellen Backwaren hohe Ballaststoffgehalte, die man nicht schmeckt. Im Hobbythekebuch „Darm und Po“ finden Sie leckere Rezepte für ballaststoffreiche Brote und Pizzateig mit Weizenfaser.

Die Konfitüre wird durch Zugabe von Weizenfaser leider etwas trüb, darum haben wir hier darauf verzichtet.

Pektine

Pektine sind gelbildende Stoffe, die in der Natur hauptsächlich in Früchten vorkommen. Sie wirken festigend und stützend auf die Struktur der Pflanzen und regeln durch ihre starke Quellfähigkeit insbesondere den Wasserhaushalt der Früchte. Sie bestehen aus aneinandergereihten Kohlenhydratmolekülen (Galakturonsäure). Pektine gewinnt man aus Äpfeln, Zitrusfrüchten oder Rüben.

Pektine sind reine lösliche Ballaststoffe, die sehr vielfältige Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben. Sie helfen - wie andere lösliche Ballaststoffe auch - den Cholesterinspiegel zu senken, beugen Arterienverkalkung und Herz-Kreislaufkrankungen vor, sorgen für eine intakte Darmflora, beeinflussen die Verdauung positiv, stärken das Immunsystem und helfen Übergewicht vorzubeugen. Diabetiker benötigen bei der Aufnahme von Ballaststoffen etwas weniger Insulin.

Apfelpektin HVM

Apfelpektin HVM (HochVerestert für Marmelade) ist ein normales Pektin, das nur geliert, wenn ausreichende Mengen - mindestens 50% - Zucker oder Zuckeraustauschstoffe in der Konfitüre vorhanden sind, und der pH-Wert nicht höher als 3,5 liegt. Enthalten die Früchte zuwenig eigene Säure, muß Citronen- oder Äpfelsäure zugefügt werden. Zum Gellieren einer Konfitüre benötigt man bezogen auf die Gesamtmenge (Frucht und Zucker) etwa 1,2-1,4% Pektin.

Apfelpektin NVM

Mit Apfelpektin NVM (NiederVerestert für Marmeladen) kocht man zuckerreduzierte Konfitüren und Gelees. Das Pektin braucht zum Gellieren keinen Zucker, stattdessen aber Calciumionen. In den Rezepten geben wir Calciumcitrat zu. Für eine zuckerreduzierte Konfitüre werden etwa 0,2-0,3% von der Gesamt-Rezeptmenge an Calciumcitrat gebraucht.

Frumipekt, bzw. Pektin NVF

Mit Frumipekt, bzw. Pektin NVF (NiederVerestert für Frumi) kann man das sogenannte Frumi kochen. Frumi ist eine Abkürzung für Fruchtgenuß mit Milch. Es besteht - ähnlich wie eine Konfitüre - aus Früchten, Süßungsmitteln, Frusip's und Pektin. Zusätzlich enthält es noch Natriumcitrat. Wird dieses gekochte Frumi mit Milch verrührt, dickt die Milch an und man erhält ein Frucht-dessert. Rezepte dazu finden Sie auf Seite **XX**.

Weitere Rohstoffe

Hier beschreiben wir drei o.g. Substanzen, die sozusagen Hilfsstoffe zum Gelieren sind.

Calciumcitrat

Calcium ist ein wichtiger Mineralstoff, den viele Menschen in ungenügender Menge aufnehmen. Es ist besonders wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, läßt sich durch rechtzeitige und genügende Aufnahme von Calcium entscheidend verringern. Ein Erwachsener sollte 800-1000mg Calcium täglich aufnehmen, für Säuglinge empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 500mg, für Kinder von 1-10 Jahren 600-800mg, für Jugendliche bis 18 Jahren sogar 1200mg, ebenso für Schwangere und Stillende. 4,8g Calciumcitrat enthalten 1g reines Calcium.

Calciumcitrat ist wichtig zum Gelieren des Apfelpektins NVM in zuckerreduzierten Konfitüren oder Gelees. Benötigt wird dabei ein Zusatz von ca. 0,2-0,3% von der Gesamt-Rezeptmenge an Calciumcitrat. Bei Verwendung von Fruchtzucker oder Sorbit wird die doppelte bis dreifache Menge an Calcium benötigt.

Natriumcitrat

Natriumcitrat ist ein Salz der Citronensäure, das die vorzeitige Gelierung von Frumi verhindert. Es wird jeweils die Hälfte der verwendeten Pektinmenge eingesetzt, bei 15g Frumipekt bzw. Pektin NVF benötigen Sie ca. 8g (1 gut gehäufter TL) Natriumcitrat.

Äpfelsäure

Äpfelsäure ist eine organische Säure, die in vielen Früchten natürlich vorkommt. Sie ist etwas schwächer als Citronensäure aber für viele Menschen besser bekömmlich. Mit einem Zusatz von Äpfelsäure wird der fruchtige Geschmack von Süßigkeiten verstärkt. Zum Kochen von klassischer Konfitüre, d.h. bei Verwendung von Apfelpektin HVM als Geliermittel, benötigt man meist einen Zusatz von Äpfelsäure.

