

Informationen zur Sendung vom 18.08.2026

Konfitüre aus Holunderbeeren

Von Ulla Scholz

Zutaten (circa 3 Gläser á 250 ml)

Holunderbeeren
Gelierzucker
150 ml Wasser
Saft einer Zitrone

Zubereitung

Die Stiele der Holunderbeeren möglichst weit einkürzen. Das Obst waschen und in einen Topf füllen. Circa 150 ml Wasser angießen und alles zusammen mehrere Minuten aufkochen. Noch heiß in mehreren Portionen durch ein Sieb passieren. Ausgedrückte Fruchtschalen wegwerfen.

Den passierten Fruchtsaft abwiegen und je nach Packanleitung mit der entsprechenden Menge Zucker aufwiegen. Den Saft der Zitrone auspressen und dazugeben. Da der passierte Fruchtsaft recht dickflüssig ist, orientiert man sich am besten an der Zuckermenge, die für Gelee angeführt wird.

Die Konfitüre circa drei Minuten sprudelnd kochen lassen, möglicherweise etwas abschäumen und eine Gelierprobe machen. Dafür auf einen kalten Teller etwas Konfitüre geben und schwenken. Beginnt die Masse leicht zu stocken, ist die Kochzeit beendet. Ansonsten die Kochzeit etwas verlängern und mehr Zitronensaft einrühren.

Die Gläser und die Deckel etwa fünf Minuten in einen Kochtopf mit kochendem Wasser geben und sterilisieren. Mit einer Zange entnehmen und auf ein Handtuch stellen. Die heiße Konfitüre einfüllen und mit dem Twist-off-Deckel fest verschließen. Die Gläser einige Minuten auf den Kopf stellen, dann umdrehen. Zuletzt mit einem Etikett versehen, auf dem das Herstellungsdatum und die Inhaltsstoffe aufgelistet sind. Die Angabe der Zutaten ist besonders wertvoll, wenn man die Konfitüre verschenken möchte, da manche Menschen auf bestimmte Zutaten allergisch reagieren.

Ullas Küchentipps

Die Gläser auf den Kopf stellen

Wer Konfitüre ohne Konservierungsstoffe kochen möchte, sollte die Gläser nach dem Befüllen auf jeden Fall einige Minuten umdrehen. Mikroorganismen, die sich während der Verarbeitung in der Luftschicht unter dem Deckel ablagern, werden so abgetötet und es bildet sich später kein Schimmel.

Auf den Deckel kommt es an

Informationen zur Sendung vom 18.08.2026

Konfitüre aus Holunderbeeren

Von Ulla Scholz

Werden gebrauchte Twist-Off-Gläser mehrmals benutzt, ist es ratsam, in neue Deckel zu investieren. Schon minimale Undichtigkeiten können dazu führen, dass sich kein schützendes Vakuum mehr bildet. Das entsteht, wenn sich die heiße Luft im Glas abkühlt und der Deckel sich nach innen zieht und einmal ein lautes „Plopp“-Geräusch macht.

Gelierzucker so rein wie möglich

Beim Kauf von Gelierzucker lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste, um unnötige Zusatzstoffe zu vermeiden. Zum Marmeladekochen benötigen wir nur Zucker, Pektin und Zitrone. Konservierungsstoffe sind überflüssig, wenn mit einer 1:1-Mischung gekocht wird. Palmfett, das manche Gelierzucker enthalten, verhindert das Schäumen beim Kochen. Eine Kelle, mit der man den Schaum abschöpft, erweist den gleichen Dienst. Wer Kalorien sparen und eine weniger süße Konfitüre bevorzugt, kann stattdessen zu einem 2:1-Gelierzucker greifen.

Der Oma-Faktor

Unsere Vorfahren haben regelmäßig eingemacht und Wildfrüchte gesammelt, da es im Winter wenig bis kein frisches Obst gab. Holunder ist eine wertvolle heimische Frucht. Roh sind Holunderbeeren ungenießbar und grüne Beeren sind sogar giftig. Am besten kocht man Saft oder Konfitüre. Die Beeren enthalten reichlich Mineralstoffe und Vitamine. Im Winter schmeckt ein Gemisch aus Holunder- und Apfelsaft sowie Gewürzen als alkoholfreier Punsch. Unsere Vorfahren sprachen Holundersaft eine gewisse Heilwirkung bei frühen Erkältungssymptomen zu.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!