

DAS GROSSE BUCH VOM

Obst

Warenkunde
Küchenpraxis
Rezepte



Inhalt

6 Warenkunde

8 Historisches

Wissenswertes über Anbau, Herkunft und Verbreitung der verschiedenen Obstsorten über Jahrhunderte und Kontinente hinweg.

10 Allgemeine Entwicklungen

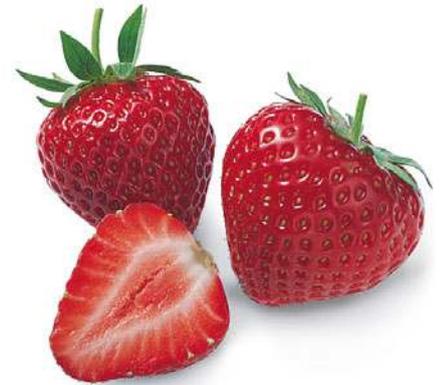
Zuchtziele früher und heute.

12 Ernährungsphysiologische Daten

Infos zu Energie-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt, bioaktiven Substanzen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen.

14 Obst-Lexikon

Interessante Produktinformationen und Hintergrundwissen: von Kern- und Steinobst über Beerenobst bis hin zu Schalenobst und Südfrüchten. Ein hilfreicher Einkaufsratgeber für heimische Obstarten und gängige Exoten. Profi-tips zum Erkennen von Qualität beim Einkauf und Hinweise von Experten zur Lagerung der empfindlichen Ware. Alle Produkte mit botanischen, umgangssprachlichen und fremdsprachigen Bezeichnungen.



106 Küchenpraxis

108 Saft- und Markgewinnung

Fruchtpüree, Kaltentsaften und Dampfentsaften.

110 Süßen, Binden und Gelieren

Die wichtigsten Produkte – Zucker und Rübenkraut, Agar Agar und Gelatine. Mit Grundrezepten zu Läuterzucker, Pektin, Grütze und Kompott.

116 Garnieren und Verzieren

Raffinierte Fruchtsaucen zubereiten und tolle Muster damit zaubern. Schnitzereien aus Obst, sowie Chips, Kristalle und kandierte Früchte.

126 Geräte und Hilfsmittel

Unentbehrliche Gerätschaften für die Obstverarbeitung.



1 2 8 **Rezepte**

1 2 8 **Vorspeisen, Snacks & Suppen**

- | | | | |
|-------|------------------|-------|--------------------------|
| 1 3 0 | Fruchtige Suppen | 1 3 8 | Snacks international |
| 1 3 2 | Salate mit Obst | 1 4 2 | Fruchtige Überraschungen |

1 4 4 **Hauptgerichte mit Obst**

- | | | | |
|-------|------------------------------|-------|----------------------|
| 1 4 6 | Vegetarisch pur | 1 5 6 | Mit Geflügel |
| 1 5 2 | Mit Fisch und Meeresfrüchten | 1 6 0 | Mit Fleisch und Wild |

1 6 6 **Desserts**

- | | | | |
|-------|----------------------------|-------|----------------------------------|
| 1 6 8 | Farbenfrohe Fruchtsalate | 1 8 0 | Süße Ravioli & Co. |
| 1 7 0 | Grütze und Kaltschale | 1 8 2 | Himbeer-Mango-Terrine |
| 1 7 2 | Aus dem Rohr: Obstaufläufe | 1 8 4 | Mille-feuille & Dalken |
| 1 7 4 | Knusprig umhüllt | 1 8 6 | Mariniert, pochiert & arrangiert |
| 1 7 6 | Zweimal Pfirsich | 1 8 8 | Fruchtsüppchen |
| 1 7 8 | Rundum köstlich: Knödel | | |

1 9 0 **Eis & Getränke**

- | | | | |
|-------|-----------------------------|-------|------------------|
| 1 9 2 | Eis und Halbgefrorenes | 1 9 6 | Sorbet & Granité |
| 1 9 4 | Eisvariationen mit Früchten | 1 9 8 | Getränke |

