Vitamine ganz süß

Kandierte Orangenschalen
4 große Orangen (Bioqualität, ungespritzt), 375 g Zucker, etwas brauner Zucker zum Präparieren

Es ist interessant, von einem Lebensmittel nicht nur das Feinste, Edle zu verwerten, sondern alles. Also auch das, was sonst weggeworfen wird. Früher machte das jede gute Hausfrau, heute ist es die Ausnahme, und wenn es gelingt, setzt eine Art Weltrettungstriumphgefühl ein. Deshalb freue ich mich, als Gastautorin des Wochenmarktes dieses winterliche Rezept vorzustellen. Es stammt von meiner Tante Sidonie, einer klugen Dame (Jahrgang 1908), die nicht nur Abitur machen durfte, sondern auch ein Dolmetscher-Examen in Französisch ablegte – und von einer französischen Mamsell das Kochen lernte. Davon profitierten wir jahrzehntelang. Wir alle, die in einem großen alten Kasten von 1603 lebten. Ihre Gerichte beglückten uns besonders, wenn im Winter die Kälte durch die dicken, im Wasser stehenden Mauern kroch. Zum Glück hat sie uns ihre Rezepte hinterlassen, und wenn ich in dem Kochbuch lese, glaube ich, Dönis Stimme zu hören.

Das Rezept ist schlicht, kostet aber ein wenig Zeit. Dafür geht es am Ende ruckzuck. Sammeln Sie von den Orangen die Schalen, und schneiden Sie sie in hübsche Streifen. (Mit Kindern macht es Spaß, Buchstaben zu schnitzen.) Drei Tage lang müssen diese Streifen in Wasser eingeweicht werden, jeden Tag wird das Wasser gewechselt. Davon werden sie schön schwammig. Jetzt wiegen Sie die Schalen: Auf 500 Gramm braucht man 375 Gramm Zucker, bei weniger Schalen entsprechend die Menge verringern. Der Zucker wird mit etwas Wasser im Topf oder in der Pfanne geschmolzen – und hinein mit den Schalen, auf kleinster Flamme. Irgendwann ist alle Flüssigkeit verkocht, und die Schalen fangen an zu knistern, was schon sehr verlockend klingt. Raus damit und in grobem braunem Zucker vereinzeln und wälzen. Am besten schmecken die kandierten Schalen in noch warmem Zustand, halten aber auf jeden Fall einige Tage.

Von *Anna von Münchhausen*

Foto *Silvio Knezevic*