

# 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:			1 Portion (20 mg) enthält:		
Energie:	184	kcal	Energie:	37	kcal
Eiweiß:	0,5	g	Eiweiß:	0,1	g
Fett:	0,2	g	Fett:	0,04	g
Kohlenhydrate:	43,9	g	Kohlenhydrate:	8,8	g
Kalium:	91	mg	Kalium:	18,1	mg
Natrium:	1,4	mg	Natrium:	0,3	mg
Phosphat:	45,7	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.

**Tipp 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



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

**MEDICE**

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
Telefon 02371 937-0  
Telefax 02371 937-106  
E-Mail [info@medice.de](mailto:info@medice.de)  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

**Autorin:**

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

**Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

