



Slow Food® Karlsruhe

Handelsbezeichnungen der Fruchtzubereitungen

Konfitüre extra: streichfähige Zubereitung aus einer oder mehreren Fruchtarten, Zucker und Wasser. Fruchtanteil normalerweise 45 g pro 100 g Konfitüre, bei Johannisbeeren, Hagebutten und Quitten 35 g pro 100 g. Je nach Fruchtart müssen Früchte oder Fruchtstücke erkennbar sein, bei manchen Beeren darf auch Fruchtmarm verwendet werden. Gesamtzuckergehalt mind. 60%.

Konfitüre einfach: streichfähige Zubereitung aus Pulpe oder Fruchtmarm von einer oder mehreren Fruchtarten, Zucker und Wasser. Fruchtanteil 35 g pro 100 g Fertigerzeugnis, bei Johannisbeeren, Hagebutten und Quitten nur 25 g pro 100 g. Gesamtzuckergehalt mind. 60%.

Gelee extra: streichfähige Zubereitung aus Fruchtsaft und/oder Saftkonzentrat mit einem Saftgehalt von meist 45 g je 100 g Gelee, bei Schwarzen Johannisbeeren, Hagebutten und Quitten 35 g je 100g. Gesamtzuckergehalt mind. 60%.

Gelee einfach: entsteht wie Gelee extra aus Fruchtsaft und Fruchtsaftkonzentrat, hat aber mit 35% einen geringeren Fruchtgehalt Gesamtzuckergehalt mind. 60%

Marmelade: Fruchtaufstrich aus Pulpe, Mark, Saft und/oder Schalen von Zitrusfrüchten mit einem Fruchtanteil von mind. 20 g auf 100 g Fertigprodukt. Gesamtzuckergehalt mind. 60 %.

Fruchtaufstrich: Alle Produkte, die weniger als 60% Gesamtzucker (natürlicher Zucker der Früchte plus zugesetzter Zucker) enthalten; unterliegen nicht der Konfitürenverordnung. Vor allem Bio-Fruchtaufstriche aus dem Naturkosthandel enthalten meist weitaus mehr Früchte und viel weniger Zucker als vom Gesetzgeber für Konfitüren vorgeschrieben.

(Quelle: Handbuch der Lebensmittel, Verlag Manuscriptum)



Slow Food® Karlsruhe

Pfirsich

Prunus persica

Geschichte: Die Chinesen wussten Pfirsiche schon vor 4000 Jahren zu schätzen. Und offenbar dachte sie damals bereits, dass er verjüngend wirkt. Denn im chinesischen Tao hütete die Himmelskönigin des Westens einen Pfirsichgarten, der nur alle 3000 Jahre Früchte trug. Und wer als Gast der Göttin einen dieser Pfirsiche essen durfte, der erwarb sich damit ewige Jugend und Unsterblichkeit.

Wegen seiner schönen Blüte kultivierte man den Pfirsich in China, wo bis heute rund 20% der Weltproduktion geerntet werden. Später entdeckten ihn die Perser, dann die Griechen und Römer. In unsere Breiten gelangte er wohl über Spanien, wo ihn die Araber eingeführt hatten. Da die wärmeliebende Frucht in Deutschland nur in Regionen mit Weinklima gedeiht, werden die Hauptmengen aus Italien und Spanien importiert.

Inhaltsstoffe: Sie weisen auf jeden Fall darauf hin, dass *reife* Pfirsiche körperliche und geistige Kraft vermitteln und das Immunsystem stärken. Sie sind reich an den Vitaminen A, B, und C, an Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen und Zink. Wie alle tiefgelben und orangefarbenen Früchte enthalten sie reichlich Beta-Carotin und auch Bioflavone. Beide gelten als Krebs- und Herzschutzstoffe.

Küchentipps: Als beste „Qualität“ werden heute die relativ raren italienischen Pfirsiche gelobt. In Pescantina nahe der Etschklause bei Verona kann man nur bei Bauern gelegentlich jene Himmelspfirsiche bekommen, die sonst, Stück für Stück in Seidenpapier gewickelt, nach New York gehen. Hoch aromatisch sind auch die weißen rheinischen.

Damit die Pfirsiche Ernte, maschinelle Sortierung und Transport gut überstehen, werden sie häufig unreif geerntet. Sie reifen aber von Natur aus nur wenig nach, und so erreichen uns häufig geschmacksarme Früchte mit hartem Fruchtfleisch.

Pfirsiche schmecken in vielfältigen Süßspeisen, aber auch sehr gut zu Fleisch.

