



WWF zum Anbeißen







# Birnen-Kardamom-Marmelade ohne Gelierzucker

Die meisten Marmeladen enthalten viel Zucker. Das macht sie lange haltbar und andererseits so lecker. Aber viele Früchte haben schon genügend Eigensüße (vor allem wenn sie reif, gar überreif sind). Dann braucht es gar nicht so viel Zucker, wie in vielen alten Rezepten gefordert. Vor allem auf Gelierzucker kann man gut verzichten. Er enthält oft Palmöl. Zum anderen gibt es Zuckeralternativen und Binde-/Geliermittel, die ebenso gut funktionieren. In diesem Rezept dient Agar-Agar als Bindemittel. Für den traumhaften Geschmack sind Birnen und Kardamom verantwortlich.



Bevorzuge  
zertifizierte  
Lebensmittel,  
am besten Bio.

## Zutaten (für ca. 5 Gläser):

-  1 kg Birne
-  1 TL Kardamom
-  100 g Zucker (z. B. Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker, aber auch Honig oder Ahornsirup)
-  3 TL Agar-Agar
-  3 EL Wasser
-  Marmeladengläser



## Zubereitung:

1. Birnen in kleine Würfelchen schneiden und kurz pürieren (ggf. einen Schuss Wasser dazugeben). In einen Topf schütten.
2. Agar-Agar mit Wasser anrühren und zusammen mit Zucker zu den Birnen geben. Ordentlich umrühren.
3. Zum Kochen bringen und dann 3 Minuten köcheln lassen.
4. Wenn eine breiige Masse entstanden ist, mit Kardamom abschmecken.
5. Gläser auskochen und mit Marmelade bis oben hin auffüllen. Zuschrauben, umdrehen und abkühlen lassen.
6. Keine Sorge, falls die Masse noch zu flüssig ist: Agar-Agar geliert erst unter 40° C. Die Bindung kommt also beim Abkühlen.



Guten Appetit!

Traurig. Obst steht ganz oben auf der Liste der am meisten weggeschmissenen Lebensmittel. Dabei wären laut der WWF-Studie „Das große Wegschmeißen“ bereits heute über 1,5 Millionen Tonnen vermeidbar, wenn alle Beteiligten vom Acker bis zum Teller sorgsamer (das heißt zumeist: überlegter) mit diesen Lebensmitteln umgehen würden. Ob krumm oder fleckig, zu klein oder zu groß, nicht mehr ganz frisch oder runzelig – aus altem Obst lassen sich wunderbare Köstlichkeiten zaubern.