

Wildobst liegt im Trend

SELBSTVERSORGUNG Im Herbst schenkt die Natur den Tieren ein reiches Sortiment an Wildfrüchten. Auch die Menschen haben die Früchte mit dem hohen gesundheitlichen Wert entdeckt und essen und verwerten sie häufiger. Die Verarbeitung von Wildfrüchten ist etwas aufwändig – aber der Genuss macht dies bei weitem wett.



Rita
Steiner-
Lippuner

Die Früchte der Wildobstpflanzen fallen durch ihre intensiven Farben auf. Diese deuten auf das Vorkommen von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen hin. Ihnen werden vielfältige positive Wirkungen im menschlichen Körper zugeschrieben. So enthalten orange Früchte Carotinoide, welche die Haut und die Augen schützen und das Immunsystem stärken. Flavone und Anthocyane sind verantwortlich für die Farben Gelb, Violett, Blau und Rot. Sie haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, hemmen Entzündungen und verzögern das Altern der Haut und der Gefässe.

Die meisten Wildfrüchte enthalten auch eine grosse Portion Vitamin C. Dieses Vitamin stärkt die Abwehr und verbessert die Eisenaufnahme. Zudem wirkt Vitamin C als natürliches Antioxidans und hemmt möglicherweise die Tumorbildung.

Die positiven Eigenschaften des Wildobstes kommen natürlich nur zur Entfaltung, wenn sie regelmässig konsumiert werden.

Wildfrüchte mit der Agridea-Broschüre «Genuss aus der Natur» sammeln, ist ein Leitfaden, um essbare von nicht-essbaren Wildfrüchten zu unterscheiden.

Buchtipps

Gesamtordner: «selbstgemacht – eingemacht – feingemacht» – Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung» inklusive Rezepte-CD

- Das umfassende Nachschlagewerk ist komplett überarbeitet und mit dem Kapitel «Genuss aus der Natur – Verarbeitung von Wildobst und Kastanien» ergänzt. ➔ Bestellnummer 1534, 360 Seiten, 79 Fr.
- Einzelbroschüre: «Genuss aus der Natur – Verarbeitung von Wildobst und Kastanien» (Einzelbroschüre Kapitel 11 des oben genannten Ordners), ➔ Bestellnummer 2578, 23 Seiten, 12 Fr.
- CD mit Rezepten für alle Kapitel, sowie Arbeitsunterlagen ➔ Bestellnummer 1659, 15 Fr.

Bezug: Agridea, Eschikon 28, 8315 Lindau, Tel. 052 354 97 00, Fax 052 354 97 97, kontakt@agridea.ch, www.agridea.ch



Sanddornkonfitüre mit Äpfeln

250g Äpfel
500g Sanddornbeeren
500g Gelierzucker (Sorte 1 : 2/zuckerreduziert)

Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Sanddornbeeren mit den Apfelwürfeln in eine Pfanne geben und mit etwas Wasser köcheln, bis die Früchte gar sind. Fruchtmischung durch das Passe-vite streichen.

Gelierzucker beifügen und unter Rühren zum Gelierpunkt einkochen. Dabei die Anleitung auf der Verpackung beachten. Die Konfitüre siedend heiss 1 mm unter den Rand in saubere Gläser füllen und sofort mit einem einwandfreien Schraubdeckel verschliessen.

Tipp: Eventuell den Früchten bereits zu Beginn etwas Zucker zufügen, damit die Fruchtmischung nicht anbrennt. Die Fruchtmischung vor der Weiterverarbeitung wägen und die Menge des Gelierzuckers anpassen.

Sammeln in der Natur Es gilt darauf zu achten, dass nur bekannte und unverwechselbare Früchte geerntet werden. Beim Ernten wird sorgfältig gepflückt, damit keine Äste abbrechen und die Pflanzen nicht verletzt werden. Es werden kleine Mengen an verschiedenen Standorten gepflückt, damit die Nahrungsgrundlage der Tiere erhalten bleibt. Für den Transport nach Hause eignen sich Körbe, lebensmittelverträgliche Becken und Papiersäcke.

Immer öfter finden Wildobstpflanzen auch in Hausgärten ihren Platz. Veredelte Pflanzen aus Baumschulen ermöglichen grössere Erträge. Bei den neuen Sorten wurden vor allem Bitterstoffe weggezüchtet.