2 0 0 **Backen**

- | | | | |
|-------|-------------------------|-------|--------------------------|
| 2 0 2 | Obstkuchen | 2 1 2 | Dünn ausgezogen: Strudel |
| 2 0 4 | Köstliche Kiwi-Torte | 2 1 4 | Muffins & Windbeutel |
| 2 0 6 | Beerenkuchen | 2 1 6 | Obstrolle & Fruchtwürfel |
| 2 0 8 | Mit Baiser & Streusel | 2 1 8 | Konfekt mit Früchten |
| 2 1 0 | Mit Früchten der Saison | | |

2 2 0 **Einmachen, Einlegen & Konservieren**

- | | | | |
|-------|-----------------------|-------|----------------------|
| 2 2 2 | Früchte einkochen | 2 3 2 | Gelee & Konfitüre |
| 2 2 6 | Trocknen & Einfrieren | 2 3 6 | Vielseitiges Kompott |
| 2 2 8 | Chutney & Senfrüchte | 2 3 8 | Eingelegt in Rum |

- 2 4 2 Glossar – küchentechnische Fachbegriffe von Aprikotieren bis Karamellisieren
2 4 4 Register – die Warenkunde von A – Z und sämtliche Rezepte auf einen Blick
2 4 8 Impressum

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte grundsätzlich für 4 Portionen berechnet.

Samtige Pfirsiche

Süß und saftig



'Flavorcrest'. Großfrüchtige Pfirsichsorte der mittelfrühen Reifegruppe mit intensiv gelbem und aromatischem Fruchtfleisch.



'Primerose', Mutation von 'Pat's Pride' aus den USA mit weißem, faserigem und saftigem Fruchtfleisch, das sich aber nicht gut vom Stein löst. Reift sehr früh.



'Barbara'. Ansprechender Pfirsich mit großen Früchten. Das gelbe, saftig-süße Fruchtfleisch schmeckt angenehm mildwürzig und löst sehr gut vom Stein.

Der **Pfirsich** (*Prunus persica*) ist eng mit Aprikose, Nektarine und Mandel verwandt und wie diese Arten ein Rosengewächs (*Rosaceae*). Heutige Sorten lassen sich ohne Zwischenformen direkt auf die Wildarten zurückführen. Entgegen der sich aus dem lateinischen Namen des Pfirsichs ergebenden Vermutung, stammt der Pfirsich ursprünglich nicht aus Persien, sondern ist in Nord- und Mittelchina beheimatet, dort kultiviert man ihn schon seit mehr als 6.000 Jahren. Über Persien gelangte er dann nach Kleinasien und Europa; die Römer brachten ihn über die Alpen bis an den Rhein. Im Mittelalter galt der Pfirsich an deutschen Fürstenhöfen als große Besonderheit.

Angebaut wurde der Pfirsich ab dem 17. Jh.; zunächst in Frankreich, zwei Jahrhunderte später auch in Deutschland. Allerdings nur in kleinen Mengen, da die meisten Sorten sehr Wärme und Licht liebend sind und daher nur in Gebieten mit Weinbauklima kultiviert werden können. Durch ihr frühes Erscheinen sind die hübschen, zartrosa Blüten des Pfirsichbaumes stark frostgefährdet. Die Anbauschwerpunkte liegen daher in Ländern mit warm-gemäßigtem Klima. Einen Großteil der Weltproduktion erzeugt China, weitere wichtige Anbauländer sind Italien, die USA, Griechenland, Spanien, Frankreich, die Türkei, Chile, Argentinien, Südafrika und Australien.

Obwohl der Pfirsich relativ viel Pflege erfordert – die kleinen Bäume müssen jährlich geschnitten werden, sonst erhält man zu viele, kleine und nicht marktfähige Früchte – hat der Anbau in den letzten Jahrzehnten in Europa stark zugenommen.



'Roter Weinbergpfirsich', mit weißem, sehr stark dunkelrot marmoriertem, aromatischem Fruchtfleisch. Stark behaart und gut steinlösend.



Das Schälen von Pfirsichen empfiehlt sich gelegentlich für die Weiterverarbeitung der Früchte oder für Leute, die viel Importware verzehren. Dafür taucht man die Früchte kurz in kochendes Wasser.



Mit Hilfe eines Messers lässt sich die Haut jetzt gut von den Früchten abziehen. Am Stück, halbiert oder in Spalten geschnitten, können die Pfirsiche nun nach Belieben weiterverarbeitet werden.



