

## Zusammenfassung/ Ziele

Wir lernen Basics über das Haltbar-machen von Lebensmitteln mit Zucker. Gemeinsam werden verschieden auch eher ungewöhnliche Rezepte gekocht. Die gemeinsame Verkostung mit über dem Lagerfeuer geröstetem Brot oder Pfannkuchen kann als ein Highlight am Ende der Veranstaltung eingeplant werden.

<b>Alter</b>	ab 6
<b>Gruppe</b>	ab 4
<b>Dauer</b>	2h
<b>Ort</b>	drinnen

### Kategorien:

Pflanzen  
kochen  
Früchte  
Nachhaltigkeit

### Material:

saubere Gläser  
Löffel  
Messer  
Brettchen  
Schalen  
Lappen  
Geschirrtuch  
Töpfe  
Herdplatten  
große Löffel  
(Brot)  
Früchte  
Gelierzucker  
Zitronensaft  
Waage

### Ablauf

1. Ernte von Früchten im Garten oder im Stadtgebiet
2. Themenvorstellung, Basiswissen (Was für Methoden für das Konservieren von Lebensmitteln gibt es? Wie sieht ein Grundrezept für Marmelade aus? Mit Welchen Früchten kann man gut Marmelade kochen?, Lebensmittelverschwendung)
3. Aufteilung in Gruppen & verteilen von Aufgaben/ Rezepten
4. Gemeinsam kochen
5. Verkostung & Bewertung der Marmeladen

Tipp: Thema Essbare Stadt ansprechen und gemeinsam Obst im Stadtgebiet z.B. auf Streuobstwiesen oder in eigenen Gärten sammeln. Die App von Mundraub kann dabei helfen im Stadtgebiet Obstbäume zu finden. Gleichzeitig kann bei der Aktion gleichzeitig die Karte in der App für die eigene Stadt ergänzt werden.

Die Vorteile an selbstgekochter Marmelade sind vielzählig: man weiß was drin ist, sie ist günstiger, man kann den Geschmack selber gestalten und einen Überschuss an Ernte haltbar machen.

### Gelierzucker:

Fruchtig: Gelierzucker im Verhältnis 1:3 verwenden  
Besonders süß: Gelierzucker im Verhältnis 1:1 verwenden  
Standard: Gelierzucker im Verhältnis 1:2 verwenden

Gelierzucker mit dem Verhältnis 1:3 oder 1:2 enthält oft Konservierungsstoffe. Wer darauf verzichten möchte, kauft Bio-Gelierzucker.

### Grundrezept

- Früchte gründlich waschen
- bestimmtes Obst zum Beispiel Äpfel oder Birnen schalen und in Stücke schneiden
- Früchte mit Gelierzucker in einen Topf geben und 3 Minuten aufkochen & pürieren
- nach Bedarf würzen z.B. mit Zitronensaft oder Zimt
- Marmelade in ausgekochte Schraubgläser kippen und fest verschließen
- Wenn man das Glas nicht komplett füllt kann man die Marmelade auch einfrieren. So behält die Marmelade ihre Farbe.

Möglichkeiten für eine gemeinsame Verkostung der Marmeladen:

- blinde Verkostung: Alle raten, um welche Marmelade es sich handelt, welches Gelierzuckerverhältnis genutzt wurde oder welche Zutaten enthalten sind (bei mehreren Gruppen & Rezepten)
- Bewertung & Kür von Lieblingsmarmeladen
- CO<sup>2</sup>-ärmste Marmelade küren (CO<sup>2</sup>-Rechner nutzen, Vergleich zu Marmeladen mit gekauften Lebensmitteln und selber angebauten/ gesammelten Früchten)

Ungewöhnliche Marmeladen:

persische Karottenmarmelade, Lavendelmarmelade, Brombeer-Rosmarin-Marmelade, Bananenmarmelade, Holunderblüten-Apfelgelee, Bratapfelmarmelade, Kürbis-Apfel mit Ingwer, Minz-Apfelgelee, Limetten-Gelee

Marmelade, Konfitüre oder Gelee?- Was bedeuten die verschiedenen Begriffe im Handel?

Marmelade:

Laut EU-Definition enthält Marmelade ausschließlich Zitrusfrüchte, also beispielsweise Orangen. Auf Märkten zum Direktverkauf, dürfen die Hersteller ihr Produkt aber trotzdem als Marmelade bezeichnen.

Konfitüre:

Sie besteht aus Früchten und Zucker. Der Fruchtgehalt muss mindestens 350 Gramm pro Kilo betragen, der Zucker mindestens 60 Prozent.

Konfitüre extra:

Sie unterscheidet sich durch einen höheren Fruchtgehalt. Er muss mindestens 450 Gramm pro Kilo betragen.

Fruchtaufstrich:

Für die Bezeichnung gibt es keine gesetzliche Definition.

Gelee:

Bei der Herstellung von Gelees werden nicht die ganzen Früchte, sondern nur der Fruchtsaft verwendet.