



Japanische Wollmispel

„Die japanische Wollmispel gehört zur Familie der Kernobstgewächse, nicht zu den Mispeln!“

Mispelmarmelade ohne Zucker

10-15 Mispeln schälen, entkernen und zerkleinern, einen Apfel und eine Feige zerkleinern und alles zusammen mit einem Schuss Wasser in einen Topf geben. Eine Vanilleschote einrühren und alles 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mixen, in ein sterilisiertes Schraubglas geben und nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Da der konservierende Zucker fehlt, ist die Marmelade nur 1-2 Wochen haltbar und sollte daher baldmöglichst verzehrt werden...Guten Appetit!



Quelle Rezept und Bild: mydailygreen.de

Herkunft und Anbau

Die Japanische Wollmispel kommt, wie schon vermutet, aus dem asiatischen Raum. Dort wurde sie bereits vor 3000 Jahren kultiviert, bevor sie Ende des 18. Jahrhunderts nach Europa kam. Anfangs nur als Zierpflanze gehalten, lernten die Menschen die positiven Eigenschaften des Baumes und seiner Früchte kennen und lieben.

Die Wollmispel bevorzugt ein sonniges, subtropisches oder mediterranes Klima, wächst aber auch in unserer Gegend. Sie ist sehr robust und übersteht im Winter auch ohne Probleme bis zu -20 C°.

Eigenschaften und Geschmack

Der Mispelbaum wird etwa **7-12 Meter** groß. Er bildet **4-5 cm** große, **pflaumenförmige, aprikosenfarbene** bis hellbraune Früchte mit einer leicht **pelzigen** Haut. Reife Früchte erkennt man, wenn sie auf leichten Druck nachgeben und an **dunklen Flecken**, was keineswegs ein Zeichen für Verderb ist, im Gegenteil! Das Fruchtfleisch hat eine **gelb-orangene** Farbe und eine aprikosenähnliche Konsistenz. In der Mitte befinden sich große, leicht zu entfernende, **braune Kerne**. Am Besten verzehrt man die Früchte, indem man sie halbiert, die Kerne entfernt und die teilweise etwas bitter schmeckende Schale abzieht. Alternativ kann sie auch einfach ausgelöffelt werden. Sie schmeckt herrlich **süß-säuerlich** und ist sehr saftig.

Mispeln eignen sich hervorragend für Desserts, Obstsalat, Kuchen, zur Zubereitung von Gelee oder auch Likör.



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Mispeln enthalten **Gerbstoffe**, sowie einen hohen Anteil an **Pektin**. Dieses hilft, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Außerdem enthalten sie reichlich **Vitamin A, E, B-Vitamine, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium** und **Eisen**. Mispeln werden aufgrund einer stopfenden Wirkung gerne bei Durchfallerkrankungen eingesetzt. Sie lindern Entzündungen des Darms, wirken heilend auf die Darmschleimhaut. Aufgrund des hohen Vitamin E-Gehaltes werden sie auch gerne zur Behandlung von Arteriosklerose eingesetzt und wirken gegen freie Radikale.

Nährwertangaben ϕ /100 g

- **Brennwert:** 19 kcal/79 kJ
- **Kohlenhydrate:** 10,6 g
- **Ballaststoffe:** 2 g
- **Provitamin A:** 50 μ g
- **Magnesium:** 11 mg
- **Kalium:** 250 mg
- **Pektin:** 15 g/3-4 Mispeln