

Kiki Ricki

Tutti Frutti

Obst ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund! Du magst es trotzdem nicht? Hast du es denn schon mal in einer anderen Form probiert? Zum Beispiel als Konfitüre, Sirup, Kompott, Eis oder Saft? So kannst du übrigens das ganze Jahr über davon schlemmen. Also, worauf hast du am meisten Appetit?

30 Mit Zucker eingekocht:
Konfitüren und Gelees

32 Gepresst:
Saft und Sirup

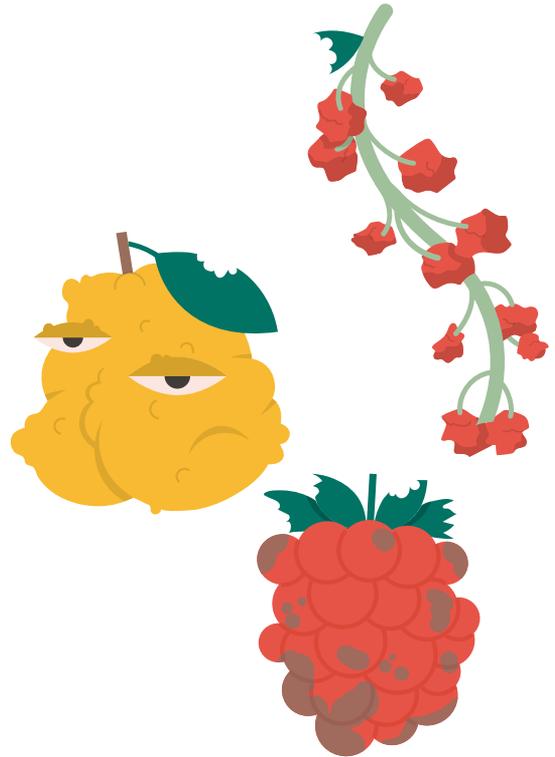
34 Mit Wasser gekocht:
Fruchtpasten und
Kompott

36 Kälteschock:
Sorbets und Eiscreme

Mit Zucker eingekocht: Konfitüren und Gelees

Konfitüren für Naschkatzen

Konfitüre ist die ideale Lösung, um zu jeder Zeit Obst essen zu können: als Nachmittags-snack auf dem Butterbrot, zum Versüßen von Joghurts oder zusammen mit einem Stück Käse. Die Früchte werden mit Zucker und etwas Zitronensaft gekocht, bis sie weich genug sind. Die Konfitüre sieht dann aus wie dickflüssiger, klebriger Sirup mit Fruchtfleisch und Stücken. Konfitüre kann gut 8 Monate lang vor Licht geschützt in einem Schrank aufbewahrt werden.



Ein Hoch auf reifes Obst!

Deine Früchte müssen nicht unbedingt zu den „Top Models“ gehören, wenn du weißt, dass sie ohnehin gekocht, geschält und zerdrückt werden. Welches Obst nimmst du also am besten, um diese fruchtigen Zubereitungen herzustellen? Am besten eignen sich die reifsten Früchte, wobei du jedoch darauf achten solltest, keine zu stark beschädigten oder überreifen (mit zu vielen braunen Flecken auf der Schale) Früchte zu nehmen, da faule Früchte der Zubereitung einen schlechten Geschmack verleihen können.

Die Top 3-Obstsorten für Konfitüre

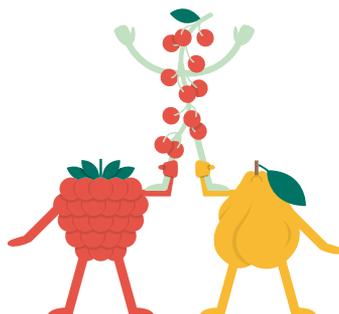
Früchte, die nicht geschält werden, sind perfekt für Konfitüren!

