



# Einführung

Vorwort .....	3	Marmeladekochen im Kupfertopf .....	8
Inhaltsstoffe von Gelierzucker .....	4	• Auch Oma hat die Marmelade ohne Gelierzucker gekocht.....	8
• Süßungsmittel .....	4	Marmelade und Allergie.....	9
• Geliermittel Pektin .....	5	• Obstsorten und Nahrungsmittelintoleranzen ...	9
• Früchte und deren Pektingehalt .....	6	• Obstsorten und Allergien.....	9
• Säuerungsmittel Citronensäure .....	7	• Obstsorten und Diabetes .....	10
• Konservierungsstoffe Sorbinsäure und Kaliumsorbat .....	7	Saisonkalender .....	11
• Palmöl.....	7		
Marmelade ohne Gelierzucker ist alternativlos!....	7		



# Rezepte

Marmeladen-Grundrezept .....	13	Birnenmarmelade .....	29
Erdbeer-Lavendel-Marmelade .....	16	Birnen-Lavendel-Marmelade .....	30
Erdbeer-Mandel-Marmelade .....	17	Apfel-Lavendel-Marmelade .....	31
Kirschen-Zimt-Marmelade .....	18	Apfel-Karotten-Dattel-Marmelade .....	32
Aprikosen-Heidelbeer-Marmelade .....	19	Apfel-Kürbis-Lavendel-Marmelade .....	33
Heidelbeer-Nuss-Marmelade .....	20	Apfel-Quitte-Vogelbeer-Marmelade .....	34
Wildpflaumen-Aprikosen-Marmelade .....	21	Butternut-Apfel-Marmelade .....	35
Wildpflaumen-Rosinen-Marmelade .....	22	Quitten-Walnuss-Marmelade .....	36
Wildpflaumen-Ingwer-Marmelade .....	23	Kürbis-Zierquitten-Marmelade .....	37
Tomaten-Mirabellen-Marmelade .....	24	Zierquitten-Marmelade .....	38
Brombeermarmelade mit Rosenblüten .....	25	Karotten-Kardamom-Marmelade.....	39
Brombeermarmelade .....	26	Index .....	40
Pflaumen-Schoko-Marmelade .....	27	Impressum.....	41
Pfirsich-Ingwer-Marmelade .....	28		

\*) Diese Rezepte sind bereits auf der *Jahreszeitenküche* erschienen oder erscheinen in nächsten Jahr dort.