Wir empfehlen der Einfachheit halber generell, auf 500g Früchte etwa 9g (1 1/2 TL oder 3 Meßl.-2,5ml) Äpfelsäure zuzugeben. Nur für Holunderbeeren und Hagebutten brauchen Sie mehr, und zwar ca. 15-16g. Äpfelsäure ist aber auch bereits in den Frusip's enthalten. Wenn Sie also viel Frusip's zur Konfitüre geben, benötigen Sie weniger Äpfelsäure.

Stachelbeeren, Kiwis, Johannisbeeren, Preiselbeeren und Rhabarber besitzen normalerweise genügend eigene Säure und brauchen keinen Zusatz.

Die passenden Früchte zur richtigen Jahreszeit

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept.	Okt.	Nov	Dez.
Äpfel	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ananas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aprikosen					x	x	x	x	x			
Bananen	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Birnen	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Brombeeren							x	x	x	x		
Erdbeeren			x	x	x	x	x	x			x	x
Feigen							x	x	x			

Hagebutten									x	x	x	
Heidelbeeren							x	x	x			
Himbeeren						x	x	x	x			
Holunderbeeren									x	x	x	
Johannisbeeren						x	x	x	x			
Kirschen					x	x	x	x				
Kiwi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kürbis									x	x		
Kumquats	x	x							x	x	x	x
Limetten	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Mangos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Melonen	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Mirabellen									x	x		
Nektarinen					x	x	x	x	x	x		
Orangen	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Papaya	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Pfirsiche						x	x	x	x	x		
Pflaumen						x	x	x	x	x		
Preiselbeeren								x	x	x		
Quitten									x	x	x	
Rhabarber				x	x	x	x					
Stachelbeeren						x	x	x				
Weintrauben	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Zwetschgen								x	x	x		

Rezeptteil

Das Kochen von Marmeladen, Konfitüren und Gelees ist heutzutage nur noch ein Kinderspiel. Wir wissen aber, daß viele Menschen eine gewisse Scheu davor haben, entweder weil sie es nicht kennen oder es Ihnen von früher her noch als mit viel zuviel Arbeit verbunden erscheint. Wir hoffen, es gelingt uns, diese Bedenken mit den Hobbythekrezepten zu zerstreuen. Einfach wird das Konfitürekochen auch dadurch, daß wir bewußt kleinere Mengen anrichten, die nur etwa 1 kg fertige Konfitüre ergeben. Die ist genauso schnell gekocht wie eine Suppe und gibt Ihnen außerdem die Möglichkeit, öfter den Geschmack zu variieren. Damit sind die Zeiten des Konfitüreneinerleis endgültig vorbei. Wenn Sie größere Mengen herstellen wollen, müssen Sie die Rezeptur nur ein bißchen hochrechnen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen der Konfitürenvariationen. Eine ist köstlicher als die andere.

Grundrezept für klassische Konfitüre

500g Früchte

500g Zucker oder Fruchtzucker

12-14g (3-4 geh. TL) Apfelpektin HVM

9g (1 1/2 TL) Äpfelsäure

2-4 EL Frusip's

Die Vorbereitung der Früchte:

Die Früchte können Sie ganz nach Geschmack und Jahreszeit auswählen. Die möglichst frischen Früchte werden gründlich gewaschen und alle Stellen entfernt, die eventuell faul oder schimmelig sein könnten. Dann werden sie - falls nötig - geschält. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen usw. können Sie mit der Schale verarbeiten. Das ergibt in der fertigen Konfitüre zusätzliche

Farbtupfer, z.B. bei Äpfeln mit roter Schale. Generell sehen Konfitüren mit Fruchtstückchen sehr gut aus. Allerdings ist es zum Gelieren meist besser, wenn die Früchte stärker zerkleinert sind. Schließen Sie also einen Kompromiß und probieren selbst aus, was Ihnen besser gefällt. Ein Teil der Früchte kann sogar mit einem Pürierstab zerkleinert werden.

Als Süßungsmittel können Sie Zucker, Fruchtzucker oder 550g Apfelsüße bzw. Honig verwenden. Die beiden letzteren haben allerdings einen Eigengeschmack. Natürlich sind auch Mischungen von Zucker und Honig oder Apfelsüße möglich. Diabetiker sollten auf jeden Fall nur Konfitüren mit Fruchtzucker oder anderen Zuckeraustauschstoffen essen.

Wichtig ist, daß Sie sich bei dieser klassischen Konfitüre immer an die angegebene Zuckermenge halten, weil das Apfelpektin HVM sonst nicht geliert.

Häufig kommt es vor, daß die Früchte nicht genügend eigene Säure haben, deswegen geben wir zur Sicherheit noch Äpfelsäure hinzu. Das macht nicht nur die Marmelade geschmacklich runder, sondern begünstigt den Gelierprozeß.

Eine Trockenmischung mit Pektin:

Weil das Pektin normalerweise immer verklumpt, haben wir uns folgenden Trick ausgedacht. Geben Sie etwa 6 EL des benötigten Zuckers zusammen mit dem Pektin und der Äpfelsäure in ein leeres Marmeladenglas, verschließen es und schütteln es kräftig durch, damit sich das Pektin und die Äpfelsäure gleichmäßig im Zucker verteilen.