(Quellen: Kursbuch gesunde Ernährung Verlag Heyne, Handbuch der Lebensmittel)

Bernadette Baumann-Gatti
Heilpraktikerin
Weltzienstraße 23
76135 Karlsruhe
Fon 0721 9823768



Slow Food® Karlsruhe

Beerenkonfitüre

Konfitüren werden aus ganzen Früchten gemacht, die in Zucker gekocht werden. Die kritische Temperaturmarke bei Konfitüre ist 104 Grad Cels. Bei dieser Temperatur wird sie fest, denn der kochende Zucker verändert seine Konsistenz. Um zu prüfen, ob Ihre Konfitüre schon fest genug ist, geben Sie etwas davon auf einen gekühlten Teller, lassen es einen Moment lang abkühlen und fahren dann mit dem Finger mitten durch die Konfitüre. Wenn sie sich etwas zusammenzieht und die beiden Hälften getrennt bleiben, ist sie ausreichend fest. Wenn nicht, kochen Sie die Konfitüre weitere fünf Minuten und machen den Test noch einmal.

Viele Früchte enthalten besonders in ihren Kernen oder Samen reichlich Pektin, so dass Sie hier beim Einkochen nichts zusätzlich zugeben müssen. Andere Obstsorten enthalten nur wenig Pektin und brauchen daher zusätzliche Gelierstoffe. Oft gibt man Konfitüren etwas Zitronensaft oder Essig zu, denn die darin enthaltenen Säuren setzen das in den Früchten enthaltene Pektin frei und sorgen außerdem dafür, dass der Zucker kristallisiert.

2 kg gemischte Beeren: Erd-, Him-, Brombeeren
Saft von 1 Zitrone
2 kg Zucker

Die sauberen Beeren mit dem Zitronensaft in einen großen Topf geben, Zucker zugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Gut durchkochen und den Test machen. Die Hitze reduzieren und ganz heiß in saubere Gläser bis zum Rand füllen; darauf achten, dass der Rand sauber bleibt. Sofort mit dem Schraubdeckel verschließen und das Glas umgestülpt etwas auskühlen lassen. Dann wieder umdrehen und erkalten lassen.

Die Konfitüre hält sich mindestens 1 Jahr.



Slow Food® Karlsruhe

Pfirsiche in Brombeersauce

Dieses Dessert kann man mit eingekochten, in Alkohol eingelegten oder auch mit frischen Pfirsichen zubereiten.

Biskuitteig: 75 g weiche Butter
75 g Puderzucker
1 mittelgroßes Ei, zusätzl. 1 Eigelb
50 g gemahlene Mandeln
50 g Mehl
1 Tl Backpulver
100 ml Sahne
150 g Pfirsichkonfitüre

Butter mit Puderzucker cremig rühren, bis die Mischung hell und schaumig ist. Ei und Eigelb leicht verschlagen und portionsweise zur Buttermischung geben. Mandeln in eine Schüssel geben und Mehl-Backpulvermischung darüber sieben. Alles gut vermischen. Portionsweise abwechselnd Sahne und Mehlmischung unter die Ei-Buttermasse rühren, bis alle Zutaten vermengt sind. Zum Schluss die Konfitüre unterheben.

Zehn kleine runde Förmchen einfetten, den Teig gleichmäßig verteilen und ca. 15 Minuten bei 175 Grad backen. Umstürzen und auskühlen lassen.

Fertigstellung:

Brombeersauce (selbst gemacht oder aus Naturkostladen) auf die Teller geben, jeweils eine oder zwei Pfirsichhälften und ein Törtchen aufsetzen.

Man kann etwas ungeschlagene Sahne als Rand einlaufen lassen und ein Muster ziehen und/oder das ganze mit gerösteten Mandeln oder Pistazien oder Pinienkernen bestreuen.



Slow Food® Karlsruhe

Eingekochte Pfirsiche

Pfirsiche lassen sich hervorragend einkochen. Sie werden schön weich und glänzend und geben der Einmachflüssigkeit ein intensives Pfirsicharoma.

350 g Zucker
2 kg Pfirsiche

Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat.

Einen Topf mit kochendem Wasser und eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Nun die Pfirsiche zunächst 30 Sek. in das kochende und anschließend ins Eiswasser legen. Dadurch löst sich die Haut. Die Pfirsiche häuten und halbieren, die Kerne wegwerfen.

Die Pfirsiche sehr dicht in Einmachgläser füllen, dann das heiße Zuckerwasser darüber gießen. Bis zum Deckel sollten noch 1,25 cm Platz sein.

Einkochzeit: ½ l-Gläser 20 Min.
1 l-Gläser 25 Min.