



ESSEN

Vitaminbomben für Schleckmäuler

Wildbeeren wie Kornelkirsche oder Holunder eignen sich hervorragend zum Einmachen. Dank der bewährten Konservierungsmethode kommen die Qualitäten der Früchte erst richtig zur Geltung. **VON MARIANNE SIEGENTHALER**

Sogar die Luft fühlt sich klebrig an. Es dampft und brodeln im Topf, und der intensive Duft von reifen Früchten zieht durch die Küche. Für viele Menschen ist das eine wunderbare Kindheitserinnerung – die Lust macht, sich selber an den Herd zu stellen, um Früchte einzukochen. Seit es dem französischen Koch und Konditor Nicolas Appert vor über 200 Jahren erstmals gelang, Früchte und Gemüse durch Erhitzen und Luftausschluss in Glasbehältern haltbar zu machen, hat sich an der Methode kaum etwas geändert: Früchte wie Erdbeeren, Aprikosen oder Quitten werden mit Zucker aufgekocht und in sterilisierte Gläser gefüllt (siehe «Einmachen: So gelingt es», Seite 68).

Neben den klassischen Konfitüre- und Kompottfrüchten bieten sich auch Wildfrüchte wie Hagebutte, Schwarzdorn oder Holunder zum Einmachen an. Sie eignen sich besonders gut, weil sie durch das Verarbeiten zu Konfitüre, Saft, Gelee oder Mus und anderen Köstlichkeiten ihr intensives Aroma erst richtig entfalten können. Zudem stecken sie voller Vitamine.

Kommerzieller Anbau ist aufwendig

Wildbeeren sind die Urahnen unserer Kulturpflanzen und waren einst wichtiger Bestandteil der Ernährung. Sie wachsen unscheinbar am Wegrand als Garten- oder Heckenpflanzen. Einige können roh vom Strauch genossen werden, andere werden erst durchs Einmachen geniessbar. In den Läden sind diese Wildfrüchte nur selten zu finden, denn der Anbau von Wildobst hat in der Schweiz kaum Tradition: Die Erntearbeit für die meist kleinen Früchte ist zu

teuer.

Innovative Bauern haben jetzt aber die Möglichkeiten entdeckt und bauen Wildfrüchte aller Art auf ihren Höfen an. Von den meisten Wildobstarten gibt es Zuchtformen, die grösser, süsser und weniger bitter oder auch einfacher zu ernten sind. Pavel Beco, Bauer in Neckertal SG und Pio-

«Wildfrüchte erfüllen sowohl ökologische Ansprüche als auch den Wunsch nach gesunden <neuen> Früchten.»

Pavel Beco, Bauer

nier im Anbau alter Obstsorten, kombiniert Obst-, Beeren und Wildobstkulturen. Er ist überzeugt, dass in seinen «Naschhecken» einiges Potential steckt: «Wildfrüchte erfüllen sowohl ökologische Ansprüche als auch den Wunsch nach gesunden, geschmacklich interessanten <neuen> Früchten.» Ein weiterer Vorteil: «Sie sind robust, meist anspruchslos und wenig anfällig für Krankheiten», so Pavel Beco.

Ökologische Nische für Kleintiere

Eine Naschhecke bietet nebst Sicht- und Windschutz zahlreichen Tierarten wie Insekten, Vögeln und Kleinsäugetern einen Lebensraum und kann auch von Hobbygärtnern angelegt werden. Wildfrüchte für das Einmachglas findet man aber auch in der freien Natur, beispielsweise an Waldrändern. Wer auf seinem Spaziergang die Augen offenhält, findet je nach Sorte vom



Frühsommer bis in den Herbst hinein reife Früchte. Idealerweise sammelt man sie in

einem festen Behälter, um die oft druckempfindlichen Beeren unbeschadet nach Hause zu bringen. Ein Pflanzenbestimmungsbuch ist empfehlenswert, denn manche Wildbeeren können Magen-Darm-Reizungen hervorrufen, wenn man sie roh verspeist.

Experimentierfreude wird belohnt

Je nach Sorte eignen sich die Früchte eher für Konfitüre, Gelee oder Kompott. Besonders vielseitig ist die Kornelkirsche. «Sie ist mein Favorit», sagt Thuri Maag, Spitzenkoch, kulinarischer Tüftler und profunder Kenner von Wildpflanzen, Pilzen und Kräutern. «Sie ist sehr aromatisch, leicht säuerlich und schmeckt als Glace ebenso gut wie als Chutney zu pikanten Gerichten wie Wild oder Kaninchen.»