Dann geben Sie die vorbereiteten Fruchtstückchen in einen Topf, der etwa 2 Liter faßt. Falls die Früchte anfangs noch nicht genügend eigenen Saft gebildet haben, geben Sie noch 1 bis 2 Eßlöffel Wasser zu. Dahinein rühren Sie mit einem Schneebesen die Pektinmischung. Achten Sie darauf, daß sich das Pektin gleichmäßig verteilt und auflöst, sonst findet keine Gelierung statt.

Lassen Sie die Masse einmal aufkochen – erst dabei löst sich das Pektin – und geben dann langsam den restlichen Zucker hinzu. Je nach Fruchtart können Sie die Konfitüre nun 5-10 Minuten köcheln lassen. Anschließend geben Sie dann Frusip's zu, sozusagen als Salz oder Würze in der Suppe. Zum Schluß alles noch einmal richtig aufwallen lassen, damit die Fruchtmasse auch keimfrei ist und sofort noch kochendheiß in saubere Gläser füllen.

Das Befüllen der Gläser:

Verwenden Sie Gläser mit Twist off Deckeln. Darin ist Ihre Konfitüre optimal haltbar. Die Gläser können durchaus unterschiedliche Größen haben und auch gebraucht sein, so werden sie sinnvoll recycelt. Sie wissen, im Supermarkt werden darin ja nicht nur Marmeladen verkauft, sondern auch Apfelkompott und viele andere Lebensmittel. Um die Etiketten zu entfernen, legen Sie die Gläser eine Viertelstunde in kaltes Wasser, dann lösen sich diese ganz leicht, anschließend sorgfältig spülen. Voraussetzung ist natürlich, daß Sie vorher die Deckel der Gläser beim Öffnen nicht beschädigt haben. Wenn Sie solche Gläser sammeln, empfiehlt es sich, sie möglichst nur mit kräftiger Hand, ohne irgendwelches Werkzeug, zu öffnen. Die Gummierung im Deckel hält meist mehrere Füllungen aus. Sicherheitshalber können Sie die Deckel vor dem Befüllen aber nochmal prüfen.

Die Größe der Gläser können Sie natürlich optimal auf Ihren ganz persönlichen Marmeladenkonsum abstimmen.

Vor dem Abfüllen werden die Gläser und Deckel nochmals kurz mit kochendheißem Wasser ausgespült und neben den Herd auf ein sauberes, feuchtes Küchentuch gestellt. Das Tuch soll verhindern, daß ein Glas durch die Hitzeeinwirkung springt. Für Gläser mit breiter Öffnung gibt es Spezialtrichter zum Abfüllen der Masse, für kleine Gläschen verwenden Sie am besten eine Schöpfkelle mit Schnute. Wichtig ist, daß beim Befüllen der Glasrand sauber bleibt und nicht verschmiert wird. Wenn das geschieht, schließen die Deckel eventuell nicht mehr optimal, und die Konfitüre beginnt zu schimmeln. Wenn Sie die Konfitüre längere Zeit lagern wollen, füllen Sie die Gläser ganz normal bis zum Rand voll. Halb befüllte Gläser enthalten zuviel Luft, das

bekommt dem Aroma der Früchte nicht.

Das gefüllte Glas schrauben Sie dann sofort zu und drehen es auf den Kopf. So kann die kochendheiße Konfitüre auch noch den Deckel von innen keimfrei machen. Nach etwa fünf Minuten drehen Sie die Gläser wieder herum und lassen sie abkühlen.

Lagern Sie diese Gläser kühl und dunkel, am besten im Keller oder auch einfach im Vorratsregal, sie sind etwa zwei Jahre haltbar.

Licht zerstört teilweise die natürlichen Farbstoffe der Früchte, wenn sie längere Zeit im Licht gestanden haben, sie sehen dann nicht mehr so appetitlich aus.

Zuckerreiche Konfitüre muß nach dem Öffnen nicht unbedingt im Kühlschrank gelagert werden, allerdings ist die Haltbarkeit dann auf etwa 1-2 Monate beschränkt. Die Bakterien können ihr zwar nicht viel anhaben, aber durch Mikropilze ist besonders an heißen Sommertagen eine Schimmelbildung möglich. Verschimmelte Konfitüre sollten Sie vorsichtshalber bitte wegwerfen, zumindest aber die obersten 2-3 cm abheben.

Wenn Ihre Konfitüre einmal nicht gelieren sollte:

Wir haben zwar unsere Rezepte sehr sorgfältig ausprobiert, aber in seltenen Fällen brauchen Früchte besonders viel Pektin. Sollte Ihre Konfitüre zu dünn bleiben, müssen Sie sich die Mühe machen, alles noch einmal in den Kochtopf zurückzufüllen und zu erhitzen. Dann mischen Sie erneut einen Teelöffel Pektin mit zwei Eßlöffeln Zucker, geben das wieder in die bereits heiß gewordene Marmeladenmasse und lassen es nochmal aufkochen.