Reife Pfirsiche sind optimale Durststiller: Saftig und kalorienarm animieren sie zum Reinbeißen. Essen sollte man sie am besten mit Haut, da gerade in ihr viele der wertvollen Wirkstoffe stecken – vorher aber gut waschen.

Die meisten Pfirsichsorten bringen runde Früchte hervor, nur diejenigen einiger Frühsorten sind am Blütenende leicht zugespitzt. Typisch sind für diese Obstart die mehr oder weniger deutliche Längsfurche, der vertiefte Stielansatz und vor allem die schwache, samtartige, flaumige Behaarung der Fruchthaut. Sie kann in der Farbe von Grünlich Gelb über Gelborange bis Rot reichen.

Es gibt heute eine beinahe unüberschaubare Zahl an Sorten, die man teilweise nur schwer voneinander unterscheiden kann. Die meisten davon sind durch

gezielte Züchtung in den USA entstanden, allein dort sind über 800 Sorten bekannt. Doch auch in Europa, vor allem in Italien und Frankreich, sind viele neue Sorten entstanden.

Ein Unterscheidungskriterium ist die Steinlöslichkeit, es gibt schlecht lösende, meist frühe Sorten, in den USA als »clingstone« bezeichnet, und Sorten, die sich leicht vom Stein lösen (»freestone«). Augenfalliger ist dagegen eine Sortenunterscheidung nach der Farbe des Fruchtfleisches, das entweder weiß oder gelb, seltener auch rot sein kann.

Gewinnen von Obstsaft, Mark & Sirup



a **Granatäpfel auspressen:** Die Früchte lassen sich dank ihrer Form und saftigen Fruchtkerne per Zitruspresse entsaften.



b Die Fruchthälfte vorsichtig aufsetzen (es kann spritzen, der rote Saft hinterlässt braune Flecken) und auspressen.

→ **Zum Dampfensaften** eignen sich Äpfel, Quitten, Birnen, Kirschen, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Holunder, Sanddorn und Schlehe. Säfte mit ausgeglichenem Zucker-Säure-Verhältnis erhält man durch Mischen. Besonders gut schmeckt Apfel mit Quitte, Schlehe mit Birne oder Holunder mit Apfel. Selbst gemachter Saft mit etwas Wasser gemischt (Schorle), ist im Sommer eine gesunde fruchtige Erfrischung.

Markgewinnung

Zur Fruchtmarkgewinnung gibt es mehrere Methoden. Welche die geeignete ist, richtet sich nach der Struktur, Form und Festigkeit der Früchte. Beeren und andere weiche Obstsorten lassen sich mit einem Stabmixer ungegart pürieren [siehe rechts oben]. Härtere und faserreiche Früchte, wie Mango oder Ananas püriert man in einem elektrischen Standmixer, nachdem man sie gewaschen, geputzt und grob zerkleinert hat [siehe rechts oben].

Für ein sehr feines Mark die pürierten Früchte durch ein Sieb streichen. Das fertige Mark kann mit Puderzucker gesüßt und nach Belieben mit Rum, Grand Manier, Himbeergeist, Zesten von

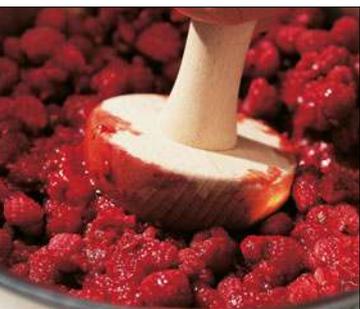
Zitrusfrüchten oder Nüssen verfeinert werden. Fruchtmarksaucen mit Gewürzen, etwa Nelke, Zimt, Muskat oder Ingwer passen sehr gut auch zu gebratenem Fleisch.

Entsaften

Auch für die Gewinnung von Obstsaften kann man auf mehrere Methoden zurückgreifen. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen rohem Saft, der kalt gewonnen wird, und solchem, der mit Hilfe eines »Dampfensafter« heiß gewonnen wird.

