

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Entsaften

(ms) – Auf den September freue ich mich jeweils sehr, denn dann sind die Bäume und Sträucher voller Früchte und Beeren, und diese helfen uns mit ihren vielen Vitaminen, gut durch den Winter zu kommen. Meine bevorzugte Verarbeitung der Früchte ist das Entsaften, so kann ich den Saft auch später noch weiterverarbeiten, zum Beispiel zu Gelee oder Ansatzschnaps.

Geeignete Beeren

Die Holunderbeeren enthalten sehr viel Vitamin C und der Saft kann vorbeugend bei Grippe und Erkältung zur Stärkung der Abwehrkräfte getrunken werden – jeden Tag ein kleines Gläschen. Bei akuter Grippe oder Erkältung, kann man den Saft auch warm trinken.

Der Quittensaft enthält ebenfalls viel Vitamin C, daneben auch Eisen und Folsäure. So kann der Quittensaft ideal bei Entzündungen der Magen-



schleimhaut, bei Entzündungen des Darms, bei Durchfall, Verstopfung, Mundgeruch, Erkältungskrankheiten, Halsentzündungen, Bronchitis, Blut-

hochdruck und Sodbrennen angewendet werden.

Der Saft des Schwarzdorns ist im Vergleich zum Quittensaft eher herb, jedoch vermag auch er bei Erkältungskrankheiten das Immunsystem zu stärken, denn die Schwarzdornfrucht ist ebenfalls reich an Vitamin C. Der Saft kann in der kalten Jahreszeit als allgemeines Stärkungsmittel getrunken werden.

Schliesslich: Die Brombeere ist ein sehr wertvoller Vitamin-C-Spender, wertvoll sind auch die in den Beeren enthaltenen Mineralstoffe Kalium, Eisen und Calcium. Die Beere ist reich an Ballaststoffen. **ACHTUNG:** Die frischgepflückten Beeren sollten jedoch möglichst schnell verarbeitet werden, da sie sonst ihre Vitamine verliert.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslererhof.ch

Von der Frucht zum Saft

Am einfachsten geht das Entsaften mit einem explizit dafür gemachten Gerät, dem Entsafter. Die genaue Beschreibung des Vorgangs wird für jedes Gerät in der Bedienungsanleitung ausreichend beschrieben. **TIPP:** Für das Entsaften, sollte dem Obst respektive dem Beerengut eine kleine Menge Zucker beigemischt werden.

- Auf 1kg Holunderbeeren – 80g Zucker
 - Auf 1kg Quitten – 100g Zucker
 - Auf 1kg Schwarzdornbeeren – 80g Zucker
 - Auf 1kg Brombeeren – 100g Zucker
- Nach dem Vorgang wird der Saft heiss in saubere Flaschen abgefüllt. Er bleibt so ein ganzes Jahr lang haltbar.