

# Pflaumenmus selber machen – im Backofen. Latwerge!

Kennt ihr Latwerge? Dabei handelt es sich um eine bestimmte Zubereitungsart von Pflaumen zu einem sehr konzentrierten und zähflüssigen Mus, das sogar ganz ohne die Zugabe von Zucker auskommt. Früher wurde das spezielle Pflaumenmus aufwendig in großen Kesseln über Feuer unter ständigem Rühren hergestellt. Heute funktioniert das ganz einfach und viel schneller im Backofen. Ob ihr für die Latwerge tatsächlich Pflaumen oder ihre Unterarten, d.h. Zwetschgen, Renekloden oder Mirabellen nutzt, bleibt dabei selbstverständlich euch überlassen. Finni Fit hat sich für Zwetschgen entschieden, die ihr August Aufgeweckt vom Baum im Garten in die Küche gestellt hat.



Übrigens: Die Latwerge, die unter anderem auch Lattwersch, Leckschmiere oder Powidl genannt wird, geht sogar zurück bis aufs Mittelalter. Damals verstand man darunter eine eingedickte und damit haltbar gemachte Saft-Honig-Zubereitung, die als Medizin verabreicht wurde.

## Pflaumenmus – Zutaten und Utensilien

Für die Zubereitung der Latwerge benötigt ihr die folgenden Utensilien und Zutaten:

- 1 kg Pflaumen
- 1 Zimtstange
- 1 Messerspitze Anis – gemahlen
- 1 Messerspitze Nelken – gemahlen



Dabei ist die Zutatenliste nicht abschließend und sogar ganz nach eurem Gusto austauschbar. Zusätzlich oder statt der oben genannten Gewürze könnt ihr beispielsweise auch Vanille, Koriander und Ingwer nutzen, einen Spritzer Zitronensaft oder Rum zufügen – oder gar auf Lebkuchen- bzw. ein fertiges Latwerge-Gewürz zurückgreifen. Lediglich die Mengen solltet ihr etwas im Blick behalten, weil das Mus im Ofen stark reduziert wird: Weniger ist mehr! Besser ist es, das fertige Mus ganz zum Schluss noch einmal abzuschmecken, statt es am Anfang zu überwürzen.

An Utensilien solltet ihr ein Messer, eine Schüssel und ggf. auch ein Schneidebrett zur Hand haben. Außerdem benötigt ihr einen Bräter oder Schmortopf sowie sterilisierte Gläser zur Aufbewahrung eures Muses – eben sofern ich nicht beispielsweise ein Fruchtleder daraus zaubern möchtet. Aber dazu später noch mehr...

## Pflaumenmus – Zubereitung

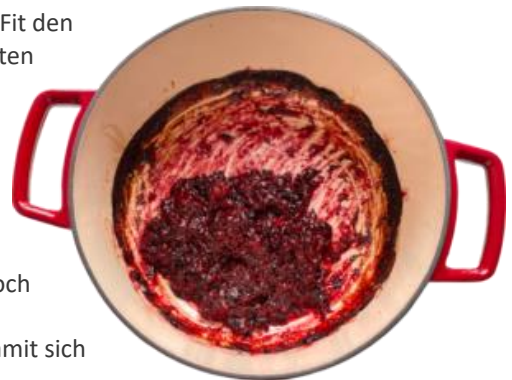
Habt ihr alles an Zutaten und Utensilien griffbereit? Dann kann's ja losgehen – mit der Zubereitung:

1. Die Pflaumen gründlich waschen, beispielsweise mit etwas Natron; anschließend entkernen und kleinschneiden.

2. Den Backofen auf 160 °C Heiß- bzw. Umluft vorheizen. Das entspricht in etwa 180 °C Ober- und Unterhitze. Währenddessen die Pflaumen im Bräter oder Schmortopf mit den Gewürzen verfeinern und die Masse ein Mal kurz durchrühren.
3. Nun ist es an der Zeit, den Bräter oder Schmortopf samt Pflaumen und Gewürzen in den Ofen zu geben – und zwar ohne Deckel, damit die Feuchtigkeit aus den Früchten entweichen kann. Wie lange das dauert, hängt natürlich davon ab, wie viel Wasser die Früchte eingelagert haben und welche Mengen an Pflaumen ihr gleichzeitig verarbeitet. Das Kilo Zwetschgen von Finni Fit hat ca. 1,5 Stunden benötigt, um zu einer ganz wunderbaren, zähflüssigen Masse zu werden. Je länger die Pflaumen also im Backofen vor sich hindampfen, desto öfter solltet ihr zwischendurch nachsehen gehen, ob sie schon fertig sind. Dabei könnt ihr die Pflaumen umrühren, müsst es aber nicht.

Sind die Pflaumen zu einem zähflüssigen Mus geworden, nimmt Finni Fit den Schmortopf aus dem Ofen und gibt ihn noch einmal für ein paar Minuten auf den heißen Herd. Ihr Ziel ist es dabei, die Zimtstange zu entfernen sowie Latwerge final abzuschmecken und ihr noch einmal ordentlich einzuheizen, bevor sie in die vorbereiteten, sterilisierten Gläser abgefüllt wird.

Sollte euch das Mus zu sauer sein, weil eure Pflaumen nicht über genügend Fruchtzucker verfügen, könnt ihr dem Mus nun außerdem noch etwas Zucker zugeben – und zwar bestenfalls ergänzt um ein bisschen Wasser. Anschließend das Mus noch einmal kurz aufkochen lassen, damit sich der Zucker schön löst.



## Pflaumenmus – Haltbarkeit und Verwendung

Wenn ihr sauber gearbeitet und die Latwerge heiß in sterilisierte Gläser abgefüllt habt, sollte sich diese für sicherlich 6 Monate und mehr halten – ungeöffnet an einem kühlen Ort ohne Sonneneinstrahlung gelagert. Kocht ihr die Latwerge nach dem Abfüllen noch ein, sollte einer Haltbarkeit von mindestens 12 Monaten nichts im Wege stehen. Nach dem Öffnen empfiehlt es sich hingegen, das Mus im Kühlschrank zu lagern und binnen kurzer Zeit aufzubrauchen.

Verwenden könnt ihr die Latwerge beispielsweise wie Marmelade als Brotaufstrich. Sie eignet sich aber auch hervorragend zu Dampfnudeln und Quarkspeisen, im Müsli oder selbstgemachten Eis sowie zum Verfeinern von Saucen.

Was ebenfalls eine Möglichkeit darstellt ist es, das ohnehin bereits sehr konzentrierte Mus auf Backpapier auszustreichen – und zu Fruchtleder zu verarbeiten.