Mango-Birnen-Guanabana-Konfitüre

500 g Mango und Birnen

500 g Zucker

3-4 geh. TL (12-14 g) Apfelpektin HVM

1 1/2 TL (9g) Äpfelsäure

2 EL Frusip`s Guanabana

Die Fruchtmasse setzt sich zusammen aus einer großen Mango und etwa 2 Birnen. Die Mango wird geschält, der Kern herausgeschnitten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel zerteilt. Das sind von einer Mango so in der Regel 200 bis 250 g, dazu kommen dann soviel gewürfelte Birnen, natürlich ungeschält, daß insgesamt 500g erreicht werden.

Pink Grapefruit-Orangen-Konfitüre

500 g Orangen und Äpfel

500 g Fruchtzucker oder Zucker

3-4 geh. TL (12-14 g) Apfelpektin HVM

1 1/2 TL (9g) Äpfelsäure

1-2 EL Frusip`s Pink Grapefruit

Herstellung wie beschrieben

Pflaumen-Marzipan Konfitüre

500 g Pflaumen

500 g Fruchtzucker oder Zucker

3-4 geh. TL (12-14 g) Apfelpektin HVM

1 EL Frusip`s Marzipan

Herstellung wie beschrieben

Weitere Beispiele für Konfitüren, die wir für sie ausgetüftelt haben:

Kiwi-Mandarine-Konfitüre (500g Kiwi, 1 EL Frusip`s Mandarine oder Orange, evtl 1 Prise Zimt)

Feige-Rote Traube-Konfitüre (500g frische Feigen, 2 EL Frusip`s Rote Traube. Anstelle der frischen kann man auch 150g getrocknete Feigen in 350g Wasser einweichen)

Ananaskonfitüre mit Frusip's Kokos oder Frusip's Orange
Papaya mit Frusip's Maracuja
Brombeerkonfitüre mit Frusip's Aronia (Schwarze Eberesche) und Calvados
Melonenkonfitüre mit Frusip's Maracuja und 1 TL frischen Ingwerstückchen
Mirabellen Konfitüre mit Frusip's Marzipan
Apfel-Holunderbeer-Konfitüre mit Frusip's Vanille oder Frusip's Himbeere.
Apfel-Zitrone/Limetten Konfitüre mit Zimt
Preiselbeer-Mangokonfitüre

Es gibt eine ungeheure Anzahl von Kombinationsmöglichkeiten, dank der Frusip's aus reinen natürlichen Fruchtsubstanzen und ohne zusätzlichen Zucker.

Zuckerreduzierte Konfitüre

Konfitüren mit wenig Zucker herzustellen, ist genauso einfach wie mit viel Zucker. Bei der Zubereitung der zuckerarmen oder -freien Konfitüre kommt das niederveresterte Apfelpektin NVM zum Einsatz, **vgl. Seite xx**. Dieses spezielle Pektin braucht zum Gelieren Calcium, quasi als Brückensubstanz zur Gelbildung. Genauer gesagt ist es ein Calciumsalz, und zwar Calciumcitrat.

Die Zuckerreduzierung in der Konfitüre bringt jedoch einen kleinen Haltbarkeitsnachteil mit sich. Wird das mit heißer zuckerreduzierte Konfitüre befüllte Glas sofort verschlossen, hält sich auch diese - wie die zuckerreiche klassische Konfitüre - zwei Jahre. Nach dem Öffnen des Glases muß die Konfitüre allerdings im Kühlschrank aufbewahrt und bald gegessen werden, weil die konservierende Wirkung des Zuckers fehlt. Trotzdem hält sie sich im Kühlschrank ca. 14 Tage, ebenso wie handelsübliche Konfitüren dieser Art. Achten Sie aber stets auf Schimmelansätze. Weil zuckerreduzierte Marmeladen, wie man so schön sagt, zum alsbaldigen Verbrauch bestimmt sind, empfehlen wir, sie möglichst in kleinere Gläser abzufüllen, es sei denn, Sie haben eine große Familie. Wir sind aber davon überzeugt, diese Konfitüre schmeckt so gut, daß sie ruckzuck verzehrt sein wird.

Grundrezept zuckerreduzierte Konfitüre

350 g Früchte
300 ml Wasser oder Fruchtsaft
300 g Zucker, Fruchtzucker oder Sorbit
3-4 geh. TL (12-14) g Apfelpektin NVM
1 geh. TL (3 g) Calciumcitrat

Bei Verwendung von Fruchtzucker oder Sorbit
2-3 mittelhoch gehäufte TL Calciumcitrat nehmen
2 * EL (25 g) Frusip's 1:40 oder
5 EL (50 g) Frusip's 1:20

Die Herstellung ist im Prinzip wie bei der klassischen Konfitüre beschrieben. Hier brauchen Sie es jedoch mit der Zuckermenge nicht so genau zu nehmen, Sie könnten auch weniger, z.B. nur 200g verwenden. Das niederveresterte Apfelpektin geliert unabhängig vom Zucker. Auch auf den Säuregehalt kommt es nicht so genau an. Bei zuckerreduzierter Konfitüre ist deshalb keine Zugabe von Äpfelsäure notwendig. Wichtig ist dagegen das Calciumcitrat. Die angegebene Menge von 1 Teelöffel reicht aus für Zucker, bei Verwendung von Fruchtzucker oder Sorbit werden 2-3 Teelöffel zum Gelieren benötigt.

