

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Vogelbeere & Co



Vogelbeere und Schwarzdorn sind zwei herbstliche Wildfrüchte, aus denen man – entgegen der allgemeinen Vorurteile – mit etwas Geduld viel machen kann.

Auf einem Spaziergang durchs Zurzibiet sind aktuell vielerlei verschiedene Beeren und Wildfrüchte zu entdecken. Brombeeren, Weissdorn, Hagebutte, Schwarzdorn, Holunder und Eberesche – sie alle säumen Hecken und Waldrand so richtig. Für mich ein Zeichen dafür, dass der Herbst da ist. Die Natur, so sehe ich es, will uns mit den Wildfrüchten, die uns stärken und die reich an Vitaminen sind, auf den kommenden Winter vorbereiten. Die meisten dieser Wildfrüchte sind nicht geeignet zum direkten Verzehr ab Strauch, erst durch die Verarbeitung werden sie zu stärkenden, vorbeugenden und leckeren Vitaminbomben. Zur allgemeinen Stärkung für den Winter empfiehlt sich vorbeugend Wildfrüchtetea zu trinken. Wildfrüchte können je nach Gusto gemischt werden. Meine

Lieblingsmischung enthält: Getrocknete Holunderbeeren, getrocknete Schwarzdornbeeren, getrocknete Eberesche und getrocknete Weissdornbeeren. Zur Verfeinerung des Geschmacks mische ich noch etwas Minze und getrocknete Apfelstücke bei. Damit die Wildfrüchte ihren vollen Geschmack entfalten können, geben wir sie bereits ins kalte Wasser, kochen die Mischung auf und lassen sie dann 15 Minuten ziehen. Um den Geschmack nochmals zu intensivieren, süsse ich den Wildfrüchtetea mit Honig und geniesse den Tee warm.

Vogelbeere

Die Eberesche, auch Vogelbeere genannt, wird irrtümlicherweise als giftig betrachtet. Vielleicht hat dies damit zu tun, dass es beim direkten Verzehr der Vogelbeere zu Durchfall kommt und diese Wild-



frucht vor dem ersten Frost nicht wirklich lecker schmeckt. Danach sieht das aber anders aus und die Eberesche enthält viel Vitamin C, organische Säuren, ätherische Öle, Bitterstoff, Sorbit und Parasorbinsäure.

Problem: Nach dem ersten Frost finden auch die Vögel die Vogelbeere lecker, dann bleibt für die Menschen nicht mehr viel übrig zum Verarbeiten. Darum sammeln wir die Beeren jetzt und legen sie drei bis vier Tage in die Tiefkühltruhe – danach können wir die Beeren gut verarbeiten. **Wichtig:** Natürlich pflücken wir nicht alle Beeren, wir lassen immer einen Rest für die Vögel übrig, damit sie im Winter auch noch Futter finden.

Mystik: Mit dem Eberescheweig wurde früher das Vieh im Frühjahr auf die Weide getrieben. Der Grund: Die Vogelbeere för-

dere die Fruchtbarkeit und die Gesundheit. **Volks glaube:** Sind die Bäume im Herbst voll von Vogelbeeren, kündigt das einen harten Winter an.

Schwarzdorn

Der Schwarzdorn, auch als Schlehe bekannt, enthält Gerbstoffe, Flavonoide, Säuren und Vitamine. Der Schwarzdorn stärkt uns auch nach langer Krankheit und regt den Stoffwechsel an. Wie die Vogelbeere ist der Schwarzdorn erst nach dem ersten Frost geniessbar.

Mystik: Ein Ast vom Schlehdorn aufgehängt, schützt Haus und Hof.

Volks glaube: Viele Schlehdornfrüchte künden einen harten Winter an.

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

Vogelbeersirup

1 Kg Vogelbeeren
1 L Wasser
500 g Birnel (Birndicksaft)
Zimt oder Vanille

Die Vogelbeeren zerquetschen und mit dem Wasser in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten sanft kochen lassen. Dann pürieren und durch ein Tuch passieren. Den Birndicksaft und Zimt oder Vanille dazugeben und nochmals 30 Minuten kochen lassen. Heiss in saubere Flaschen füllen und verschliessen. Die Haltbarkeit beträgt zirka ein Jahr. Der Vogelbeersirup regt den Stoffwechsel, die Gallen- und Lebertätigkeit an. Ausserdem enthält die Vogelbeere viel Vitamin C und wirkt vorbeugend gegen Grippe.

Schlehenessig

300 g Schlehen (zuerst einfrieren)
1 l Apfelessig
1 Esslöffel Zucker

Die Schlehen mit dem Apfelessig übergiesen, den Esslöffel Zucker hinzugeben und die Mischung anschliessend vier Wochen ziehen lassen. Die Schlehen müssen nicht abgeseiht werden, man kann den Essig so gebrauchen. Der Schlehenessig eignet sich gut für bittere Wintersalate. **Tipp:** Es können auch andere Wildfrüchte verwendet werden wie zum Beispiel Holunderbeeren.

Schlehenlikör

500 g Schlehen
1 l Zwetschgenschmups
200–400 g Honig (je nach Geschmack)

Die Schlehen drei bis vier Tage einfrieren, anschliessend in ein Weithalsglas füllen und mit dem Schnaps übergiesen. Die Mischung zwei bis drei Monate im Warmen ziehen lassen, danach absieben und den Schnaps mit dem Honig gut vermischen. Diese Mischung dann nochmals einen Monat ziehen lassen und danach geniessen. Der Schlehenlikör eignet sich zur Stärkung.

Vogelbeergelee

Vogelbeeren
Wasser
Zucker

Die Vogelbeeren von den Stielen befreien, knapp mit Wasser überdecken und langsam vollständig zerkochen. Auf ein halbes Kilo Saft ein halbes Kilo Zucker geben und zusammen einkochen, bis es geliert. Den Gelee anschliessend in saubere Schraubgläser heiss abfüllen. Der Aufstrich ist rund zwei Jahre haltbar. Der Vogelbeergelee ist ein köstlicher vitaminreicher Brotaufstrich für die Wintermonate.