

Konfitüren

*zum
Selbermachen*

**Rezepte und
Ernährungs-Tipps
für Patienten mit
Nierenerkrankungen**

Konfitüren

Ein Service von





Vorwort

Liebe Dialyse-Patienten,

der Frühling ist da. Und bereits die ersten Sonnenstrahlen früh morgens machen Appetit auf ein leckeres Frühstück – am besten mit selbst gemachter Marmelade.

Aufgrund Ihrer Nierenerkrankung ist Ihr Speiseplan womöglich eingeschränkt. Doch damit Sie als Dialyse-Patient nicht auf Konfitüre mit frischem Obst verzichten müssen, hat MEDICE für Sie diesmal ein paar originelle Rezepte für Konfitüre zum Selbermachen zusammengestellt.

Bitte achten Sie bei kaliumhaltigem Obst wie z.B. Erdbeeren darauf, es mehrfach mit kochendem Wasser zu übergießen, so dass

sich dadurch der für Sie schädliche Mineralstoff Kalium lösen und austreten kann. Sind Ihre persönlichen Werte im Grenzbereich, empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt zu halten.

Jetzt lassen Sie den Frühling aber nicht länger warten. Ran an die Einmachgläser! Entdecken Sie, worauf Sie Lust haben und was Ihnen das Frühstück besonders schmackhaft macht.

Ein süßes Vergnügen wünscht Ihnen

**Ihr
MEDICE Nephrologie-Team**



Nährwertanalyse

100 mg enthalten:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 140 | kcal |
| Eiweiß: | 0,6 | g |
| Fett: | 0,3 | g |
| Kohlenhydrate: | 32,9 | g |
| Kalium: | 104 | mg |
| Natrium: | 2,1 | mg |
| Phosphat: | 54,3 | mg |

1 Portion (20 mg) enthält:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 28,1 | kcal |
| Eiweiß: | 0,1 | g |
| Fett: | 0,06 | g |
| Kohlenhydrate: | 6,6 | g |
| Kalium: | 20,8 | mg |
| Natrium: | 0,4 | mg |
| Phosphat: | 11 | mg |



Erdbeer- konfitüre mit Minze

Zutaten

- 1.200 g Erdbeeren
- 1 Zitrone
- 500 g Extra Gelierzucker
- 30 ml Traubensaft
- 1 Bund Minzeblätter

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, vierteln und $\frac{2}{3}$ der Menge grob pürieren. Zitrone auspressen. Püree und Viertelfrüchte mit Zucker und etwas Zitronensaft 20 Minuten durchziehen lassen. In einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Traubensaft abschmecken und die in feine Streifen geschnittene Minze untermischen. Nicht mehr kochen!

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Je höher der Fruchtanteil in Fruchtaufstrichen, Marmeladen oder Konfitüren ist, desto höher ist auch der Kaliumgehalt.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde





Nährwertanalyse

| 100 mg enthalten: | | | 1 Portion (20 mg) enthält: | | |
|-------------------|------|------|----------------------------|------|------|
| Energie: | 207 | kcal | Energie: | 41 | kcal |
| Eiweiß: | 0,3 | g | Eiweiß: | 0,06 | g |
| Fett: | 0,3 | g | Fett: | 0,06 | g |
| Kohlenhydrate: | 49,4 | g | Kohlenhydrate: | 9,9 | g |
| Kalium: | 40,7 | mg | Kalium: | 8,1 | mg |
| Natrium: | 0,5 | mg | Natrium: | 0,1 | mg |
| Phosphat: | 21,8 | mg | Phosphat: | 4,3 | mg |

Blaubeer- traum

Zutaten

- 1.200 g Blaubeeren
- 1 Vanilleschote
- 1 Anisstern
- 1.000 g Gelierzucker

Zubereitung:

Blaubeeren verlesen und waschen. Beeren mit ausgekratzter Vanilleschote, Anisstern und Gelierzucker gut verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen. Gewürze entfernen.