Kaltensaften funktioniert bei Zitrusfrüchten immer noch am einfachsten mit einer mechanischen oder elektrischen Zitruspresse. Auch Granatäpfel sind zum Auspressen geeignet [siehe a und b, links oben]. Mit dem elektrischen Entsafter – der Zentrifugenmethode – lässt sich fast jede Frucht kaltensaften. Dafür das Obst waschen, grob zerkleinern, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale entsaften [siehe rechts, Mitte]. Die Saftausbeute ist hier vergleichsweise hoch. Rohe Säfte sollte man frisch genießen, sie enthalten dann noch viele Wirkstoffe (Fruchtsäure, Vitamine); zudem gären sie bei Zimmertemperatur recht schnell. Fügt man etwas Ascorbinsäure hinzu, ist der Saft einige Tage im Kühlschrank haltbar.

Dampfensaften ist eine Technik, bei der man gleich zwei Arbeitsgänge auf einmal erledigt: Das Entsaften der Früchte unter Dampfdruck und das Haltbarmachen des Saftes durch Hitzeeinwirkung. Ein Dampfensafter funktioniert im Prinzip ähnlich wie ein Schnellkochtopf mit Dämpfeinsatz. Die Früchte werden in einen Siebeinsatz gelegt, die Hitzequelle eingeschaltet und das Wasser erhitzt. Durch den entstehenden Dampf wird die



a **Himbeersirup herstellen:** Beeren grob zerdrücken, über Nacht kalt stellen.



b Ein Sieb mit einem Baumwolltuch auslegen. Fruchtputee in das Sieb schütten.



c Das Tuch an den Ecken aufnehmen, zusammendrehen und gründlich auspressen.



d Den aufsteigenden Schaum mit einem Löffel abschöpfen, bis der Sirup klar ist.

Zellstruktur der Früchte gelockert und der heiße Saft tritt aus. Zum Entsaften vorgehen, wie in den beiden Steps rechts unten gezeigt. Die Kochzeiten variieren dabei je nach Obstsorte: Äpfel, Birnen, Quitten brauchen 60 bis 90 Minuten, Kirschen und Beerenobst 50 bis 60 Minuten.

Ein wichtiger Vorteil des Dampfentsaftens ist, neben dem Haltbarmachen, dass etwa Johannisbeeren nicht unbedingt von den Rispen befreit, sondern nur gewaschen werden müssen. Äpfel und Birnen kann man ebenfalls nur gewaschen und grob zerteilt, samt Schale und Kerngehäuse entsaften. Grundsätzlich sollte man nur reife, aber nicht überreife Früchte verwenden. Beeren mit Stielen, insbesondere Holunder, nur bei ausreichender Hitze (100 °C) entsaften, denn die in den Stielen enthaltene Blausäure wird erst durch das Erhitzen zerstört. Wer niedrigere Temperaturen bevorzugt, entsteht die Beeren besser.

Der je nach Rezept oder Geschmack benötigte Zucker wird vor dem Entsaften mit den Früchten in das Sieb geschüttet. Säfte, die zu Gelee weiterverarbeitet werden sollen, ohne Zucker entsaften, da eine Zuckerbeigabe beim Einkochen erfolgt. Säfte, die verdünnt genossen werden, brauchen mehr Zucker. Auf 1 kg süße Früchte rechnet man 100 g bis 150 g Zucker und auf 1 kg saure Früchte 200 g bis 250 g.

Der heiße Saft wird in saubere, heiß gespülte und auf einem Küchentuch abgetropfte Flaschen gefüllt, wie rechts gezeigt. Man kann den Saft auch direkt vom Ablaufrohr in die Flaschen abfüllen und diese sofort verschließen. Den Saft immer bei Zimmertemperatur langsam abkühlen lassen. So abgefüllt ist er 4 Wochen haltbar.

Himbeersirup wird aus kalt gepresstem Saft hergestellt. Dafür 1 kg Himbeeren vorsichtig waschen und trockentupfen. Den Fruchtsaft gewinnen, wie unten links beschrieben [siehe a bis c]. 500 bis 600 ml Saft für einen leichten Sirup mit 250 g Zucker, für einen schweren mit 500 g Zucker langsam erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Einen Backpinsel in heißes Wasser tauchen und damit die Zuckerkristalle vom Topfrand wischen. Sirup zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und den Topf halb von der Kochstelle ziehen. Den Schaum wiederholt abschöpfen [siehe d], den heißen Sirup in saubere Flaschen füllen und diese sofort verschließen. Langsam abkühlen lassen.