Das Calciumcitrat wird mit dem Pektin und 6 Eßlöffeln des Zuckers zu einer trockenen Vormischung bereitet. Diese Mischung wird dann mit dem Schneebesen in die Fruchtmasse gerührt, usw.

Die Früchte können Sie natürlich auch hier variieren. Jetzt ist ja die Jahreszeit der Waldfrüchte

wie Brombeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, aber auch Holunder und Hagebutten und etwas später im Jahr auch noch Schlehen. Ideal zum Kochen von Marmelade sind Äpfel, Birnen, Quitten, Mirabellen und Trauben. Aber selbstverständlich können Sie auch Früchte verwenden, die ganzjährig angeboten werden, beispielsweise Kiwis - allerdings geschält. Orangen und Zitronen sollten Sie ebenfalls geschält verwenden, weil man nie genau weiß, ob die Schale behandelt wurde. ist. Aber auch die kleinen, herb-aromatischen Kumquats oder tiefgefrorene Beerenfrüchte, die es häufig im preiswerten Angebot gibt, eignen sich hervorragend zur Herstellung von Marmeladen. Tiefrieren ist übrigens eine sehr empfehlenswerte Konservierungsart, denn die Vitamine bleiben fast vollständig erhalten. So haben Sie also rund ums Jahr genügend Auswahl an Früchten, sodaß Sie sich jederzeit nach Bedarf tolle Konfitüren kochen können, ganz besonders aber auch in Kombination mit den Frusip`s.

Brombeer- oder Heidelbeer-Aronia-Konfitüre

350 g Brombeeren oder Heidelbeeren

300 g Wasser

300 g Zucker

3-4 geh. TL (12-14g) Apfelpektin NVM

1 geh. TL (3 g) Calciumcitrat

2 * EL (25 g) Frusip`s Aronia

Herstellung wie beim Grundrezept beschrieben.

Weitere Sorten frei nach Ihrem Einfallsreichtum und den Früchten, die gerade Saison haben, oder die es im Laden zu kaufen gibt. Zusammen mit Frusip`s wird jede Konfitüre zum Erlebnis.

Vanille-Birne Konfitüre

350g Birnen

50g Rosinen

300g Wasser

300g Fruchtzucker

3-4 geh. TL (12-14g) Apfelpektin NVM

2 geh. TL (6g) Calciumcitrat

1 EL (10g) Frusip`s Zitrone/Limette

3 EL (30g) Frusip`s Vanille

Herstellung wie vorher beschrieben.

Melone-Maracuja Konfitüre mit Ingwer

350g Melone

1 TL frische Ingwerwurzel, feingehackt

300g Wasser

300g Zucker

3-4 geh. TL (12-14g) Apfelpektin NVM

1 geh. TL (3g) Calciumcitrat

4-5 EL (40-50g) Frusip`s Maracuja oder Pfirsich

1 EL (10g) Frusip`s Kokos

Herstellung wie beim Grundrezept beschrieben.

Hier weitere Kombinationen die wir entwickelt haben:

Trauben mit Frusip`s Rote Traube

Feige mit Frusip`s Rote Traube

Mango mit Frusip`s Ananas

Apfel mit Frusip`s Cassis

Ananas mit Frusip`s Maracuja

Aronia-Apfelkonfitüre

Hagebutten-Maracujakonfitüre mit Honig

Banane mit Frusip`s Bitter Lemon, usw. und so fort, alles lecker, lecker, lecker.

Gelees a la Hobbythek

Das Besondere an unseren Gelees ist die Verwendung von Frusip`s. Sie brauchen nicht mehr mühevoll Früchte zu entsaften und haben die Möglichkeit, mindestens 30 bis 40 verschiedene sehr fruchtige Gelees in immer neuen Variationen zuzubereiten. Ein Gelee nach Hobbythekrezept ist in zehn Minuten gekocht, das stundenlange Einkochen von früher werden Sie dabei völlig vergessen.

Auch Gelees können Sie entweder klassisch mit viel Zucker oder mit weniger Zucker und Apfelpektin NVM kochen, ganz nach Geschmack. Gelee mit viel Zucker wird immer klarer als zuckerreduziertes Gelee, das eher wie naturtrüber Saft aussieht.

Gelee Grundrezept- klassisch

500 ml Wasser

500 g Zucker oder Fruchtzucker

3-4 geh. TL (10-14 g) Apfelpektin HVM

4 EL (40 g) Frusip`s 1:40

oder

8 EL (80 g) Frusip`s 1:20

Eine Zugabe von Äpfelsäure brauchen wir nicht, weil schon genügend Äpfelsäure in den Frusip`s enthalten ist.

Die Herstellung ist ähnlich wie bei der klassischen Konfitüre beschrieben, allerdings viel einfacher. Machen Sie aus dem Apfelpektin und 6 EL des Zuckers zunächst eine trockene Vormischung. Diese Mischung wird dann in das bereits warme Wasser gerührt und einmal aufgekocht, damit sich das Pektin lösen kann. Erst danach kommt wieder langsam, nach und nach, der restlichen Zucker hinein. Alles kurz aufkochen lassen, damit sich der Zucker löst. Dann Frusip`s zugeben, nochmal aufwallen lassen und in die Gläser füllen.