Verarbeitung Wildfrüchte müssen innert ein bis zwei Tagen verarbeitet oder sofort tiefgekühlt werden. Mit dem Tiefkühlen von Wildfrüchten können im Herbst Arbeitsspitzen gebrochen und die Verarbeitung kann im

Tabelle: **Wildobstsorten und Ideen zur Verarbeitung**

Name	Besonderheiten	Verarbeitung
Hagebutte (September/ Oktober)	Hagebutten erst nach dem ersten Frost ernten. Reich an Vitamin C.	Konfitüre, Gelee, Mark für Saucen oder Desserts.
Holunder, schwarz (September/ Oktober)	Die Früchte dürfen nicht roh gegessen werden.	Konfitüre, Fruchtsaft, Gelee, Sirup aus Blüten und Früchten, Kompott für Desserts, Likör.
Kornelkirsche (August/ September)	Rohe Kornelkirschen lassen sich schlecht entsteinen, daher werden sie meistens entsaftet.	Fruchtsaft, Gelee, Konfitüre, Likör.
Sanddorn (September/ Oktober)	Kleine Äste mit den Beeren abschneiden und in den Tiefkühler legen. Danach mit einer Gabel abstreifen. Reich an Vitamin C.	Fruchtsaft, Konfitüre, Mark für Desserts.
Schwarzdorn (Schlehe) (September bis in den Winter)	Früchte schmecken säuerlich-herb. Nach dem Frost sind sie milder. Schlehen haben einen Stein und lösen sich schlecht vom Fruchtfleisch, daher werden sie meist entsaftet.	Konfitüre (Mischen mit andern Früchten), Fruchtsaft, Gelee, Sirup, Likör.
Vogelbeere, Eberesche (August bis Oktober)	Die Früchte dürfen nicht roh gegessen werden. Früchte aus der Natur haben einen stark säuerlichen Geschmack, Früchte aus der Kulturform sind süsser und milder.	Kompott zu Wild. Fruchtsaft und Gelee (mit Himbeeren, Brombeeren, Birnen oder Äpfeln mischen)

Quelle: Broschüre «Genuss aus der Natur – Verarbeitung von Wildobst und Kastanien»

Holunderbeergelee mit Rotwein und Sternanis

1.5kg schwarzer Holunder
1l Rotwein
800g – 1kg Gelierzucker pro 1l Saft
1 Sternanis (oder Zimtstange)

Den schwarzen Holunder anfrieren lassen. Die Beeren mit der Gabel von den Dolden in eine grosse Pfanne streifen. Rotwein hinzufügen und aufkochen, bis die Beeren platzen. Beeren in ein Geleetuch giessen und den Saft auffangen.

1l Saft mit 800g bis 1kg Gelierzucker mischen. Sternanis (Zimtstange) zugeben. Den Saft aufkochen und unter Rühren zum Gelierpunkt einkochen. Dabei die Anleitung auf der Verpackung (Zeitangabe) beachten.

Sternanis (Zimtstange) entfernen, eventuell abschäumen und den Gelee siedend heiss bis 1 mm unter den Rand in saubere Gläser füllen und sofort mit einem einwandfreien Schraubdeckel verschliessen.

Winter vorgenommen werden. Das Tiefkühlen bietet zudem die Möglichkeit Mischkonfitüren und Wildobstsäfte mit verschiedenen Früchten und Aromen herzustellen, denn Wildfrüchte haben unterschiedliche Erntezeitpunkte vom Juli bis November. Mispeln, Hagebutten und Schlehen (Schwarzdorn) werden nach dem ersten Frost geerntet, dadurch werden sie weicher und lassen sich besser verarbeiten. Weiter hemmt der Frost die Gerbstoffe (Bitterstoffe) und macht die Früchte milder.

Die Herstellung von konservierten Produkten aus Wildfrüchten ist je nach Rezept etwas aufwändiger. Das Sammeln der Früchte hingegen kann entspannt mit einem Spaziergang verbunden werden. Es empfiehlt sich, zu Beginn in kleinen Chargen zu produzieren. So entwickeln sich allmählich eigene Rezepte und ein persönliches Sortiment von eingemachten Köstlichkeiten gemäss dem Motto «Genuss aus der Natur». ■

Es empfiehlt sich, zu Beginn in kleinen Chargen zu produzieren. So entwickeln sich allmählich eigene Rezepte und ein persönliches Sortiment.

Bilder: Toni Löffel und Rita Steiner-Lippuner

Autorin Rita Steiner-Lippuner, Fachstelle bäuerliche Hauswirtschaft, Bildungszentrum Wallierhof, 4533 Riedholz, www.wallierhof.ch

INFOBOX

www.ufarevue.ch 9 • 15