Ein Stabmixer püriert im Handumdrehen Beeren, Bananen, Kiwi, Kaki und Papaya. Ein dazu passender Spritzschutz verhindert lästige Obstflecken.



Der Standmixer meistert auch härtere sowie stark faserige Obstsorten wie geschälte Ananas oder geschälte und entsteinte Mango, Melone und Litchi.



Entsafter: Die vorbereiteten Obststücke portionsweise in die Öffnung füllen. Nicht mit Fingern nach unten schieben, sondern immer mit dem Kunststoffstopfen.



Den Saftauffangbehälter unter den Ablauf stellen und den Saft hineinlaufen lassen. In ein Glas oder eine Flasche füllen und möglichst frisch genießen.



Dampfentsafter: 3 bis 4 kg Früchte waschen, in den Siebeinsatz des Einkochtopfs legen. Das Wasser einfüllen und den Temperaturregler auf »Entsaften« stellen. Nach etwa 1 Stunde läuft der heiße Saft in den Auffangbehälter.



Den Saft heiß und randvoll, gleich nach der Gewinnung, in die sauberen Flaschen füllen und sofort mit einem Glasdeckel samt Gummiring verschließen. Auf einem Holzbrett oder Geschirrtuch langsam abkühlen lassen.

Seafood & Südfrüchte mit Reis, Teigmantel, Pasta

Fruchtige Muschelpaella

1,5 kg Miesmuscheln, gewaschen

1 geschälte Knoblauchzehe

80 g Stangensellerie, 3 EL Olivenöl

*je 80 g weiße Zwiebeln und
Möhren, geschält und gewürfelt*

350 g spanischer Rundkornreis

1/8 l trockener Weißwein

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Döschen Safranpulver

1/2 l heißer Fischfond

250 g Tomaten, klein gewürfelt

16 Litchis, geschält

Fruchtfleisch von 1 rosa

Grapefruit, filetiert

1 TL fein gehackte Petersilie

1. Von den Muscheln mit den Fingern den Bart abziehen und geöffnete, verdorbene Exemplare wegwerfen. Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Stangensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Muscheln kochen, bis sie sich öffnen und gut abtropfen lassen. Noch geschlossene Ex-

emplare vorsichtshalber wegwerfen. Die Muscheln – bis auf 4 Stück für die Garnitur – aus der Schale lösen.

2. Öl in einer Paellapfanne erhitzen, Zwiebel-, Knoblauch-, Möhrenwürfel und Sellerie darin anschwitzen. Den Reis einige Minuten mitschwitzen. Wein angießen und mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Den erhitzten Fond zugießen und alles 10 Minuten garen. Muschelfleisch und Tomaten 5 Minuten mitgaren, dabei ab und zu an der Pfanne rütteln. Eventuell noch Fond angießen. Die Paella bei 180 °C im Ofen weitere 15 bis 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

3. Litchis halbieren und den Stein entfernen. Zusammen mit den Grapefruitfiles in den letzten 5 Garminuten zum Reis geben. Paella auf Tellern anrichten, mit Muscheln garnieren und mit Petersilie bestreut servieren.



Garnelen im Safranteig

*24 mittelgroße rohe
Garnelenschwänze*

Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

330 g Ananasfruchtfleisch

10 g Zucker, 1 Ei, Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Spritzer Limettensaft

175 ml Maiskeimöl

50 g rote Paprikaschote, geputzt

1/2 roten Chilischote, geputzt

Für den Safranteig:

Die berühmte spanische Reispfanne ist außerordentlich variabel: hier eine fruchtige Abwandlung der beliebten Paella mit Meeresfrüchten.



Appetitlich gelb: Garnelen im knackigen Safranteig eignen sich besonders zum Dippen in fruchtige Mayonnaise.

150 ml Weißwein

1 EL Maiskeimöl, Salz

1 Prise Zucker

2 bis 3 Messerspitzen Safranpulver

1 Eigelb, 130 g Mehl, 1 Eiweiß

Außerdem:

1 l Öl, 150 g Ananasfruchtfleisch

Ananassalbei zum Garnieren

1. Garnelen bis auf das letzte Segment schälen, den Darm entfernen, die Garnelen mit Zitronensaft beträufeln und salzen sowie pfeffern.