Die Ausbeute beim Sammeln von Wildbeeren fällt meist nicht üppig aus. Damit sich die Mühe des Einmachens trotzdem lohnt, kann man sie mit anderen Früchten kombinieren. Kenner Thuri Maag rät aber auch zu ungewohnten Kombinationen: «Ich experimentiere gerne, etwa mit Curry, Ingwer oder Wasabi, und erhalte so überraschende, aber sehr wohl-schmeckende Gelees, Saucen und Kompotte.» Diese bereichern den Speisezettel das ganze Jahr über – und sind das perfekte Mitbringsel zu Essenseinladungen. ■

Infos und Tipps: ab Seite 66



BUCHTIPP

Thuri Maag, Erika Lüscher:
«Wildfrüchte. Botanik, Anbau, Rezepte»; Fona, 2009, 156 Seiten, Fr. 34.90



Hagebutte oder Wildrose

Weltweit gibt es ungefähr 100 bis 200 Arten von Wildrosen, in der Schweiz sind es 27, in verschiedenen Farben, Formen und Düften.

Aussehen: Strauch, je nach Sorte eineinhalb bis drei Meter hoch; orangerote Früchte in länglicher Kugelform

Ernte: ab August bis in den Herbst hinein

Geschmack: säuerlich-frisch

Verwendung: pikante und süsse Saucen aus dem Mark, Chutneys, Konfitüre, Liköre. Kerne entfernen!

Tip: Hagebutten sind reif, wenn die Schale auf sanften Druck etwas nachgibt und die Früchte sich leicht lösen.



Apfelbeere oder Aronia

Sehr vitaminreiche Beere, die in Russland für Vitaminpräparate angebaut wurde und als Lebensmittelfarbe verwendet wird.

Aussehen: Strauch, ein bis zweieinhalb Meter hoch; weisse Blüten, tiefblaue, heidelbeerähnliche Früchte

Ernte: August und September

Geschmack: herb-fruchtig

Verwendung: Saft, Sorbet, Gelee, Kompott, Dörrobst oder Mus, auch als Beilage zu pikanten Gerichten

Tip: Werden die Früchte vor der Verwendung tiefgekühlt, ergeben sie mehr Saft.

Datum: 11.08.2011

Beobachter
Natur



Axel Springer Schweiz AG
8021 Zürich
043/ 444 52 52
www.beobachternatur.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 309'705
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 841.36
Abo-Nr.: 1087987
Seite: 64
Fläche: 165'868 mm²



ARGUS 
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung
Medienanalyse
Informationsmanagement
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01
www.argus.ch

Argus Ref.: 43261127
Ausschnitt Seite: 3/6
Bericht Seite: 4/18



Axel Springer Schweiz AG
8021 Zürich
043/ 444 52 52
www.beobachternatur.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 309'705
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 841.36
Abo-Nr.: 1087987
Seite: 64
Fläche: 165'868 mm²



Sanddorn

Die Früchte gelten als Multivitaminspender, sie haben zum Beispiel bis zu siebenmal mehr Vitamin C als Zitronen.

Aussehen: knorriger Strauch oder Baum, der bis zu fünf Meter hoch wird; kugelige bis ovale orangerote Beeren

Ernte: Spätherbst

Geschmack: säuerlich

Verwendung: kein Rohverzehr; getrocknet oder als Fruchtsaft, Sirup, Brotaufstrich oder mit Zucker in Schnaps eingelegt

Tipp: Zum Ernten die ganzen Triebe abschneiden und tiefkühlen, dann die Beeren durch Dreschen vom Zweig trennen.



Kornelkirsche oder «Tierlibaum»

Eines der ältesten Wildgehölze, dessen Frucht trotz der Bezeichnung keine Verwandte der Kirsche ist.

Aussehen: Strauch oder Baum, bis zu fünf Meter hoch; leuchtrote, paarig hängende Früchte von rund zwei Zentimetern Länge

Ernte: im Spätsommer über längere Zeit

Geschmack: aromatisch, süß-säuerlich

Verwendung: roh, getrocknet oder kandiert, als Saft, Sirup, Konfitüre oder Chutney, Obstbrand, Likör und in Kuchen und Muffins

Tipp: Zum Ernten einfach ein Tuch auf dem Boden auslegen und den Strauch vorsichtig schütteln.



