

Holunderbeere Apfel Gelée

2/3 Holunderbeeren
1/3 frühe Äpfel (z.B. Gravensteiner)

Pro Liter Saft
1 ½ Päckchen Geliermittel (Pektin)

(Da Holunderbeeren schlecht gelieren, empfehlen wir, das 1 ½-fache der auf dem Päckchen angegebenen Menge an Geliermittel zu verwenden.)

1kg Zucker

Früchte knapp mit Wasser bedecken, zusammen zum Kochen bringen und bei mässiger Hitze durchkochen lassen. Den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen, abmessen und mit Zucker unter Rühren sprudelnd 5 Minuten kochen. Zum Schluss das Pektin einrühren. Heiss in Gläser füllen und sofort verschliessen.

Hagebutte Konfitüre

2 kg Hagebutten • 1 kg Gelierzucker

Die Hagebutten von Blüten und Stielen befreien, waschen und knapp mit Wasser bedeckt weich kochen. Die Fruchtmasse durch den Fleischwolf (mit Fruchtpressenvorsatz) drehen. Kerne und Härchen bleiben zurück. Von dem gewonnenen Mark 1 kg abwiegen.

Oder: Die Hagebutten waschen, gut abtropfen lassen, Blüten und Stiele abschneiden, durchschneiden und die Kerne entfernen. Nochmals gut abspülen und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weichkochen. Danach mit einem Pürierstab zerkleinern, 1 kg abwiegen. Das Mark mit Gelierzucker mischen und 4 Minuten sprudelnd kochen, heiss in Gläser füllen und sofort verschliessen.

Vogelbeeren Konfitüre

500 g Vogelbeeren (vorbereitet gewogen)
250 g Äpfel (geschält u. entkernt gewogen)
250 g Brombeeren
1 kg Gelierzucker
1 Zimtstange

Die Vogelbeeren waschen und in kochendes Wasser geben, einmal gut durchkochen lassen und in ein Sieb schütten. Die Äpfel raspeln oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Brombeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Alles mit Gelierzucker und Zimtstange aufkochen. Bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen. Heiss in Gläser füllen und sofort verschliessen.

Berberitze Birne Konfitüre

1/2 l Berberitzensaft
500 g Birnen (geschält und entkernt gewogen)
1 kg Gelierzucker

Die Berberitzen waschen, mit wenig Wasser weich kochen und Saft durch ein Tuch oder ein feines Sieb ablaufen lassen. Birnen in kleine Stücke schneiden, mit Berberitzensaft und Gelierzucker vermengen und unter Rühren aufkochen. Bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiss in Gläser füllen und diese sofort verschliessen.

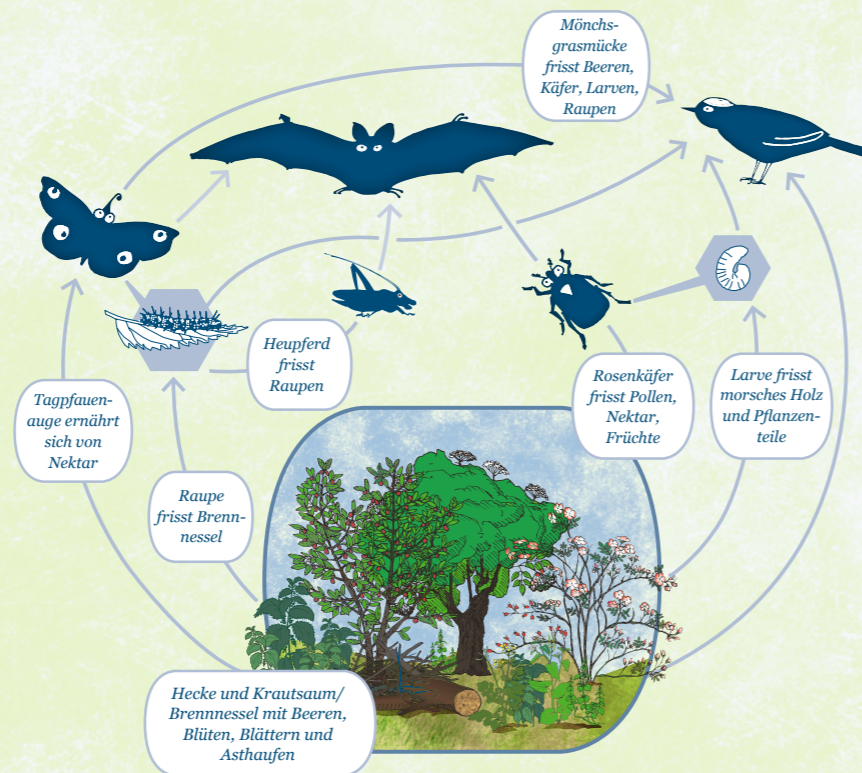
Wild & gesund



Bekannte und unbekannte Heckenfrüchte

Biodiversität im Siedlungsraum

Jeden Tag stirbt in der Schweiz eine Art aus. 46% von 250 untersuchten Holzkäferarten oder 28% der einheimischen Pflanzenarten stehen auf der Roten Liste. Das heisst, sie sind vom Aussterben bedroht. Die Studie zum Zustand und zur Entwicklung der Biodiversität in der Schweiz kommt zu einem erschreckenden Ergebnis: Die Vielfalt des Lebens nimmt in der Schweiz ungebremst ab. Ein Hauptgrund hierfür ist, dass Lebensräume zerstört oder z.B. durch Verkehrsachsen und Siedlungsräume zerschnitten und so in einzelne Inseln geteilt werden. Die Hecke ist eine wichtige Vernetzungslinie unterschiedlicher Lebensräume. Sie schafft Übergänge von Kultur- zu Siedlungsräumen und ist hier wichtige Rückzugsmöglichkeit. Ist die Hecke artenreich, bietet sie Lebensgrundlage für viele Tiere.