Die Gelierprobe:

Wenn Sie ganz sicher sein wollen, ob das Gelee gelungen ist, können Sie vorher noch eine Gelierprobe machen. Dazu geben Sie ein wenig der Masse aus dem Kochtopf auf eine kalte Untertasse. Innerhalb von Minuten können Sie dann sehen, ob alles o.k. ist. Sie sehen am Rand zuerst, ob es fest zu werden beginnt. Fall es nicht ausreicht, vermischen Sie noch einen Teelöffel Pektin vermischt mit zwei Eßlöffeln Zucker und rühren das nochmal unter. Einmal aufkochen lassen und abfüllen.

Diese Gelees können Sie aus fast allen Früchte-Frusip`s-Sorten gewinnen, von Apfel über Himbeer, Guanabana, Maracuja, Schwarze Johannisbeere, Aronia, Rote Traube, ja selbst für Minze haben wir viele Liebhaber gefunden. Da wir aber Lebensmittelfarben ablehnen, müssen Sie sich mit dem leicht gelben Farbton abfinden.

Natürlich können Sie diese Gelees auch mit ganz dünn geschnittenen Fruchtstückchen oder Beeren versetzen, Ananas beispielsweise harmoniert sehr gut mit Kumquatscheibchen, Himbeer mit frischen oder besser preiswerten tiefgefrorenen Himbeeren oder Aronia mit Wald- bzw. Heidelbeeren, usw. Die Fruchtmenge braucht höchstens 5-10% zu sein, d.h. bei unserem Rezept für 1 kg Konfitüre reichen maximal 100 g Frucht.

Apfel-Cranberry Gelee

500 ml Wasser oder Saft

500 g Zucker oder Fruchtzucker

3 geh. TL (10 g) Apfelpektin HVM

8 EL (80 g) Frusip`s Apfel-Cranberry
Herstellen wie beim Grundrezept beschrieben.

Weitere Geleevariationen:

Zitrone-Limettengelee mit Vanille

Himbeergelee mit Minze

Cassisgelee

Guanabangelee mit Walnuß

Grundrezept für zuckerreduziertes Gelee

500 g Wasser

100-300 g Zucker oder Fruchtzucker

3-4 geh. TL (10-14 g) Apfelpektin NVM

1 gestr. TL Calciumcitrat

evtl. 1-2 TL Konfilight flüssig

3-4 EL (30-40 g) Frusip`s 1:40

oder

6-7 EL (60-70 g) Frusip`s 1:20

Alle vorher genannten Frusip`s sind auch für dieses zuckerreduzierte Gelee geeignet.

Bei Verwendung von Fruchtzucker, erhöht sich die benötigte Calciumcitratmenge auf 2-3 Teelöffel.

Frumi- Fruchtgenuß mit Milch

Frumi ist eine Art Fruchtsauce, die geliert, wenn man sie mit Milch verrührt. Frumi gibt es nicht zu kaufen, es ist eine echte Spezialität der Hobbythek. Es besteht aus Früchten, Frusip`s, Zucker, Fruchtzucker oder Süßstoff, Pektin und Natriumcitrat.

Der wichtigste Bestandteil von Frumi ist das Pektin. Wir haben für die Herstellung ein niederverestertes Pektin ausgesucht, das wir Frumipekt, bzw. Pektin NVF (NiederVerestert für Frumi) nennen. Hierbei nutzen wir die Tatsache, das es erst in Verbindung mit Calcium geliert. Um ein vorzeitiges Gelieren z.B. durch das fruchteigene Calcium zu verhindern, geben wir beim Kochen des Frumis Natriumcitrat zu. Außerdem sollte man Frumi generell nicht mit calciumreichen Früchten oder Frusip`s kochen. Besonders bei der Verwendung von Frusip`s sollte man das berücksichtigen, weil diese durch ihre starke Fruchtkonzentration auf besonders hohe Calciumanteile kommen.

Bei den folgenden Rezepten haben wir das natürlich beachtet.

Wenn Sie die Rezepte jedoch mit anderen Frusip`s Sorten variieren möchten, sollten Sie die folgenden wegen ihres hohen Calciumanteils nicht verwenden: Frusip`s Schwarze Johannisbeere bzw. Cassis (53mg/ml), Orange (42mg/ml), Himbeere (40mg/ml) und Mandarine (37 mg/ml).

Sobald das Frumi später mit Milch vermischt wird, reagiert es mit dem darin reichlich enthaltenen Calcium und dickt an. Sie können es als Dessert essen oder Ihrem Müsli zugeben.

Heidelbeer-Vanille Frumi

400 ml Wasser

400 g Heidelbeeren

250 g Zucker oder Fruchtzucker

4-5 gut geh. TL (15g) Frumipekt

1 gut geh. TL. (8g) Natriumcitrat

2 EL Frusip`s Kirsche

3 EL Frusip`s Rote Traube

1 EL Frusip`s Vanille

Das Wasser mit den Beeren erhitzen. 6 EL des Zuckers trocken mit dem Pektin und dem

Natriumcitrat vermischen und unter Rühren mit dem Schneebesen in die warme Fruchtlösung geben. Einmal aufkochen lassen, den Zucker zugeben und nochmals aufkochen lassen. Zum Schluß die Frusip's unterrühren und erneut aufkochen. Kochendheiß in saubere Gläser füllen, wie bei der Konfitüre beschrieben. Gut verschlossenes Frumi ist ca. 2 Jahre haltbar. Ein geöffnetes Glas sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und innerhalb einiger Tage verbraucht werden.