2. Für die Mayonnaise 250 g Ananasfruchtfleisch zerkleinern, sehr fein pürieren, durch ein Sieb passieren. Mit dem Zucker auf etwa 80 ml einkochen, abkühlen lassen.

3. Das Ei im Mixer auf niedrigster Stufe mit 1/2 TL Salz, Pfeffer und Limettensaft verrühren. Bei laufendem Mixer das Öl in dünnem Strahl einrühren. In eine Schüssel umfüllen. 80 g Ananas- und Paprikafruchtfleisch klein würfeln; Chili fein hacken. Ananas-, Paprika- und Chiliwürfel sowie das Ananaspüree in die Mayonnaise einrühren, abschmecken und kalt stellen.

4. Für den Teig den Wein mit dem Öl, Salz, Zucker, Safran und Eigelb verrühren. Mehl hineinsieben, zu ei-



Für Gourmets: Zarter Orangengeschmack, der direkt in den Nudelteig eingearbeitet wird, harmoniert geschmacklich hervorragend mit edlen Kaisergranaten, besser bekannt als »Scampi«.

nem glatten Teig rühren und 30 Minuten kühl ruhen lassen. Eiweiß steif schlagen, unter den Teig heben.

5. Das Öl auf 180 °C erhitzen, Garnelen leicht in Mehl wenden und durch den Teig ziehen. Ananasfleisch 2 cm groß würfeln, ebenfalls durch den Teig ziehen und beides goldbraun ausbacken. Gebackene Garnelen und Ananasstücke mit der Mayonnaise anrichten. Mit Ananassalbei garnieren.

Kaisergranate mit Orangen-Nudeln

Für die Orangen-Nudeln:

abgeriebene Schale und Filets von 1 unbehandelten Orange

Saft von 2 Orangen, 4 Eigelbe

1 Ei, 1 Prise Salz, 2 EL Olivenöl

1 TL fein geschnittener Estragon

100 g Weizenmehl, Type 550

200 g Weizenmehl, Type 405

Für die Sauce:

1 1/2 TL Butter

15 g frischer Ingwer, fein gehackt

je 60 g Schalotten, Möhre, Stangensellerie, geputzt und gewürfelt

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

3/8 l frischer Orangensaft

180 ml Fischfond, 3 EL kalte Butter

Für die Kaisergranate:

12 Kaisergranate, Salz, Pfeffer

5 EL Olivenöl, 1 Thymianzweig

1/2 Knoblauchzehe, gehackt

1. Für die Nudeln Orangenschale und -saft auf 3 EL einkochen. Mit den übrigen Zutaten zu einem Nudelteig kneten, zur Kugel formen und in Folie gewickelt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

2. Für die Sauce die Butter zerlassen, Ingwer darin anschwitzen. Gemüswürfel kurz mitschwitzen, salzen und pfeffern. Orangensaft angießen, auf die Hälfte reduzieren. Fischfond zugeben und erneut auf die Hälfte einkochen. Kalte Butter einrühren und die Orangenfilets einlegen.

3. Nudelteig zu Tagliatelle verarbeiten. Kaisergranatschwänze vom Kopfteil abdrehen, mit einem Messer längs halbieren, Darm entfernen, salzen und pfeffern. Die Nudeln al dente kochen, abtropfen lassen. Öl erhitzen, Kaisergranathälften auf der Fleischseite 1 Minute braten, wenden und noch 2 Minuten braten. Thymian und Knoblauch 1 Minute mitbraten. Scampi mit Tagliatelle und der Sauce anrichten.

Gewaschene und geputzte Stachelbeeren lassen sich sehr gut in Gefriertüten einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt verwenden.



Frisches Apfelmus lässt sich gut – in beliebig großen Portionen – in Gefrierdosen mit Deckel einfrieren. Die Dosen aber nicht bis zum Rand füllen, weil das Gefriergut sich noch ausdehnt.



Himbeeren waschen, trockentupfen und einzeln auf einer mit Folie überzogenen Unterlage einfrieren. Erst gefroren in eine Gefrierdose umfüllen, so können sie einzeln entnommen werden.

