

Früchte sollen frisch, fest und reif sein!  
Wer sich die Mühe macht, selber einzukochen,  
möchte ein gutes Ergebnis erzielen.  
Voraussetzung dafür ist, dass man die Früchte  
sorgfältig auswählt und vorbereitet.

tipp

Es lohnt sich,  
zu warten:

Nur reife Früchte  
entfalten ihr volles  
Aroma!

## Kleines Einmach-Einmalgins



### Vorbereitung der Früchte

- ♥ **WICHTIG:** Nur so viele Früchte pflücken, wie an einem Tag verarbeitet werden können. Früchte am besten in den Morgenstunden vor der großen Hitze pflücken (vor allem Beerenobst)!
  - ♥ Spätreife Fruchtsorten verwenden – sie haben einen geringeren Wassergehalt und ein ausgeprägtes Aroma!
  - ♥ Nur Früchte von bester Qualität sind zum Haltbarmachen geeignet!  
Auch tiefgekühlte Früchte und Trockenfrüchte können verarbeitet werden.
  - ♥ Schimmelige Früchte aussortieren! Schimmelpilze bilden Giftstoffe. Beim Erhitzen werden nur die Schimmelpilze abgetötet, nicht aber die Giftstoffe! Diese Marmelade enthält gesundheitsgefährdende Giftstoffe und außerdem verdirbt sie schneller.
  - ♥ Früchte so frisch als möglich verarbeiten. Zu lange Lagerung beeinträchtigt Geschmack und Qualität!
  - ♥ **Tipp:** Früchte vorbereitet wiegen!  
Vorgeschriebene Mengen einhalten, nicht schätzen!
  - ♥ Die Früchte können verwendet werden:
    - ganz
    - geteilt
    - zerquetscht
    - passiert
    - roh
    - vorgedämpft
- Bedenken Sie: Schälen, schneiden und passieren setzen den gesundheitlichen Wert herab!  
In den Schalen sind wertvolle Nährstoffe und Vitamine enthalten. Durch die Einwirkung von Luft wird das Vitamin C geschädigt.
- ♥ Schön gefärbte Marmeladen erhält man durch:
    - sorgfältige Vorbereitung;
    - schonendes Kochen;
    - Mischen von farbstoffarmen mit farbstoffreichen Früchten;
    - Zusatz von Säure (z.B. Zitrone).

Achten Sie beim Einkochen auf  
größte Sauberkeit!



### Kochen von Marmelade

- ♥ Verwenden Sie zum Kochen von Marmeladen weite, nicht zu niedrige Edelstahltöpfe mit glatten, dicken Böden (eine große Oberfläche ermöglicht eine bessere Verdampfung der Flüssigkeit, dicke Böden halten beim Abfüllen die Wärme länger).
- ♥ Max. 2 kg Fruchtmasse auf einmal verarbeiten – kleine Mengen gelieren schneller – der Verlust an Farbe, Aroma und Vitaminen ist geringer.
- ♥ Kürzere Einkochzeiten ergeben leichte und wohlschmeckende Marmeladen (nicht zu große Mengen im Topf).
- ♥ Die Kochzeit beginnt erst, wenn die Masse sprudelnd kocht!  
Marmelade muss sprudelnd kochen, damit die Flüssigkeit rasch entweichen kann (unbedingt ständig rühren).