Mit dem Pflanzen einheimischer Stäucher und Bäume kann jeder Einzelne zum Erhalt der Vielfalt beitragen.

So schützen wir unsere Lebensgrundlagen.

Artenreichtum auf einheimischen Gehölzen

Wildgehölz	Vögel	Insekten	Schmetterlinge Schwärmer, Spanner	Total
Weissdorn	32	163	65	260
Schwarzdorn	20	137	54	211
Hundsrose	27	103	23	153
Hasel	-	106	19	125
Vogelbeere	63	58	-	121
Brombeere	-	85	34	119
Faulbaum	36	45	-	81
Schwarzer Holunder	62	15	-	77
Kreuzdorn	19	45	-	64
Roter Hartriegel	24	32	-	56
Pfaffenhütchen	24	21	-	45
Gewöhnlicher Schneeball	22	-	-	22
Wolliger Schneeball	15	-	-	15

Vielfalt, die uns allen dient...

Die Beeren von einheimischen Sträuchern für unsere Küche zu verwenden, ist keine neue Erfindung. Die Rezepte sind teilweise von unseren Ahnen überliefert. Schon früh wusste man um die Heilkräfte vieler einheimischer Gewächse. Da gerade im Winter der Zugang zu frischen Vitaminquellen schwierig ist, freuen wir uns besonders an der hohen Konzentration dieser gesunden Helfer in den Heckenbeeren.

Was uns nützt, dient auch den Vögeln. Da im Winter kaum noch tierische Nahrung zu finden ist, ernähren sich die Vögel in der kalten Jahreszeit von Beeren und Knospen. Daher sollten fruchttragende Sträucher aus Rücksicht auf die Tierwelt möglichst lange stehen gelassen werden. Auch das Schnittgut, das allenfalls im Frühling oder Herbst angefallen ist, muss nicht gehäckselt und fortgetragen werden. Es dient als Unterschlupf für Kleinsäuger, Amphibien und Insekten und später zur Bildung von Humus, der die Heckenpflanzen nährt.

Eine gesunde, vielfältige Vegetation im Siedlungsraum ist für alle – Menschen und Tiere – ein wichtiger Lebens- und Erholungsraum.

Vitaminreiches Futter in der kalten Jahreszeit – mit Ihrer Hilfe.



Distelfink sitzt auf einer verschneiten Karde.



Drossel mit Vogelbeere.

Artenreichtum in der Hecke



Hagebutte *Likör*

- 500g Hagebutten
- 150 g Brauner Zucker
- Schale einer halben Orange
- Schale einer halben Zitrone
- 4 Gewürznelken
- eine halbe Zimtstange
- 1 Flasche Weinbrand (0,7l)

Von den Hagebutten Blüten und Stengelansätze abschneiden. Die Früchte waschen, gut abtropfen lassen, halbieren und die Kerne herausschaben. Dann noch einmal gründlich waschen. Die Hagebutten mit Zucker vermischen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Orange und Zitrone hauchdünn abschälen. Die Fruchtmischung mit Schalen und Gewürzen in eine bauchige Flasche geben und mit Weinbrand übergießen. Gut verschliessen und an einem warmen, sonnigen Platz 2 Monate ziehen lassen. Nach dem Filtern den Likör bei Zimmertemperatur 4 Wochen reifen lassen.

Holunderblüten *Holderküchlein*

- 16 bis 20 Holunderblütendolden
- 4 Eier • 125 g Puderzucker • 175 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz
- 1/8 L Milch

Zum Ausbacken: Öl oder Pflanzenfett
Zum Bestreuen: Zucker und Zimt

Die Blütendolden kurz mit kaltem Wasser abspülen. Eier trennen, das zu Schnee geschlagene Eiweiss mit dem Puderzucker vermischen und das gesiebte Mehl unterheben. Anschliessend das mit Vanillezucker, Salz und Milch verquirlte Eigelb darunter ziehen. Reichlich Fett in einer Pfanne mit hohem Rand oder in einem breiteren Topf erhitzen, die Blütendolden am Stiel in den Teig tauchen und schwimmend 4-5 Min. goldgelb backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, die Stiele abschneiden; die Küchlein mit Zucker und Zimt bestreuen und servieren.

Kornelkirsche *Fruchtmark Grundrezept*

Kornelkirschen sollen weder geschüttelt noch gepfückt werden, sondern von selbst vom Strauch fallen. Wer sich nach dieser Regel verhalten will, braucht etwas Geduld und ein Gefrierfach. Die Früchte werden bis zur Verarbeitung in kleinen Portionen gesammelt, gewaschen und eingefroren. Vor der Verarbeitung werden diese dann bei Zimmertemperatur aufgetaut. Jetzt ist das Fruchtfleisch weich und lässt sich gut vom Kern trennen. Dazu die Früchte zu einem Brei verrühren und durch ein Passe-vite drehen. Die zurückbleibenden Kerne und die Fruchthäute nach jedem Durchgang mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtmark sollte weich sein in der Konsistenz, geschmeidig und sämig. Es lässt sich nun zu verschiedenen Produkten weiterverarbeiten.

- Kornel-Brotaufstrich • 1 kg Kornelfruchtmark • 400 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker • 1/2 TL Zimtpulver • 4 cl Rum • 5 g Pektin

Fruchtmark in einen Topf geben. Zucker, Vanillezucker und Zimt mit Rum und Pektin vermischen, diese Mischung unter das Fruchtmark rühren. Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen und danach sofort in heisse, saubere Gläser füllen. Mit sterilisierten Deckeln fest verschliessen und im Wasserbad im geschlossenen Topf bei 75 Grad 10 Minuten pasteurisieren.