- Nr. 1 Erdbeere
- Nr. 2 Heidelbeere
- Nr. 3 Mirabelle



Ein Gelee für Feinschmecker

Gelee ist fast wie Konfitüre, aber ohne das Innere der Frucht, das so genannte Fruchtfleisch. Als Brotaufstrich oder in einen Joghurt gerührt, verleiht Fruchtgelee all deinen Gerichten – selbst den herzhaften – einen wunderbar fruchtigen Geschmack! Um Gelee zuzubereiten, werden die Früchte mit Zitronensaft gekocht. Anschließend wird der Saft extrahiert, indem man die Früchte durch ein Sieb streicht oder in einem Tuch auspresst. Dann wird der Saft erneut mit Zucker und, bei Bedarf, Agar-Agar eingekocht. Ein Glas Fruchtgelee hält sich etwa ein Jahr ungeöffnet, und zwei Wochen nach dem Öffnen.



Die Top 3-Obstsorten für Fruchtgelee

Für Gelees eignen sich am besten Obstsorten mit dickerem Fruchtfleisch oder kleinen Körnern, die man beim Essen auf der Zunge spürt.

- Nr. 1 Himbeere
- Nr. 2 Quitte
- Nr. 3 Johannisbeere

Die Geschichte der Konfitüre

Konfitüre gibt es bereits seit Jahrtausenden! 73 n. Chr. berichtet Plinius der Ältere schon, in seiner gewaltigen Enzyklopädie mit dem Titel „Naturgeschichte“, von Quitten in Honig. Das war zu jener Zeit vor allem eine Art und Weise um Lebensmittel zu konservieren. Später kommt, über die arabische Welt, der Zucker nach Europa... und so entsteht im Mittelalter die Konfitüre. Damals bedeutete das Wort allerdings nicht das Gleiche. Man bezeichnete damit alles, was in Zucker konserviert wurde: Früchte, Bonbons, Süßwaren. Später sollen es die Holländer gewesen sein, die die Konfitüre, wie wir sie heute kennen, erfunden haben.



Gepresst: Saft und Sirup

100%ige Vitaminbomben

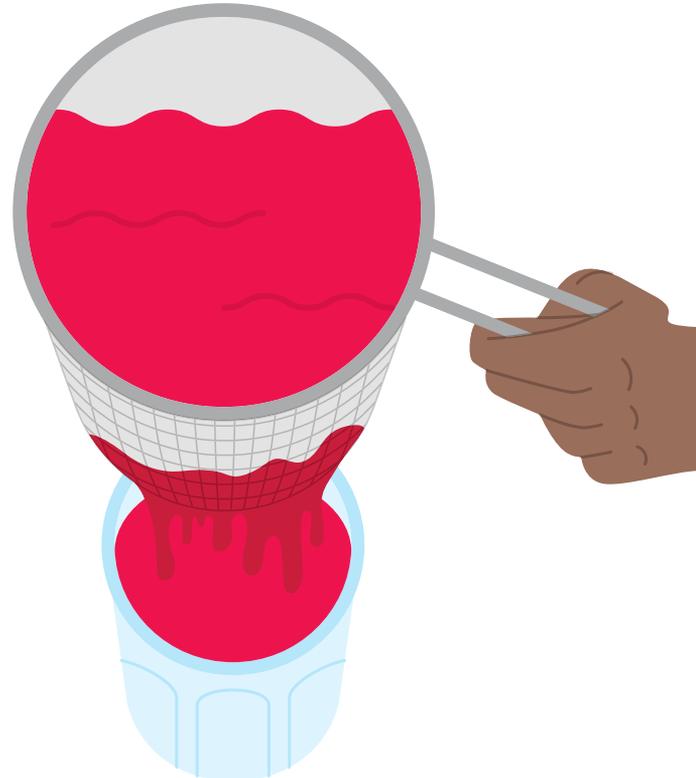
Früchte kann man auch auspressen, um Saft herzustellen! Man muss sie dazu zerdrücken, pressen oder bei manchen sogar das Fruchtfleisch reiben, um den Saft zu gewinnen. Das schmeckt nicht nur überaus lecker, frischer Obstsaft ist zudem eines der besten Mittel, um seinen Vitamintank zu füllen. Um sicherzustellen, dass so viel wie möglich der Vitamine aus den frisch gepressten Früchten erhalten bleiben, sollte man den Saft im Kühlschrank aufbewahren und ihn innerhalb von 3 Tagen trinken. Man kann ihn auch einfrieren, so hält er sich 4 bis 6 Monate.



