

Den Schlehenfrüchten wird seit langer Zeit Heilwirkung nachgesagt, so soll die Schlehenmarmelade magenstärkend und verdauungsfördernd wirken.

Für Schlehenmarmelade/Schlehenmus

brauchst du:

- 1 erwachsenen Helfer
- 500g Schlehen (entweder nach dem ersten Frost sammeln, oder nochmal kurz einfrieren)
- Wenn man möchte kann man auch einen Teil der Schlehen durch Birnen oder Äpfel ersetzen, dann schmeckt die Schlehe milder.
- Ca. 300g Zucker
- Kochtopf, Wasser, Sieb, evtl. Gewürze, saubere Schraubgläser mit Deckel, Ofenhandschuhe



Nachdem Sammeln müssen die Früchte gut gewaschen und aussortiert werden.

Dann gibt man sie in einen Kochtopf und lässt so viel Wasser dazu laufen, dass sie gut bedeckt davon sind.

Das Ganze wird jetzt solange gekocht, bis sich das Fruchtfleisch von den Steinen ablösen lässt. Dann drückt man die Schlehen durch ein Sieb und entfernt die Steine und festere Teile der Haut. Das übriggebliebene Mus wiegt man nun ab und gibt die gleiche Menge Zucker noch dazu. Wenn du möchtest kannst du auch noch ein Gewürz dazu geben, z. B. Zimt

Dann wird das Schlehenmus etwa eine halbe Stunde lang schwach gekocht, dabei muss man immer wieder umrühren. Dann füllst du (oder dein Helfer) die heiße Masse in saubere Schraubgläser, schraubst mit Backhandschuhen oder einem Handtuch den Deckel darauf und stellst sie auf den Deckel, damit der Deckel sich ordentlich verschließt. Etwas auskühlen lassen und dann wieder umdrehen. Dunkel und kühl lagern.

Im Kühlschrank hält sich geöffnete Marmelade bis zu einer Woche, denke an den Haltbarkeitscheck: Vor dem Essen immer kontrollieren! Wenn du dir nicht sicher bist, frage einen Erwachsenen.