Gefrieren und Trocknen sind, gerade für Obst, optimale Konservierungsmethoden. Denn bei beiden Vorgängen bleiben die Inhaltsstoffe weitgehend erhalten, Mikroorganismen und Enzyme werden jedoch – einmal durch Kälte, einmal durch Wasserentzug – in ihrer Wirksamkeit gehemmt.

Obst einfrieren

Je schneller Früchte – nur frische, einwandfreie Ware verwenden – nach der Ernte in die Kühltruhe oder den Gefrierschrank wandern, desto mehr Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Wichtig ist, dass das Gefriergut bei großer Kälte schnell durchfriert. Bei noch relativ »warmen« Temperaturen von bis zu -5 °C bilden sich nämlich große spitze Eiskristalle zwischen den Zellwänden und zerstören diese. Die unerwünschte Folge: Zellsaft läuft aus und das Gefriergut wird matschig. Ist es dagegen kälter, zwischen -25 und -40 °C , bilden sich nur winzige Eiskristalle, die Zellstruktur bleibt intakt.

Es empfiehlt sich daher, die »Superfrost-Taste« zu verwenden, mit der die meisten haushaltsüblichen Kühlgeräte heute ausgestattet sind. Aber auch während des Aufbewahrens muss die Temperatur (-18 °C) stimmen: Erst ab -18 °C wird das Wachstum von Mikroorganismen gestoppt, deshalb sind nur 3- oder 4-Sterne-Kühlfächer zum Einfrieren geeignet, die diese Temperatur garantieren können.

Zur Aufbewahrung von Gefriergut eignen sich spezielle, luftdicht verschließbare Gefrierdosen oder -beutel aus Kunststoffen, die auch bei großer Kälte ihre Geschmeidigkeit nicht verlieren. Dünne Folienbeutel oder Frischhalteboxen sind hingegen ungeeignet; ebenso Alufolie oder -dosen, da die Fruchtsäuren das Metall angreifen.

Zum schnellen Durchfrieren legt man das Gefriergut breitflächig aus oder füllt es in spezielle Schnellgefrierfächer. Große Mengen teilt man in mehrere Portionen auf, dadurch wird ein unnötiger Energieverlust vermieden.

Obst konservieren Trocknen & Gefrieren

Die meisten Fruchtarten lassen sich gut einfrieren; manche im Ganzen, andere, Äpfel etwa, besser als Kompott oder zu Fruchtmark verarbeitet wie Erdbeeren. Sehr wasserreiche Obstarten wie großbeerige Tafeltrauben, eignen sich zum Einfrieren weniger, weil ihre Struktur dies verbietet, bei diesen sollte auf eine andere Konservierungsmethode zurückgegriffen werden.

Länger als 1 Jahr sollte man eingefrorenes Obst nicht aufbewahren, Obstmark hält sich bis zu 9 Monaten, fruchtige Süßspeisen etwa 3 Monate. Auftauen lässt man es am besten bei Zimmertemperatur. Obst hat die beste Qualität, wenn eine Temperatur von 12 bis 15 °C erreicht ist.

Nach dem Auftauen muss man es möglichst rasch verarbeiten; steht es zu lange, ist der Verlust an Saft und Inhaltsstoffen zu groß und die Früchte können sich zudem leicht verfärben.

Früchte trocknen

Trocknen oder Dörren ist eine der ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Dabei entzieht warme Luft dem Gewebe Wasser. Mit Ausnahme der Vitamine, allen voran Vitamin C, bleiben die meisten Inhaltsstoffe weitgehend erhalten. Mehrere Monate haltbar ist Trockenobst mit 13 bis 14 % Restfeuchte; industriell hergestellte, weichere Trockenfrüchte enthalten dagegen 20 bis 30 % Wasser und müssen daher oft zusätzlich chemisch konserviert werden, Aprikosen etwa mit Schwefel.

Getrocknete Feigen, Datteln, Apfelringe, Aprikosen, Zwetschen oder Birnen sind ein hervorragender und gesunder Snack. Wer jedoch sicher gehen will, keine unerwünschten Konservierungsstoffe mitzuessen, muss entweder zu relativ teuren Produkten greifen oder sein Obst selbst trocknen.

