

Powidl



Zucker in kristallisierter Form war früher eine Rarität. Man hat Früchte einigermaßen haltbar gemacht, indem man die Flüssigkeit reduzierte. Da zum Heizen meist ein Feuer brannte und Kochplatten nicht so schnell wieder abkühlten, blieb der Topf einfach auf dem Herd stehen, eine lange Kochzeit war kein Problem. Zu meiner Grossmutter's Zeit war man der Meinung, dass auf 1 kg Früchte 1 kg Zucker nötig sei. Wenn das Haltbarmachen früher ohne zusätzlichen Kristallzucker klappte, sollte es mit den heutigen technischen Möglichkeiten erst recht möglich sein.

Das langsame Erhitzen unter ist schonender, die Flüssigkeit verdunstet gut, wenn ab und zu umgerührt wird.

Je reifer die Früchte, desto mehr Fruchtzucker enthalten sie, desto süsser wird das Mus. Zucker zugeben, wenn es jemandem nicht süss genug ist, geht einfacher als diesen nachträglich entfernen.

Eine Variation zum Rezept aus dem BoE-Kochbuch

2-3 kg sehr reife Zwetschgen entsteint in einen genügend grossen Topf geben

1 EL Salz

1 EL Zucker

1 dl Rotweinessig

beigeben, gut umrühren, 8-12 Std. stehen lassen

1 TL Zimt oder Lebkuchengewürz (fakultativ)

1 KL Zitronengras Pulver (fakultativ)

1 Tasse Baumnußkerne

einweichen, d.h. gut bedeckt mit kaltem Wasser ca. 8-12 Std. stehen lassen, Wasser absieben, Nüsse in den Topf geben, Masse mit dem Mixstab zerkleinern, langsam aufkochen und 12 Std. auf kleinster Stufe ohne Deckel köcheln lassen, d.h. eigentlich die Flüssigkeit reduzieren. Ab und zu umrühren.



Powidl haltbar machen

Gläser mit Deckel entweder auskochen und den Powidl sehr heiss einfüllen oder den Powidl heiss in normal saubere Gläser einfüllen und sofort sterilisieren, damit ein gutes Vakuum entsteht.

Wer keinen Sterilisiertopf hat, stellt die Gläser im grossen Topf auf einen Abwaschlappen, damit sie nicht zerspringen, füllt heisses Wasser ein bis 2/3 Gläserhöhe und erhitzt langsam bis ca. 70°C, d.h. nicht kochen bis es kläppert.

Wenn der Powidl warm eingefüllt wurde reicht es, die Temperatur 10 Minuten zu halten, bei erkalteten Gläsern braucht es länger. Den Topf zugedeckt stehen lassen bis die Gläser kalt sind.

Gläser mit einem guten Vakuum sind lange haltbar und sind ein beliebtes Mitbringsel.



Die ergänzende Wirkung der Zutaten

Zwetschgen und **Pflaumen** haben ausser der **Kalium-** eine **Vit.B2-Wirkung**, wirken eher regenerierend und kühlen, was im Sommer ganz gut ist. Da Eingemachtes v.a. im Winter konsumiert wird, ist eine Ergänzung mit Anregendem sinnvoll.

Baumnüsse haben ausser der **Schwefel-** eine **Vit.B1-Wirkung**. Sie wirken als Gegenspieler zu den Zwetschgen. Nüsse sind ganz frisch vom Baum verträglich, gut gelagerte Nüsse sollte man einweichen.

Der **Essig** verhindert das Ansiedeln von ungünstigen Bakterien während dem langsamen Garprozess und gibt eine gute Geschmacksnote.

Zimt wirkt wärmend, Zitronengras (wenn erhältlich) macht Früchte verträglicher.

Kombinationen

- Powidl zu Dampfnudeln mittags nach tierischem Eiweiss oder abends nach Gemüsesuppe
- Powidl mit Mascarpone oder Sauerrahm als Zvieri, als Nachtisch oder vor dem Schlafen
- Powidl zu Butterbrot als Bettmüpfeli