Blutorangen-Marzipan Frumi

400 ml Wasser

400 g Orangen

250 g Zucker

4-5 gut geh. TL (15g) Frumipekt

1 geh. Meßl. (8g) Natriumcitrat

5 EL Frusip's Blutorange

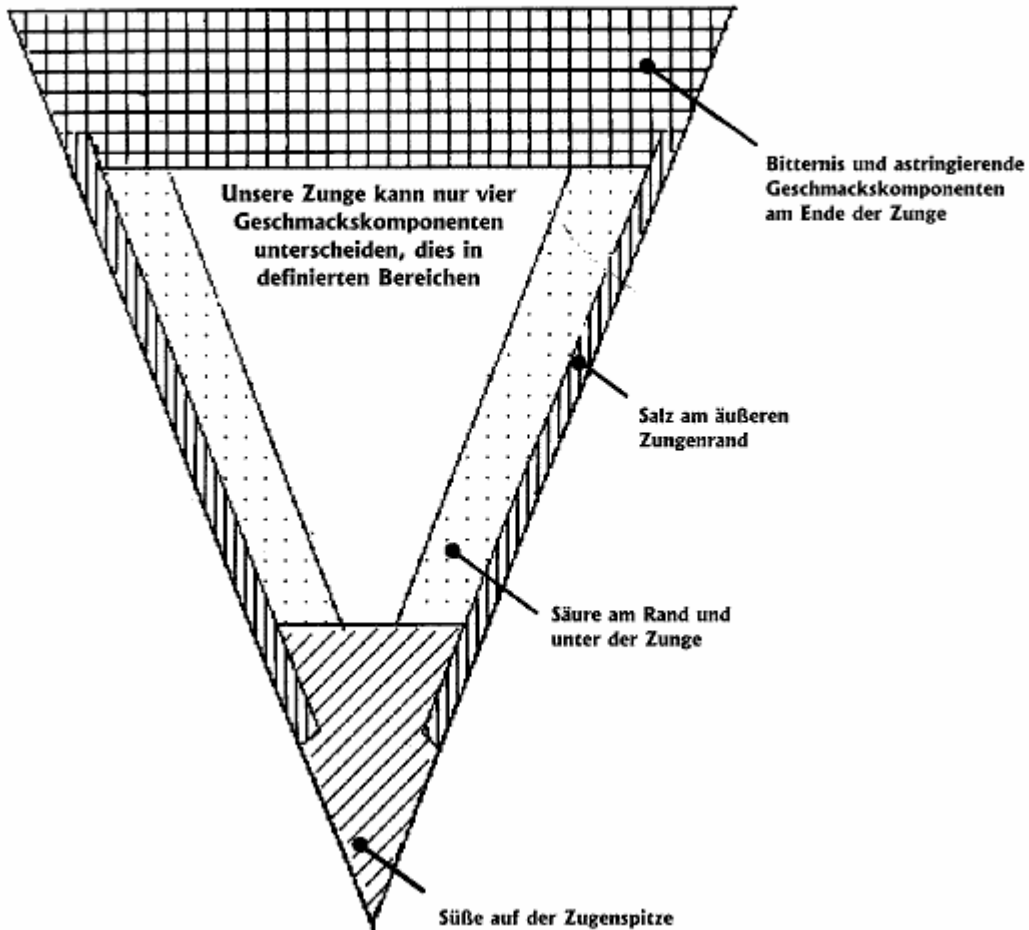
3 EL Frusip's Marzipan

Ein Rezept für Frumi mit Süßstoff finden Sie im Hobbythekebuch „Fruchtig frisch mit Frusip's“.

Pikante Fruchtsaucen

Der Begriff Chutney kommt aus dem Indischen Sprachraum und heißt soviel wie Würzpaste. In den USA bezeichnet man diese ursprünglich indischen Chutneys als Relish. Daher gibt es unterschiedliche Namen für die gleiche Sache. Das Interessante an diesen süß-sauren und scharfen Saucen ist, daß mit ihnen fast alle Geschmacksnerven angeregt werden können, die sich auf unserer Zunge befinden. Auf der [Graphik](#)

Geschmackszonen der Zunge



sehen Sie, wo die Sensoren für die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter ihren Platz auf der menschlichen Zunge haben.

Auf den ersten Blick scheinen diese oft gegensätzlichen Geschmacksrichtungen nicht zusammen zu passen, aber wer unser Chutney einmal probiert hat, kommt nicht mehr davon weg. Das kann sogar zur Sucht ausarten und ist tausendmal besser als das übliche Ketchup- oder auch Senfeinerlei.

Wir geben Ihnen hier Rezepte für das berühmte Mango-Chutney, aber auch für Ananas-Zucchini-Chutney und weitere pikante Fruchtsaucen wie Kiwi-Orangen-Relish.