Die Top 3-Obstsorten für Saft

Obst hat immer Kerne und Haut; der Saft muss deshalb gefiltert werden, um vollkommen flüssig zu sein.

- Nr. 1 Birne
- Nr. 2 Traube
- Nr. 3 Apfel



Saft oder Nektar?

Bei einem Fruchtsaft wird die Frucht als Ganzes zerdrückt, während bei einem Fruchtnektar Fruchtpüree (das ist das Fruchtfleisch der geschälten und geschnittenen Früchte, ohne Kerne und Steine) mit Zucker und Wasser vermischt wird.

Die Top 3-Obstsorten für Sirup

Der säuerliche Geschmack von roten Früchten ist perfekt für Sirup.

Nr. 1 Schwarze Johannisbeere

Nr. 2 Erdbeere

Nr. 3 Brombeere

Sirup mit ganz viel Fruchtgehalt

Etwas Sirup aus frischen Früchten in einem Glas Wasser ist das ideale Fruchtgetränk. Ein kleines bisschen Sirup auf einem frischen Obstsalat oder in einem Smoothie sorgen im Handumdrehen für mehr Originalität!

Sirup ist ein etwas dicklicher, klebriger Saft, bei dem der Fruchtsaft zweimal mit Wasser und Zucker aufgekocht wurde. Die Früchte werden zunächst mit Zucker und Wasser gekocht, bis sie zerdrückt werden können, um so ihren Saft abzugeben. Der gefilterte Saft wird dann erneut so lange gekocht, bis er eingedickt ist und klebrig wird. Frischer Fruchtsirup sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb eines Monats verbraucht werden.



Spiele mit Ricki

Finde den Fehler! Wer hat sich hier eingeschlichen?

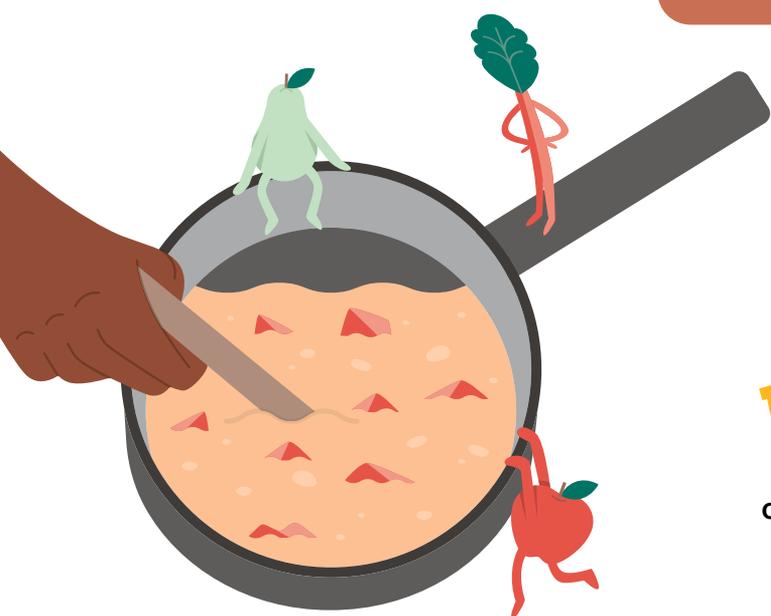


Mit Wasser gekocht: Fruchtpasten und Kompott

Weiche Fruchtpasten

Fruchtpaste ist wie trockene Konfitüre, die man in kleine Stücke schneidet und die du wie Bonbons lutschen kannst, zum Beispiel nach dem Sport!

