



Obstverwertung - Ideen mit süßen Früchten

Marmelade

Beerenfrüchte eignen sich am besten für kaltgerührte Marmeladen. Die Gläser vor dem Abfüllen gut mit Alkohol ausspülen und dicht verschließen. Achtung - Die Haltbarkeit solcher Marmeladen ist begrenzt!

Gelee

Gelee von grünen Äpfeln kann auf Vorrat hergestellt und dann portioniert eingefroren werden. Für Apfel-Brombeergelee nimmt man dazu 1½ l Brombeersaft, 1 l Saft von grünen Äpfeln, 1 kg Gelierzucker.

Saft – kalt angesetzt

Dabei werden die gewünschten Früchte zerkleinert, Zitronen- und Weinsteinsäure aufgelöst und unter den Fruchtbrei gemischt. Dieses Gemisch lässt man 24 Stunden an einem kühlen Ort stehen. Der Saft wird dann durch ein Sieb oder Tuch abgeseiht und kalt abgefüllt oder durch Hitzesterilisation - auf ca. 74 °C erhitzt - länger haltbar gemacht. Für 1 kg Saft braucht man 0,7 - 1 kg Zucker.

Liköre

Grundrezept: 2 kg Beeren werden mit Wasser bedeckt gekocht. Nach dem Aufkochen wird der Saft abgekühlt und ausgepresst und dann mit Zucker und eventuell einer Vanilleschote oder anderen Gewürzen erhitzt und nochmals abgekühlt. Dann mit Weingeist, Rum oder Schnaps, je nach Geschmack vermischen.

Schnelles Kompott

Zuckerwasser aufkochen, gefrorenes Obst hineingeben, auskühlen lassen - fertig!

Dörren

Durch milde Hitzeeinwirkung wird dem Obst Wasser entzogen. Dabei werden jene Kleinstlebewesen, die Fäulnis verursachen inaktiviert. Um den gleichen Effekt zu erzielen werden im Gegensatz dazu industriell getrocknete Lebensmittel sehr oft mit Schwefeldioxid behandelt. Bei dieser Trocknung kommt es aber zur Zerstörung wichtiger Vitamine, vor allem B1. Daher sind mit Schwefeldioxid getrocknete Lebensmittel für unseren Körper fast völlig wertlos.

Kuchen

Wenn es ganz schnell gehen soll, kann man das Obst auch im gefrorenen Zustand in den Kuchenteig geben!

Bowle

Als Eiswürfeleratz können nach der Ernte eingefrorene Himbeeren oder Erdbeeren verwendet werden.

Fruchteis

Schmeckt besonders erfrischend wenn die gefrorene Früchte im Mixer zerkleinert und mit Zucker und etwas Rahm (Joghurt) fertig gemixt werden.