Diese Saucen passen sehr gut zu vielen Gerichten, besonders zu fleischlosen wie unseren Grünkernbratlingen à la Hobbythek. Das Rezept finden Sie im Hobbythekbuch „Frisch und fruchtig mit Frusip`s“.

Chutneys in guter Qualität kann man üblicherweise nur in Delikatessgeschäften kaufen, dann sind Sie aber recht teuer und man hat stets das Risiko, daß sie nicht so schmecken wie erwartet. Beim selbstgekochten Chutney oder Relish können Sie es immer nach Geschmack zubereiten, falls Sie es weniger scharf mögen, geben Sie einfach weniger Ingwer und Chilli hinein. Auch den Säuregrad und Zuckergehalt können Sie selbst variieren. Zunächst probieren Sie aber vielleicht einfach mal unsere Rezepte.

Mango Chutney

2 mittelgroße Zwiebeln
1 EL Pflanzenöl
1 Chilischote oder
1 Msp. Sambal Olek oder ein paar Spritzer Tabasco
2 Mangos
10 Eßl. Weißweinessig
60 g Zucker
1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
1 TL gelbe Senfkörner
1/2 TL gemahlener Zimt
1 TL Salz
3 Eßl. Frusip`s Maracuja
evtl. 30 g Weizenfaser HT

Die frische Chilischote wird aufgeschnitten und die Kerne herausgekratzt, weil sie viel zu scharf sind. Dazu tragen Sie am besten Gummihandschuhe. Die scharfen Substanzen haften sonst an Ihren Händen und können Hautreizungen hervorrufen, falls Sie sich mit den Händen durchs Gesicht fahren. Einfacher ist es, Sambal Olek zu verwenden. Die Chilischote und die Zwiebeln hacken und in etwas Öl leicht glasig anbraten. Die Mangos schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben, den Zucker unterrühren und auf mittlerer Flamme erhitzen, bis er sich aufgelöst hat. Währenddessen die Gewürze zugeben und eventuell auch die Weizenfaser, damit das Chutney etwas ballaststoffreicher wird. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Mangostückchen weich sind, dann Frusip's unterrühren, nochmal aufwallen lassen und kochendheiß in saubere Gläser füllen. Wie das bei der Konfitüre beschrieben haben. Auf diese Weise bleiben die Chutneys in gut verschlossenen Gläser bis zu zwei Jahren haltbar. Ein geöffnetes Glas wird im Kühlschrank aufbewahrt, der Inhalt ist durch den Säuregehalt immerhin noch zwei bis drei Wochen haltbar. Das frisch gekochte Chutney lagern Sie am besten zwei bis drei Wochen in gut verschlossenen Gläsern, dann wird der Geschmack immer besser.

Es paßt zu allen Fleischgerichten. Aber auch, wenn Sie Ihren Fleischkonsum reduzieren wollen, macht es sich sehr nützlich, denn Sie können damit z.B. Reis verfeinern oder es als Beilage zu Pellkartoffeln nehmen.

Zucchini-Ananas-Chutney

2 mittelgroße Zwiebeln (150 g)
1 TL Pflanzenöl
2 mittelgroße Zucchini (500 g)
1 Ananas (500g)
60 g Zucker oder 1 Msp. Konfilight
1 TL (5g) frisch geriebene Ingwerwurzel
2 TL Curry
1 TL Salz
1 TL Senfkörner
100 g Weißweinessig
30 g Zitronensaft
3 EL Frusip`s Ananas

Die Herstellung ist wieder ähnlich wie beim Mango Chutney. Die gewürfelten Zwiebeln werden im Öl glasig gedünstet, die Zucchini gewaschen und mit der Schale in Würfel geschnitten, die

Ananas geschält und ebenfalls gewürfelt. Dann wird alles im Topf erhitzt. Falls Sie anstelle von Zucker Süßstoff verwenden wollen, können Sie Konfilight einfach mitkochen. Entweder Sie nehmen eine Messerspitze bzw. 1/4 Meßl. Konfilight-Pulver, oder Sie rühren vorher aus 1g Pulver mit 100ml heißem Wasser einen Flüssigsüßstoff an. Von Konfilight flüssig nehmen Sie dann einen Teelöffel, das entspricht einer Süßkraft von etwa 50g Zucker.

Kiwi-Orangen Relish

250 g Zwiebel

1 EL Öl

500 g Kiwi (ca. 6 Stück)

100 g Rosinen

100 g Zucker

evtl. 40 g Oligofruct HT

1/2 TL frische Ingwerwurzel, gerieben

1-2 TL Salz

1 TL Senfkörner

60 g Weinessig

evtl. 40 g Weizenfaser HT

3 EL (30 g) Frusip`s Orange

Die gewürfelte Zwiebel wird im Öl glasig gedünstet und die Kiwis geschält und gewürfelt hinzugegeben. Dann folgen die gewaschenen Rosinen, der Zucker und die Gewürze.

Oligofructose und Weizenfaser dienen nur der Ballaststoff-Anreicherung und können auch weggelassen werden.

Dieses Relish paßt wiederum sehr gut zu allem, was wir eben schon erwähnt haben.