

Jetzt geht's ans Eingemachte

Selber einkochen: „Zurück zur Natur“ gehört zum aktuellen Trend. Regionales und saisonales Obst haltbar machen tut Umwelt und uns allen gut.

Wie kann man heimisches Obst richtig einkochen?

1. Gelierzucker verwenden: dieser ist ein handelsüblicher Haushaltszucker, dem pflanzliches Pektin, Zitronensäure und Sorbinsäure zugesetzt ist.
Tipp: Anstatt Gelierzucker 1:1 (für 1 Kilo Frucht benötigt man 1 Kilo Zucker) kann man **Gelierzucker 2:1 bzw. 3:1** (für 2 bis 3 Kilo Frucht verwendet man 1 Kilo Zucker) verwenden.
oder
2. **Gelierzucker** einsetzen: dieses hat dieselben Inhaltsstoffe wie Gelierzucker, enthält aber kaum Zucker. Man benötigt ca. 150 – 200 g Zucker pro Kilogramm Frucht.

Rezeptvorschlag: Quitten-Zwetschken-Marmelade (5 Gläser)

Zutaten: 400 ml Wasser, 1 Pkg. Gelierzucker 3:1 (24 g), 500 g Quitten, 500 g Zwetschken, 200 g Zucker



Foto: ©Birgit Brunner

Zubereitung: Einen großen, beschichteten Topf ca. einen ½ cm hoch mit kaltem Wasser einfüllen. Das Gelierzucker unterrühren. Das gewaschene, entkernte und zerkleinerte Obst untermischen. Gut verrühren. Unter Rühren ca. 10 Minuten aufkochen lassen, bis das Obst weich ist. Kurz vor Garende süßen. Nach dem Kochen die Obststücke pürieren, noch einmal kurz aufkochen und danach die kochend heiße Marmelade sofort randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen.

Noch ein Tipp: „Zitronensäure oder ein paar Tropfen Zitronensaft sorgen dafür, dass die Marmelade besser geliert!“

Am besten gibt man diese Marmelade in ein Joghurt oder man streicht sie auf frisch zubereitetes Gebäck.

Selbst gemachte Vollkornweckerl (10 Stück)

Zutaten: 600 g Weizen-Vollkornmehl, 2 Pkg. Backpulver, 1 TL Salz, Wasser. 1 Ei zum Bestreichen und Sonnenblumen- und Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung: Alle Zutaten vermischen, Wasser langsam dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Aus der Masse Weckerl formen, mit Ei bestreichen und mit Kernen bestreuen. Bei 200°C ca. 15 Minuten backen.

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu Teams