Axel Springer Schweiz AG
8021 Zürich
043/ 444 52 52
www.beobachternatur.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 309'705
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 841.36
Abo-Nr.: 1087987
Seite: 64
Fläche: 165'868 mm²



Schlehe oder Schwarzdorn

Schlehenhecken bieten Wildbienen, verschiedenen Faltern und zahlreichen Vogelarten eine Heimat.

Aussehen: Strauch oder Baum, bis zu zehn Meter hoch; bläuliche Beeren

Ernte: Oktober

Geschmack: herb-säuerlich

Verwendung: Kompott, Konfitüre, Chutney, Sirup, Sorbets und Parfaits sowie Likör und Schnaps. Eingelegt in Salzlake werden die Früchte zu einer Art Olivenersatz.

Tipp: Frost und Tiefkühlen tragen dazu bei, dass die Beeren milder und bekömmlicher werden, so dass man sie auch roh geniessen kann.



Vogelbeere oder Eberesche

Die Vogelbeere gilt als giftig; tatsächlich kann sie roh und in grösseren Mengen genossen Magen und Darm reizen. Das gilt aber nicht für die Kultursorten mit den roten Beeren.

Aussehen: anspruchsloser Strauch, 5 bis 15 Meter hoch; blüht im Juni wollweiss, orangefarbene Früchte in üppigen Dolden

Ernte: August bis etwa Oktober

Geschmack: gekocht oder getrocknet leicht säuerlich

Verwendung: getrocknet ähnlich wie Weinbeeren; als Gelee, beispielsweise zu Wild, als Kompott oder Konfitüre, auch kombiniert mit anderen Früchten wie Äpfeln oder Birnen

Tipp: Um sie von der Gerbsäure zu befreien, kann man die Beeren tiefkühlen und wieder auftauen, allenfalls auch mehrmals.



Holunder

Man unterscheidet Roten und Schwarzen Holunder, wobei Schwarzer Holunder sehr vielseitig verwendbar ist.

Aussehen: Strauch oder Baum bis zehn (schwarzer) oder vier (roter) Meter hoch. Im Mai bis Juni auffallende, goldbestäubte Blüten, danach schwarzviolette oder scharlachrote Beeren

Ernte: ab August

Geschmack: Schwarzer Holunder schmeckt herb-süss, roter Holunder säuerlich.

Verwendung: kein Rohverzehr; Roter Holunder eignet sich hauptsächlich für Gelee, Schwarzer Holunder ist als Konfitüre, Sirup, Gelee oder Sauce ein hervorragender Begleiter zu Speisen, zum Beispiel zu Grill- und Wildgerichten.

Tipp: Die Blüten werden vormittags geerntet und ergeben einen feinen Tee gegen verschiedenste Beschwerden.

Einmachen: So gelingt es

1. Die Früchte müssen reif sein, faule Exemplare werden aussortiert. Waschen, allenfalls entsteinen und zerkleinern und wägen, um die Menge an Zutaten, etwa Gelierzucker für Konfitüre, zu errechnen. Faustregel: pro Kilo saftreiche Beeren 150 bis 300 Gramm Zucker.
2. Früchte mit Zucker oder anderen Zutaten in einen hohen Topf geben und bei grosser Hitze unter ständigem Rühren aufkochen.
3. Das Einmachgefäss kann einen Schraubdeckel oder einen Glasdeckel mit Gummiring haben. Wichtig: Die Gläser müssen absolut sauber sein. Nach dem heissen Spülen mit fast kochendem Wasser füllen und stehen lassen, dann abfüllen, ohne sie abzutrocknen. Oder maximal zwei feuchte Gläser zwei bis drei Minuten lang bei höchster Stufe (bis 900 Watt) in die Mikrowelle stellen. Vorher Metallteile und Dichtungen entfernen.
4. Masse randvoll in Gläser füllen. Fest verschliessen und fünf Minuten auf den Kopf stellen, damit ein Vakuum entsteht. Je weniger Sauerstoff im Glas, desto besser die Haltbarkeit.
5. Eingemachtes kühl und dunkel aufbewahren, angebrochene Gläser im Kühlschrank lagern.