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Als zusätzliche Aromen können Zimtstangen, Anisstern, Vanilleschoten mitgekocht oder Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse, Zitronenthymian zum Ende oder nach der Kochzeit zugegeben werden.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

100 mg enthalten:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 162 | kcal |
| Eiweiß: | 0,6 | g |
| Fett: | 0,3 | g |
| Kohlenhydrate: | 38 | g |
| Kalium: | 128 | mg |
| Natrium: | 2,2 | mg |
| Phosphat: | 54,9 | mg |

1 Portion (20 mg) enthält:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 32,5 | kcal |
| Eiweiß: | 0,1 | g |
| Fett: | 0,06 | g |
| Kohlenhydrate: | 7,6 | g |
| Kalium: | 25,5 | mg |
| Natrium: | 0,4 | mg |
| Phosphat: | 11 | mg |



Erdbeer-Kiwi-Konfitüre

Zutaten

| | |
|-------|---------------|
| 700 g | Erdbeeren |
| 300 g | Kiwi |
| 1 | Vanilleschote |
| 500 g | Gelierzucker |

Zubereitung:

Erdbeeren und Kiwis fein würfeln oder mit einer Gabel zerdrücken. Mark der Vanilleschote auskratzen und mit dem Zucker zu den Früchten geben. 2 Stunden zuge deckt ziehen lassen. Früchte in einem Topf aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen.

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Kaliummenge kann reduziert werden, indem eine relativ hohe Menge an Zucker bzw. Gelierzucker verwendet wird. Günstig ist dabei ein Gelierzucker 1:1.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Ziehzeit:

ca. 2 Stunden



Nährwertanalyse

100 mg enthalten:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 124 | kcal |
| Eiweiß: | 0,6 | g |
| Fett: | 0,1 | g |
| Kohlenhydrate: | 29,3 | g |
| Kalium: | 133 | mg |
| Natrium: | 0,8 | mg |
| Phosphat: | 57,9 | mg |

1 Portion (20 mg) enthält:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 24,7 | kcal |
| Eiweiß: | 0,1 | g |
| Fett: | 0,02 | g |
| Kohlenhydrate: | 5,9 | g |
| Kalium: | 26,6 | mg |
| Natrium: | 0,2 | mg |
| Phosphat: | 11,6 | mg |

Pfirsich - konfitüre

Zutaten

1.000 g Pfirsiche
2 Limetten
300 g Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, Limetten auspressen. Pfirsichwürfel mit dem Limettensaft und dem Gelierzucker in einem Topf erhitzen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Zusätzlich kann der Vitamin-C-Gehalt durch die Verwendung von Sanddornsaft erhöht werden. Gleichzeitig bekommt die Pfirsichkonfitüre eine sonnengelbe Färbung. Ein zusätzliches Geruchs- und Geschmackserlebnis erwartet Sie durch die Verwendung verschiedenster Kräuter und Gewürze. Lavendel verfeinert das Pfirsicharoma und gibt der Konfitüre eine französische Note.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde



Nährwertanalyse

100 mg enthalten:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 188 | kcal |
| Eiweiß: | 0,5 | g |
| Fett: | 0,2 | g |
| Kohlenhydrate: | 44,3 | g |
| Kalium: | 101 | mg |
| Natrium: | 0,9 | mg |
| Phosphat: | 41,7 | mg |

1 Portion (20 mg) enthält:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 37 | kcal |
| Eiweiß: | 0,1 | g |
| Fett: | 0,04 | g |
| Kohlenhydrate: | 8,9 | g |
| Kalium: | 20,3 | mg |
| Natrium: | 0,2 | mg |
| Phosphat: | 8,3 | mg |

Beerenschatz

Zutaten

| | |
|---------|--|
| 850 g | rote Johannisbeeren |
| 650 g | Blaubeeren |
| 1 | Vanilleschote |
| 3 TL | Zitronensäure (z.B. aus der Apotheke) |
| 1.000 g | Gelierzucker |

Zubereitung:

Beeren verlesen und waschen. Vanilleschote halbieren und auskratzen, zusammen mit den Beeren, der Zitronensäure und dem Gelierzucker in einem Kochtopf verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen. Vor dem Abfüllen die Vanilleschote entfernen.