Für die Fruchtpaste wird nicht der Saft, sondern das Innere der Frucht verarbeitet. Das Fruchtfleisch wird mit Zucker, Agar-Agar und Zitronensaft gekocht, bis eine breiige Mischung entsteht. Diese Mischung wird anschließend auf einem Blech für mehrere Stunden in den Kühlschrank gestellt und dann in kleine Würfel geschnitten und mit Puderzucker umhüllt. Fruchtpaste kann in einem licht- und feuchtigkeitsgeschützten Ort ungefähr ein Jahr lang aufbewahrt werden.



Top 3-Obstsorten für Fruchtpasten

Obstsorten mit etwas festerem Fleisch sind ideal, damit die Fruchtpaste fest wird.

- Nr. 1 Quitte
- Nr. 2 Apfel
- Nr. 3 Pflaume

Köstliches Kompott

Als Nachtisch oder kleiner Snack am Nachmittag: Kompott! Es ist nicht nur sehr gesund, sondern auch der Nachtisch, bei dem der ursprüngliche Geschmack des Obstes am meisten erhalten bleibt. Die Früchte werden nur in etwas Wasser gekocht! Kompott kann man mit mehr oder minder großen Stücken genießen oder es mixen, um eine sämigeren Konsistenz zu erhalten. In einem gut verschlossenen Behälter kann es eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Top 3-Obstsorten für Kompott

Für Kompott eignen sich eigentlich alle Obstsorten, manche zergehen leichter beim Kochen, andere sind etwas säuerlicher.

- Nr. 1 Apfel
- Nr. 2 Rhabarber
- Nr. 3 Birne

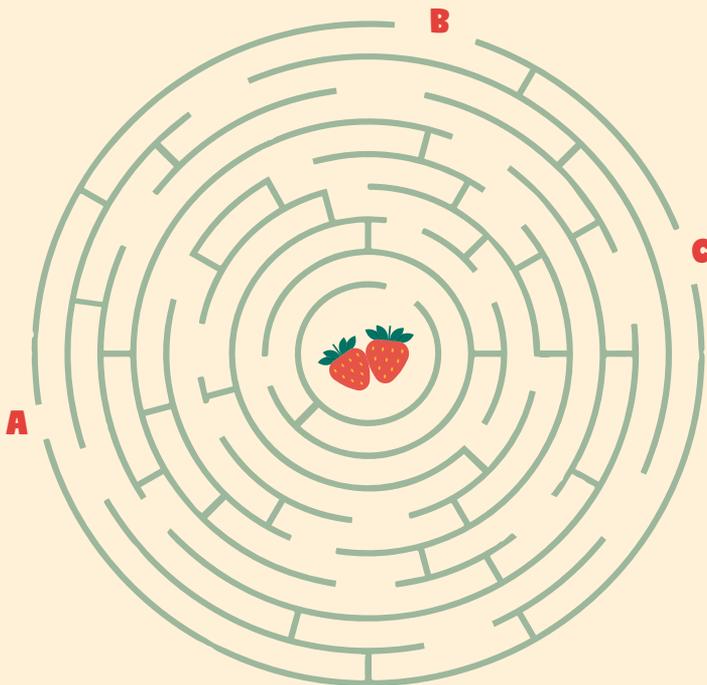
Eine gute Idee: verschiedene Obstsorten mischen

Verschiedene Früchte zu mischen ist eine tolle Idee, um etwas Abwechslung in Farbe und Geschmack zu bringen! Äpfel und Birnen passen zum Beispiel sehr gut zusammen, genau wie Äpfel und schwarze Johannisbeeren, Äpfel und Rhabarber, Bananen und Erdbeeren oder rote Früchte wie Brombeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Birnen und Brombeeren, Äpfel und Erdbeeren... Aber aufgepasst, manche Früchte vertragen sich nicht, z. B. Bananen und Orangen, Pflaumen und Bananen...



Spiele mit Ricki

Hilf der Erdbeermama ihre kleinen Fröchtchen zu finden! A, B, oder C?