Wenngleich etwas in Vergessenheit geraten, ist die Technik des Trocknens ganz einfach, sofern man nur einige Regeln beachtet: In erster Linie benötigt man dafür den richtigen Ort. In trocken-warmen Klimazonen mit geringer Luftfeuchte (60 % und weniger) kann Obst – auf Schnüre aufgezogen oder auf Rosten ausgebreitet – einfach im Freien gedörrt werden – allerdings nur im Schatten. Licht

und direkte Sonneneinstrahlung zerstört Farbe und Vitamine. In kühleren, feuchteren Regionen hat sich das Dörren im Haus bewährt; entweder auf dem Dachboden, auf dem Kachelofen oder, und das sind die sichersten Verfahren, im Backofen sowie in speziellen Dörrapparaten. Wichtig sind vor allen Dingen gute Luftzirkulation und Staubfreiheit. Dabei darf die Hitze jedoch nicht zu groß werden, schon 60 bis 70 °C sind zu viel; die Zellen werden zerstört und Saft tritt aus. Unter 20 °C verdunstet das Wasser dagegen zu langsam und das Dörrgut beginnt zu schimmeln. Ideal sind Temperaturen zwischen 40 und 50 °C, wobei ein guter Abzug der feuchten Luft gewährleistet sein muss.

Zum Trocknen eignen sich viele Obstarten: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pflaumen, aber auch Erdbeeren, Kirschen, Tafeltrauben oder Holunder. Wichtig ist, dass die einzelnen Früchte oder Fruchtstücke gleich groß sind, nur so sind alle zur selben Zeit fertig. Ausgelegt werden sie am besten einlagig auf luftdurchlässigen, mit Back- oder Pergamentpapier belegten Rosten. So ist die Luftzufuhr gesichert und die Fruchtsäuren können das Metall nicht angreifen. Wie lange das Trocknen dauert, lässt sich nicht pauschal sagen; die Dörrzeit hängt von Faktoren wie Fruchtart, Erntetermin, Wassergehalt, Klima und anderen ab. Soll helles Obst wie Apfelringe oder Aprikosen hell bleiben, taucht man es im Ganzen oder unmittelbar nach dem Aufschneiden in Zitronenwasser (5 ml auf 1/2 l Wasser) oder Salzwasser (5g/1/2 l Wasser). Bei Zwetschen sollte man nur größere Exemplare trocknen oder die Früchte halbieren. Aufbewahren muss man Dörrobst geschützt vor Luft, Licht, Kälte und Hitze. Ideal ist ein trockener, dunkler und kühler Raum mit Temperaturen um die 15 °C. Zum Aufbewahren von Trockenfrüchten haben sich Schraubgläser mit Deckel gut bewährt, aber auch andere verschließbare Gefäße aus Glas, Kunststoff oder Keramik kommen in Frage.

Viele Obstarten bekommen durch die Konzentration der Nährstoffe einen intensiveren Geschmack. Sie werden süßer, gehaltvoller und bieten damit auch neue Möglichkeiten der Weiterverarbeitung in süßen oder pikanten Gerichten.



a **Apfelringe trocknen:**
Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen.



b Die Äpfel quer in gleichmäßige, etwa 8 mm dicke Scheiben schneiden.



c Apfelscheiben auf ein Gitter legen. Dieses auf der mittleren Leiste einschieben.



d Apfelringe bei 50 °C über Nacht trocknen, dabei die Tür einen Spalt offen lassen.



e Gedörrte Apfelringe sind kalorienarm und halten sich mehrere Monate lang.



DAS GROSSE BUCH VOM

Obst

Warenkunde

Lexikon der Obstsorten, Expertenwissen zu Qualität, Einkauf und Lagerung

Küchenpraxis

Profi-Tipps zu besonderen Verarbeitungsmethoden, zum Garnieren und Verzieren

Rezepte

Klassische Grundrezepte und phantasievolle Kochideen – eine neue Herausforderung für kreative Köche

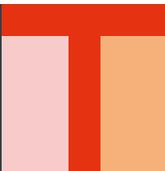
Teubner – Für Köche, die es wissen wollen

Teubner-Bücher sind weltweit einzigartig – das neue Standardwerk zum Thema Obst bietet fundiertes Wissen, detaillierte Informationen und praktisches Know-how

69,90 € [D]
ISBN(10) 3-7742-0769-0
ISBN(13) 978-3-7742-0769-1



9 783774 207691



TEUBNER