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Damit sich die Fruchtstücke gleichmäßig verteilen, sollten die Gläser während des Erkalts öfter umgedreht werden. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wird die Konfitüre nicht fest, Zitronensäure (als Pulver) zufügen, eine erneute Gelierprobe nehmen und danach in die vorbereiteten Gläser füllen.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten





Nährwertanalyse

100 mg enthalten:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 220 | kcal |
| Eiweiß: | 0,7 | g |
| Fett: | 0,2 | g |
| Kohlenhydrate: | 52,3 | g |
| Kalium: | 86 | mg |
| Natrium: | 0,5 | mg |
| Phosphat: | 69 | mg |

1 Portion (20 mg) enthält:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 44 | kcal |
| Eiweiß: | 0,1 | g |
| Fett: | 0,04 | g |
| Kohlenhydrate: | 10,5 | g |
| Kalium: | 17,2 | mg |
| Natrium: | 0,1 | mg |
| Phosphat: | 13,8 | mg |

Himbeergelee

Zutaten

2.000 g Himbeeren ergeben
ca. 1.000 ml Himbeersaft
1.000 g Gelierzucker

Zubereitung:

Himbeeren verlesen, waschen und entsaften. Zucker und Saft 1:1 abmessen und 4 Minuten sprudelnd aufkochen lassen.

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Weißer Zucker bevorzugen, da die braune Variante einen höheren Kaliumgehalt hat.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten



Holunderblüten- gelee mit Apfelsaft

Zutaten

750 ml Apfelsaft
12–15 Holunderblüten
1.000 g Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Holunderblüten waschen und ca. 12 Stunden im Saft ziehen lassen. Blüten entfernen und die Flüssigkeit mit dem Gelierzucker aufkochen.

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Für eine Gelierprobe geben Sie 1–2 Teelöffel der heißen Konfitüre/des heißen Gelees auf eine gekühlte Untertasse. Wird die Gelierprobe dicklich bzw. fest, so bekommt auch der Rest des Einkochten genügend Festigkeit in den fertigen Gläsern.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Ziehzeit:

12 Stunden

Nährwertanalyse

100 mg enthalten:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 253 | kcal |
| Eiweiß: | 0,1 | g |
| Fett: | 0,1 | g |
| Kohlenhydrate: | 61,6 | g |
| Kalium: | 55,1 | mg |
| Natrium: | 1,3 | mg |
| Phosphat: | 14,4 | mg |

1 Portion (20 mg) enthält:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 50,5 | kcal |
| Eiweiß: | 0,02 | g |
| Fett: | 0,02 | g |
| Kohlenhydrate: | 12,3 | g |
| Kalium: | 11 | mg |
| Natrium: | 0,3 | mg |
| Phosphat: | 2,8 | mg |





Nährwertanalyse

100 mg enthalten:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 184 | kcal |
| Eiweiß: | 0,5 | g |
| Fett: | 0,2 | g |
| Kohlenhydrate: | 43,9 | g |
| Kalium: | 91 | mg |
| Natrium: | 1,4 | mg |
| Phosphat: | 45,7 | mg |

1 Portion (20 mg) enthält:

| | | |
|----------------|------|------|
| Energie: | 37 | kcal |
| Eiweiß: | 0,1 | g |
| Fett: | 0,04 | g |
| Kohlenhydrate: | 8,8 | g |
| Kalium: | 18,1 | mg |
| Natrium: | 0,3 | mg |
| Phosphat: | 9,2 | mg |

Erdbeer-Orangen- Marmelade mit Chili

Zutaten

- 1.000 g Erdbeeren
- 600 ml Orangensaft,
frisch gepresst
- 1.000 g Gelierzucker
- 1 EL frisch geriebene
Orangenschale
(von Bio-Orangen)
- 1 TL Zitronensäure
(z.B. aus der Apotheke)
- Kleine Chilischoten
nach Geschmack

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Orangen auspressen. Erdbeeren mit dem Saft, der Orangenschale, dem Gelierzucker, einigen Chilischoten und der Zitronensäure in einen großen Topf geben. Aufkochen und ca. 3–4 Minuten schäumend kochen lassen.

In die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen. Gläser auf den Kopf stellen. Damit sich die Fruchtstücke gleichmäßig verteilen, sollten die Gläser während des Erkalts öfter umgedreht werden. Nach dem Erkalten kühl und dunkel aufbewahren.

Tipps für Dialyse-Patienten:

Als Marmelade bezeichnet man Fruchtaufstriche aus bzw. mit Zitrusfrüchten. Alle anderen Sorten, z.B. Erdbeer, Kirsch, Waldfrucht, sind Konfitüren.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde



MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice.de

Autorin:

Doreen Nadine Hecht
RICHTIG ESSEN INSTITUT
Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

