



## BESTE RESTE- MACHE DARAUS LECKERE MARMELADE

Dinge selber zu machen ist sexy und am Puls der Zeit. Das beweist schon die Vielzahl an Influencer\*innen, Fernsehshows, Zeitschriften und Social-Media-Kanälen zum Thema DIY, die zeigen, wie wir Dinge des alltäglichen Lebens selbst herstellen können. Wir wollen aktiv werden, da uns die Fragen beschäftigen, warum in anderen Teilen der Welt Hunger herrscht, während bei uns die Hälfte aller Lebensmittel auf dem Müll landet und warum in den Supermärkten Äpfel aus Neuseeland angeboten werden, während das Obst in Nachbars Garten verrottet.



Warum aber ausgerechnet Marmelade, ein Lebensmittel, das wegen seines Zuckergehalts nicht besonders gesund ist? Ganz einfach, weil Marmelade im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde ist, weil wir Süßes schon von Kindesbeinen an mögen, weil sie so einfach selbst herzustellen ist und weil sie als Symbol eines „süßen Lebens“ ein großes Diskussionspotenzial mitbringt.

Beste Reste macht Lust aufs Selbermachen, hinterfragt unsere Konsumgewohnheiten, überwindet Naturentfremdung, leistet einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung und für Ernährungsgerechtigkeit.

### FRÜCHTE BESORGEN



Ohne Früchte keine Marmelade! Schön wäre es, wenn du Früchte verwendest die sonst übrig wären und keiner Verwendung mehr zugeführt werden. Um solche zu bekommen, gibt es viele Möglichkeiten: Es empfiehlt sich, Kontakte zu Leuten mit Gärten zu knüpfen, bei Omas, Opas, Tanten und Onkeln, bei Mitschüler\*innen und im Freundeskreis herumzuzufragen oder einfach mal mit offenen Augen durch deinen Ort zu laufen, nach ungeernteten Früchten Ausschau zu halten und die Besitzer\*innen dann direkt zu fragen. Hilfreich ist auch, eine Ankündigung deiner Aktion im Gemeindeblatt oder der Lokalzeitung zu veröffentlichen und dabei um Hinweise und Früchte zu bitten.

In Supermärkten und Obst- und Gemüseläden wird Obst weggeworfen, wenn es nicht mehr verkäuflich ist. Oft sind die Früchte noch in einem guten Zustand und die Verantwortlichen freuen sich, wenn sie verwertet werden. Hier ist der Nachteil, dass man meist Früchte erhält, die nicht regional sind. Wenn man auf dem einen oder anderem Wege gute Kontakte zu Gartenbesitzer\*innen oder anderen Menschen mit überschüssigem Obst aufgebaut hat, kommen oft wesentlich mehr Früchte zusammen, als man am Ende verarbeiten kann.

Weitere Infos findest du hier: <https://www.aej.de/arbeit/laendliche-raeume/marmelade-fuer-alle>

# #1 Challenge

## BESTE RESTE- MACHE DARAUS LECKERE MARMELADE



### AUFGABE FÜR EINSTEIGER\*INNEN- DIE GRUPPENKOCHAKTION



#### MAN NEHME:

- ca. drei Stunden Zeit
- eine Küche
- genügend Platz zum Verarbeiten der Früchte
- ggf. Wachstuchdecken bei rauen oder unsaubereren Tischoberflächen
- Küchengerätschaften (viele kleine Messer, Brettchen für jede\*n, diverse Schüsseln und Schalen für das vorbereitete Obst, Sieb, großer Topf, Waage, Kelle, Weithalstrichter, Mixer, Rührlöffel
- Gläser und passende (Twist-off) Deckel
- Schürzen: kann auch jeder selbst mitbringen
- Früchte (siehe Rezept: Früchte besorgen)
- Gelierzucker bzw. Zucker und Pektin oder andere Bindemittel
- Ggf. Zitrone oder Zitronensaft
- Etiketten oder Papier, um selber Etiketten zu gestalten
- Scheren, Stifte
- Klebestift oder Tapetenkleister
- Kamera/Smartphone, um die Aktion in Bildern festzuhalten

#### VORBEREITUNG:

Mindestens eine Woche vorher solltest du klären, ob pünktlich zur Kochaktion Früchte da sind und ob du genügend Gläser hast. Am Tag der Kochaktion ist genügend Zeit für den Aufbau einzukalkulieren! Achte hier bei der Planung besonders auf die Ausstattung deiner vorhandenen Küche.

# #1 Challenge



## DURCHFÜHRUNG:

1. Alle Beteiligten an der Kochaktion müssen sich gründlich die Hände waschen und Schürzen umbinden.
2. Wasser für das Sterilisieren der Gläser aufsetzen. Bevor man mit dem Kochen anfängt, sollten alle Gläser abgekocht, Deckel und Gläser wieder zugeordnet werden.
3. Das Obst wird gründlich gewaschen.
4. Dann wird das Obst wie im Grundrezept beschrieben zubereitet und in einer Schüssel gesammelt. Bei Gruppen mit jüngeren Kindern die Regeln zum Arbeiten mit Messern klären. Bewährt hat sich: Messer bleiben immer am Tisch. Beim Arbeiten damit immer hinsetzen. Messer sind kein Spielzeug.
5. Früchte abwiegen und Marmelade entsprechend Rezept kochen.
6. In Gläser abfüllen, etikettieren und fertig sind die selbstgemachten Köstlichkeiten!
7. Natürlich muss die Marmelade gleich verkostet werden: schneidet dafür z. B. Brotscheiben in kleine Stücke, so dass verschiedene Sorten probiert werden können oder bringt Naturjoghurt mit, jeder kann die Marmelade selbst unterrühren.