Kälteschock: Sorbets und Eiscreme

Leichte Sorbets

Ein Sorbet essen ist wie ein püriertes Stück Obst essen, nur eisgekühlt.

Ein Sorbet besteht in der Tat aus drei Grundzutaten: pürierte Früchte, Wasser und Zucker. Es enthält viel weniger Kalorien als ein Fruchteis!

Für Sorbets wird das Obst mit Zucker und etwas Wasser gekocht. Saft und Fruchtfleisch werden aufgefangen, püriert und dann mindestens 12 Stunden tiefgekühlt. Sorbets sollen innerhalb einer Woche aufgegessen werden. Selbstgemachte Eiscremes und Sorbets sind nicht sehr lange haltbar, denn sie kristallisieren, wodurch sich ihre Konsistenz und Cremigkeit verändern. Zudem enthalten sie keine chemischen Konservierungsstoffe, sodass sie schnell an Geschmack verlieren.



Woher kommt das Obst?

Obst wuchs schon immer in der freien Natur; es war Christoph Kolumbus, der auf seinen verschiedenen Expeditionen mehrere Sorten entdeckte (1493 zum Beispiel die Ananas, bei der Entdeckung von Guadeloupe) und vor allem nach Europa brachte. Die erste Frucht, die vom Menschen angebaut wurde, war die Feige, und das schon etwa 9500 v. Chr.



Die Top 3-Obstsorten für Sorbets

Am Ende der Zubereitung wird oft ein Eiweiß hinzugefügt, damit die pürierten Früchte nicht kristallisieren.

- Nr. 1 Schwarze Johannisbeere
- Nr. 2 Birne
- Nr. 3 Mirabelle

Sahnige Eiscreme

Kennst du den Unterschied zwischen Sorbets und Eiscreme? Die Grundmischung für Sorbets und Eiscreme ist eigentlich die gleiche: Obst, püriert oder in Form von Saft, Wasser und Zucker. Eiscreme ist aber sahniger und enthält auch mehr Kalorien als Sorbet. Und es hat ein zusätzliches kleines Herstellungsgeheimnis: Man muss der Obstmischung ein Milchprodukt hinzufügen. Das kann Milch sein, feste Sahne (Crème fraîche), aufgeschlagene Schlagsahne, Mascarpone usw. Das jeweilige Milchprodukt verändert natürlich auch den Geschmack: Es gibt so viele Fruchtessorten wie Leckermäuler, die sie verschlingen wollen! Selbstgemachtes Eis hält sich im Gefrierfach zwei Wochen lang, bevor es langsam an Geschmack verliert.

Die Top 3-Obstsorten für Eiscreme

Im Eis schmecken rote Beeren oft aromatischer als andere Obstsorten.

- Nr. 1 Erdbeere**
- Nr. 2 Brombeere**
- Nr. 3 Kirsche**

Obst der Saison

	 RHABARBER	 ERDBEERE	 KIRSCH E	 MIRABELLE	 PFLAUME	 APFEL	 QUITTE	 WEINTRAUBE	 BIRNE
6 JUNI									
7 JULI									
8 AUGUST									
9 SEPTEMBER									
10 OKTOBER									
11 NOVEMBER									



Erdbeer- sirup

mit Sami und Adel

Zutaten für ungefähr 4 Personen – Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, mit 48 Stunden im Kühlschrank

LOKAL



1kg Erdbeeren



500g Zucker



1 Esslöffel
Zitronensaft

1



Wasche die Erdbeeren und entferne ihren Strunk.

2



Zerkleinere die Erdbeeren mit dem Mixer.

3



Lass sie etwa 48 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen.

4



Nimm die Erdbeeren aus dem Kühlschrank und füge den Zucker nach und nach unter ständigem Rühren hinzu.

5



Mische den Zitronensaft unter die Erdbeeren und bringe sie in einem Topf bei niedriger Temperatur zum Kochen.

6



Passiere den Sirup durch ein Sieb und gieße ihn anschließend in einen Behälter. Der Sirup bleibt bis zu einem Monat im Kühlschrank haltbar.

