

Eine bunte Vielfalt an Wildfrüchten liefert wertvolle Vitamine für den Wintervorrat

Sie sind bei den Vögeln und den Menschen begehrt – die Wildfrüchte. In dieser Jahreszeit leuchten sie uns in den Hecken gelb, rot, orange und blau entgegen. Den Tieren dienen sie als wichtige Nahrungsgrundlage. Die Menschen schätzen in diesen Beeren und Früchten die geballte Ladung an Vitamin C und die wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Vor allem die roten und dunklen Stoffe, die Anthocyane, sind bei den Forschern von grossem Interesse. Studien weisen darauf hin, dass sie bei regelmässigem Genuss eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf- und Immunsystem ausüben. Zudem wirken sie gefässschützend und entzündungshemmend.

Die heutigen grossfruchtigen Obstsorten im Garten haben auch klein und wild angefangen. Sie wurden im Laufe der Zeit immer weitergezüchtet, damit grosse und «geschmackvolle» Früchte frei von Bitterstoffen entstehen. Wildobst hingegen

ist naturbelassen und schmeckt wegen der Gerbstoffe und Bio-phenole meist sauer und herb.

Die Fruchtsäuren und Bio-phenole schützen das Vitamin C im Wildobst vor schneller Zerstörung durch Hitze und Luft. Aus diesem Grund werden die Wildfrüchte gerne konserviert, da sie trotz des Erhitzungsprozesses noch reichlich Vitamin C enthalten. Um den herben, bitteren Geschmack zu mildern, werden einige Wildfrüchte erst nach dem ersten Frost geerntet, z.B. die Schlehen und die Vogelbeeren. Hagebutten und Misteln werden nach den ersten kalten Nächten weicher und lassen sich besser verarbeiten.

Beim Sammeln sind Kenntnisse wichtig

Das Sammeln von Wildfrüchten beginnt im August/September mit den Holunderbeeren und den Kornelkirschen und dauert bis in den Oktober/November mit der Ernte von Hagebutten an. Beim Sammeln gilt es darauf zu achten, dass nur bekannte oder



unverwechselbare essbare Wildfrüchte geerntet werden. Es empfiehlt sich die Agridea-Broschüre «Genuss aus der Natur» (siehe Hinweis) oder ein Wildfrüchtebuch beim Suchen mitzunehmen. Wichtig sind auch Kenntnisse, ob Wildfrüchte roh oder nur erhitzt konsumiert werden dürfen, da manche Früchte roh unverträglich sind.

Wildfrüchte können eingefroren werden. In vielen Rezepten werden Wildfrüchte auch mit Obst aus dem Hausgarten

ergänzt, z.B. mit Kirschen, Zwetschgen, Himbeeren/Brombeeren und Äpfeln.

Rezept für Hagebutte-Apfelkonfitüre

800g Hagebutten
500g Äpfel
½ dl Süssmost
500–750g Gelierzucker (z.B. 1:2)
1 Orange

1. Hagebutten nach dem ersten Frost ernten (oder vor der Verarbeitung 2-3 Tage in den

Tiefkühler legen). Hagebutten waschen, Stiel und Blüte entfernen. Früchte halbieren und Kerne und Härchen entfernen.

- Hagebutten in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken und 20 - 40 Minuten weichkochen. Hagebutten durch das Pässevite treiben oder pürieren und danach durch ein Sieb streichen. Ergibt ca. 500g Hagebuttenmus.
- Äpfel schälen und rüsten, klein würfeln und in eine Pfanne geben. Süssmost zugeben und weichkochen (evtl. pürieren)
- Hagebuttenmus und Äpfel mischen. Saft und fein abgeriebene Schale der Orange und Gelierzucker dazugeben.
- Unter ständigem Rühren zum Gelpunkt einkochen (Vorsicht spritzt). Dabei die Anleitung und Kochzeit auf der Verpackung des Gelierzuckers beachten.
- Konfitüre siedend heiss 1mm unter den Rand in saubere Gläser füllen und sofort mit ei-

nem einwandfreien Schraubdeckel schliessen.

Rita Steiner-Lippuner,
Fachstelle bäuerliche Hauswirtschaft,
Bildungszentrum Wallerhof SO (Bild Toni Löffel)

Weitere Rezepte finden sich in der Neuauflage des Ordners «selbstgemacht - eingemacht - feingemacht. Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung». Der Ordner inklusive Rezept-CD kostet 79 Franken, die Kapitel gibt es auch einzeln als Broschüre. Broschüre «Verarbeitung von Wildobst und Kastanien», 23 S., Fr. 12.-. Bestellen unter www.agridea.ch oder Tel. 052 354 97 00.