## TEILE DEINE ERFAHRUNGEN!

Werde kreativ und schicke uns Fotos von deinen besten Marmeladen-Kreationen. Natürlich freuen wir uns auch über deine lustigsten Bilder oder Posts von etwaigen Fehlschlägen.

**VERLINKE UNS AUF INSTAGRAM @N-CHALLENGES!**



# #1 Challenge

## BESTE RESTE- MACHE DARAUS LECKERE MARMELADE



### AUFGABE FÜR FORTGESCHRITTENE- DIE VERSORGUNG EINER VERANSTALTUNG

Eine Verpflegung mit selbstgemachter Marmelade bei Freizeiten, Zeltlagern und anderen Großveranstaltungen ist mit etwas Planung ohne weiteres möglich- stelle dich der Challenge!

Wie du deine Marmeladen-Produktion gut kalkulieren kannst, zeigt dir unser Rechenbeispiel.

#### RECHENBEISPIEL:

Zeltlager Jugendcamp  
Dauer: 11 Tage  
Anzahl der Frühstücke: 10  
Gruppengröße: 40 Personen



Bei der Gruppenverpflegung kann man mit **20 Gramm** Marmelade pro Person und Frühstück rechnen. Je nach sonstigen Angeboten beim Frühstück, der Art, wie die Marmelade präsentiert wird und abhängig von den Vorlieben der Gruppen können aber auch geringere Mengen pro Person reichen.

So ergibt sich folgende Formel:

$$\text{ANZAHL FRÜHSTÜCKE} \times \text{ANZAHL PERSONEN} \times 20 \text{ G}$$

In unserem Beispiel:  $10 \times 40 \times 20 \text{ g} = 8.000 \text{ g} = 8 \text{ kg}$

Marmelade besteht je nach Zubereitung zu 50 %-75 % aus Frucht. Der Rest ist Gelierzucker oder ähnliches. Für unser Beispiel bedeutet das, dass 4 - 6 kg vorbereitete Früchte benötigt werden. Das entspricht wiederum etwa einer Kiste Obst.

# #1 Challenge

Für kurze Veranstaltungen sollte die Marmelade im Vorfeld eingekocht werden. Bei längeren Veranstaltungen ist es gut möglich, für die ersten Tage Marmelade bereitzustellen und weitere Marmelade im Rahmen des Programmes vor Ort selbst einzukochen. Ein solches Angebot wird von den Teilnehmenden sehr geschätzt. Dabei können die bei der Veranstaltung anfallenden Gläser verwendet werden und ein Zuviel an gekochter Marmelade nehmen Teilnehmende und Gruppenleiter\*innen am Ende gerne mit nach Hause.

Wird die Marmelade direkt auf der Großveranstaltung gekocht und dort gleich konsumiert, so ist die einfachste Lösung, sie in verschließbare und für Lebensmittel geeignete Eimer oder andere Kunststoffbehälter abzufüllen. Für das Frühstück wird die Marmelade dann in Schalen auf das Büffet gestellt.



## TEILE DEINE ERFAHRUNGEN!

Werde kreativ und schicke uns Fotos von deinen besten Kreationen. Natürlich freuen wir uns auch über deine lustigsten Bilder oder Posts von etwaigen Fehlschlägen.

**VERLINKE UNS AUF INSTAGRAM @N-CHALLENGES!**



# Grund- REZEPT



## MARMELADE-

## QUER DURCH DEN GARTEN



### ZUTATEN:

1. Früchte
2. Gelierzucker - in den auf der Packung des Gelierzuckers angegebenem Verhältnis.



### ZUBEREITUNG:

1. Alle Früchte säubern, Gammliches entsorgen, eventuell Früchte entsteinen. Große Früchte wie Birnen, Pfirsiche oder große Pflaumen in Stücke schneiden, Beerenobst kann ganz bleiben.
2. Früchte mit der entsprechenden Menge Gelierzucker vermischen. Genaue Angaben zum Mischverhältnis sind auf der Verpackung zu finden.
3. Die Mischung in einen großen Topf mindestens vier Minuten unter Rühren sprudelnd kochen. Früchte pürieren. Mit einer Gelierprobe kontrollieren, ob die Marmelade fest wird. Hierfür einen kleinen Klecks der Mischung auf einen kalten Teller geben und kurz abkühlen lassen. Wird er fest, ist alles okay und die Marmelade kann abgefüllt werden. Wenn nicht, noch etwa kochen lassen und etwas Zitronensaft zugeben. Insgesamt sollte die Marmelade nicht länger als acht Minuten kochen, da sonst das Pektin verkocht.
4. Die kochend heiße Marmelade in abgekochte Gläser einfüllen und diese mit sterilisierten Deckeln verschließen. Beim Abkühlen zieht sich der Inhalt zusammen und es entsteht ein Vakuum- das hört ihr am „Plopp“, wenn der Metalldeckel sich nach innen wölbt.

Lasse deiner Kreativität freien Lauf - wie wäre es zum Beispiel mit einer Beste-Reste-Bananen-Nektarinen-Marmelade oder einer Minz-Erdbeere-Marmelade? Auf DEATER ([www.deater.info](http://www.deater.info)) findest du weitere Rezeptideen (über die Rezeptsuche „Marmelade“).

