

Diese Beeren machen fit für den Winter

Michèle Jörg Dittli aus Althäusern erklärt, warum gerade jetzt die Ernte von Wildfrüchten guttut

VON ANDREA WEIBEL (TEXT UND FOTOS)

Im Frühherbst, wenn die Tage golden und die Blätter bunt werden, hält die Natur etwas ganz Besonderes für jene bereit, die sich ein wenig mit ihr befassen. «Es ist unglaublich spannend, in jeder Jahreszeit findet man im Wald und auf den Feldern im Grunde genau das, was unser Körper braucht», sagt Michèle Jörg, ausgebildete Wanderleiterin und passionierte Kräutersammlerin aus Althäusern. «Im Frühling enthalten die Wildpflanzen viele entschlackende Stoffe, während im Herbst vor allem Vitamin C und andere wichtige Stoffe in den Pflanzen reifen, die unseren Körper fit für den Winter machen.»

Momentan sind es besonders die Beeren an den verschiedenen Sträuchern, die es sich zu sammeln lohnt. «Gerade Hagebutten, Vogelbeeren und Schlehen haben einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt. Ebenso die Holunderbeeren, die aber an den meisten Orten schon vorüber sind. Roh sollte man all die Beeren allerdings eher nicht essen», sagt Michèle Jörg. Es ist zwar keine der Pflanzen stark giftig. «Aber wenn man sich beispielsweise eine Schlehe in den Mund steckt, merkt man rasch, was ich meine. Die enthaltenen Gerbstoffe ziehen einem so richtig den Mund zusammen», lacht sie. Auch Vogelbeeren sind entgegen der landläufigen Meinung nicht stark giftig, führen aber roh, wenn man grössere Mengen isst, zu Übelkeit und Erbrechen.

Vorsicht, könnte sauer sein

Aber was können die Pflanzen denn nun eigentlich? «Die vielen verschiedenen Inhaltsstoffe, vor allem das Vitamin C, kurbeln das Immunsystem an. Das ist speziell in der kalten Jahreszeit natürlich sehr wichtig.» Es gebe kaum eine Pflanze, die mehr Vitamin C enthalte als die Hagebutte, führt sie aus. Dafür sei es aber wichtig, dass man die Beeren jetzt sammelt und haltbar



Michèle Jörg pflückt Weissdorn, um ihn zu Kompott oder Marmelade zu verarbeiten.

macht. «Das geht am besten, wenn man sie zu Mus, Sirup oder Konfitüre verarbeitet. So kann man sie im Winter auch heiss als Punsch oder zum Stüssen von Hustensaft oder Ähnlichem verwenden. Die guten Inhaltsstoffe wirken Erkältungen entgegen und beleben den Körper.»

Allerdings können die Beeren natürlich nicht nur als Heilpflanzen verwendet oder als Konfi aufs Frühstücksbrot gestrichen werden. «Es gibt verschiedene moderne Rezepte, die man ausprobieren kann, und die auch immer wieder Gäste in Erstaunen versetzen.» Vor allem auch, weil die Zutaten gratis im Wald, an Waldrändern, in Hecken

oder auf den Wiesen bereitstehen. «Beispielsweise empfiehlt der Wildpflanzen-Rezept-Pionier Chrüter-Oski, Schlehenmark mit pikantem Senf und Chili zu vermischen, um eine scharfe und würzige Sauce für Wildgerichte, geräucherten Schinken, Pasteten oder kalte Vorspeisen servieren zu können.» Und auch zum Dessert verarbeitet (siehe Rezept) kommt Schlehenmark gut an.»

«Ob pikant oder süss, man muss bei den Herbstfrüchten immer aufpassen, denn sie schmecken eher bitter oder sehr sauer, was nicht jedermanns Sache ist.» Wenn man sie erst nach dem ersten Frost erntet, sind sie

milder. «Oder man legt sie einfach eine Nacht ins Gefrierfach. Das Schöne ist ja, dass man, wenn man das Mark, die Konfi oder den Sirup in genügender Menge in Gläser und Flaschen haltbar gemacht hat, den ganzen Winter über Zeit hat, um damit zu experimentieren», freut sich Jörg, die Wildkräuterwanderungen samt Kochkurs anbietet.

Zweiter Frühling

Neben Beeren gibt es aber noch viel mehr, womit man seine Gerichte derzeit aufpeppen kann. «Sehr gut sind die Brennnessel-

samen, einheimischer Superfood. Sie enthalten sehr viele Vitamine, Eisen, Kalium, Eiweiss und vieles mehr.» Man kann sie in Suppen, Salaten, Pestos und Saucen oder getrocknet in Gewürzsalz oder Tee verwenden. Daneben können auf frisch geschnittenen Biowiesen junge Triebe von Pflänzchen, die man eher im Frühling pflückt, gesammelt werden. «Zum Beispiel junge Löwenzahn- oder Spitzweggerichblätter. Sie sind nicht mehr so zart, aber statt Salat macht man dann eben Suppe daraus», empfiehlt Michèle Jörg.

SERIE WILDKRÄUTER

3. Teil

Michèle Jörg Dittli aus Althäusern bietet dieses Jahr erstmals Kräuterwanderungen durchs Freiamt an, bei denen die gesammelten Wildpflanzen auch gemeinsam gekocht werden. Die AZ begleitet sie in einer Serie durch die Jahreszeiten und zeigt dabei Rezepte sowie Beispiele von Pflanzen, die derzeit im Wald, an Bächen und auf Wiesen geerntet werden können. Mehr Infos zu den Kräuterwanderungen und -spaziergängen gibts unter www.passo-per-passo.ch



HAGEBUTTE / HUNDSROSE

Im September zu süssen Fruchtaufstrichen oder mit Gewürzen zu einer Art Tomatensauce verarbeiten. Enthält sehr viel Vitamin C, A, K, P und B. Steigert die Abwehrkräfte, beugt Erkältungen vor. Säuerlicher Geschmack. Wirkt mild abtreibend und harntreibend.



SCHLEHE /SCHWARZDORN

Blüten und Blätter im Frühling, Früchte von September bis Dezember ernten. Nach erstem Frost roh essen, zu Mus passieren oder zu Säften, Spirituosen, Aufstriche oder Kompott verarbeiten. Enthält viel Vitamin C. Wirkt blutreinigend, steigert die Abwehrkräfte.



WEISSDORN

Früchte im August/September entkernen und roh oder als Zusatz zu Kompott, Fruchtarmeladen oder Weinen verwenden. Samen, Blätter, Blüten und Knospen sind ebenfalls essbar. Verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefässe und senkt den Blutdruck.



BRENNNESSELSAMEN

Sind als einheimischer Superfood bekannt. Geröstet oder getrocknet besonders im Frühherbst als Würze oder in Käse verwendbar. Enthält sehr viel Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium, Eiweiss, Vitamin A, C und E. Samen enthalten ca. 30% fettes Öl (besonders Linolsäure).



VOGELBEERE /EBERESCHE

Roh unbekömmlich. Nach dem ersten Frost können die Beeren aber in Spirituosen eingelegt oder gekocht zum Würzen von Aufstrichen, Kompott, Saucen und Getränken verwendet werden. Der Geschmack ist sehr intensiv bitter-sauer. Hoher Vitamin-C-Gehalt.



SCHWARZER HOLUNDER

Blüten und Knospen werden im Frühsommer geerntet, Beeren im August und September. Können zu Sirup, Vorratswürze, Saft, Aufstrich, Wein und Essig verarbeitet werden. Enthalten viel Vitamin C, B₂ und Folsäure. Beeren stärken das Immunsystem. Nicht roh essen.

Schlehenmark



Zutaten
500g gefrorene Schlehen
150g Zucker
1 Prise Zimt
125 ml Wasser (oder Rotwein)

Zubereitung
Alles unter stetem Rühren bei geringer Hitze köcheln, bis sich eine püreeartige Konsistenz bildet. Nach etwa 30 Minuten durch ein Drahtsieb oder Passivite streichen. Nochmals aufkochen, mit wenig Wasser oder Rotwein verdünnen. In heiss ausgespülte Einmachgläser füllen, verschliessen.

Tipp
Ideal entweder pikant mit Senf und Chili als Sauce zu Gemüse oder Fleisch oder als Dessert mit Rahm, Quark oder Naturejoghurt und etwas Zucker anrühren.