
Wildobst

Beim Herbstspaziergang Wildobst sammeln

Im Herbst ist Wildobstzeit. Wildgehölze wie Hagebutten, Schlehen, Dirndl und Sanddorn sind auf Wiesen und Böschungen, an Waldrändern, aber auch in der Umgebung von Häusern zu finden. Da bietet sich die Gelegenheit einen Spaziergang mit dem Einsammeln von Wildfrüchten zu verbinden.

Einen Korb oder Kübel und Handschuhe nicht vergessen. Feste Handschuhe helfen Hautverletzungen zu vermeiden, da manche Wildgehölze Stacheln bzw. Dornen besitzen.

Die richtige Reife abwarten

Nehmen Sie nur Früchte, die Sie zweifelsfrei erkennen und die voll ausgereift sind. Die richtige Reife ist an einer kräftigen Farbe der Schale und der ausgebildeten Fruchtgröße erkennbar. Schlehen am besten nach dem ersten Frost sammeln, damit sie weniger bitter schmecken.

Beim Einsammeln der Früchte darauf achten, dass Sie keine Schäden (z.B. abgebrochene Zweige) an den Sträuchern verursachen und keinen Abfall zurücklassen.

Vitaminspender für unsere Gesundheit

Das Besondere an den Wildobstsorten ist der hohe Vitamingehalt und dabei vor allem das Vitamin C, die enthaltenen Ballaststoffe und natürlichen Fruchtsäuren. Die kleinen Nährstoffpakete können den Vitaminspeicher für den Winter nochmals richtig füllen und das Immunsystem stärken.

Die Köstlichkeiten aus der Natur lassen sich gut haltbar machen und können so den Winter über z.B. in Form von Marmeladen, Kompotten und Sirup genossen werden.

Hagebutten zur Teebereitung trocknen

Hagebutten werden aufgrund ihres sehr hohen Vitamin-C-Gehaltes seit jeher zur Stärkung der Abwehrkräfte genutzt. Der Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen wird durch ca. 8 g Hagebutten gedeckt. Zudem enthalten die roten Wildfrüchte weitere Vitamine, verdauungsfördernde Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Pektine und Mineralstoffe wie z.B. Kalium und Magnesium.

Ein Tee aus getrockneten Hagebutten ist somit das ideale Getränk für kalte Wintertage. Stiel und Blütenansatz mit einem Messer entfernen, Hagebutten zerteilen und dann trocknen. Die Kerne mit den feinen Härchen lassen sich bei der Teezubereitung durch einen Filterbeutel entfernen.

Sanddornbeeren sind Vitamin-C-Spitzenreiter

Sanddorn hat von den Früchten den höchsten Vitamin-C-Gehalt. 100 g Beeren liefern rund 450 mg. Hingegen ist der Gehalt in Zitronen mit rund 53 mg pro 100 g deutlich geringer. Sanddorn hilft bei Durchfall und wirkt entzündungshemmend im Hals- und Mundbereich.

Die frischen Sanddornbeeren schmecken in Desserts, im Müsli oder zu Saft gepresst. Sie lassen sich gut zu Marmelade, Gelee, Kompott oder Sirup verarbeiten. Bei der Ernte die orangen Beeren samt Stiel (ev. Zweigen) abschneiden, in Folienbeutel einige Stunden einfrieren und dann die Beeren abklopfen.

Schlehen erst nach Frost ernten

Schlehen sind sehr gerbstoffreich, säuerlich und werden erst nach Frosteinwirkung voll genießbar, da dann der Geschmack herb-süßlich wird. Die dunkelblauen Steinfrüchte sind reich an Vitaminen und gesundheitsfördernden Polyphenolen und Anthozyanen.

Schlehen können gut zu Marmelade, Gelee, Mus oder auch Likör verarbeitet werden. Bei der Zubereitung die blausäurehaltigen Kerne nicht verarbeiten bzw. beschädigen.

Dirndl zum Entkernen ausreifen lassen

Dirndl, auch bekannt als Kornelkirschen, sind saftreich und schmecken säuerlich herb. Sie können roh oder verarbeitet als Marmelade, Dessert oder eingelegt in Salzlake genossen werden. Die beste Zeit zum Sammeln sind die Monate September und Oktober. Je dunkler (schwarzrot) die Früchte sind, desto reifer, süßer und aromatischer schmecken sie. Auch die Kerne lassen sich dann leichter von der Schale befreien.

Die Kirschen sind reich an Vitaminen, Pektin und gesundheitsfördernden Anthocyanen. Sie fördern die Verdauung, wirken gegen Entzündungen und helfen die Abwehrkräfte zu stärken.

Rezepte

Hagebuttenmarmelade

Zutaten: 500 g Hagebutten (entkernt gewogen), 0,5 Liter Wasser, 400 g Zucker oder Honig, 1 Prise Zimt (nach Belieben)

Zubereitung: Hagebutten waschen, Krönchen und Stiel wegschneiden, halbieren und entkernen bzw. die feinen Härchen auskratzen. In eine große Pfanne geben, mit Flüssigkeit begießen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag weich dünsten und passieren. Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Heiß in saubere Gläser abfüllen und sofort verschließen.

Hagebuttensoße

Zutaten: 100 g frische Hagebutten (entkernt), 1/8 l Rotwein, 2 EL Wasser, 1 TL Zucker, etwas Zitronensaft

Zubereitung: Hagebutten in Wasser, Rotwein und Zucker weichkochen. Zitronensaft zugeben, passieren

und einkochen. Die Soße kann zuletzt noch mit geschlagenem Obers verfeinert werden.

Passt gut zu Wildgerichten.

Dirndl in Salzlake

Zutaten: 1 Liter Wasser, 300 g Salz, 350 g nicht ganz reife Dirndl (orange, nicht dunkelrot)

Zubereitung: Wasser und Salz aufrühren und aufkochen. Saubere Dirndl in die Salzlake legen, mit einem Teller beschweren und abkühlen lassen. An einem kühlen Ort bei 10-15 °C 4 bis 6 Wochen stehen lassen.

Dirndlaufauf

Zutaten: 200 g Haferflocken, 2 Eier, ½ l Milch, 100 g Rosinen, 1 TL Zimt, 400 g Dirndln (entkernt), 2 EL Honig, etwas Butter (für Form)

Zubereitung: Haferflocken, Milch, Rosinen, Zimt, Honig, Dotter und Früchte vermengen. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen, Masse einfüllen und bei 190 °C etwa 45 Minuten backen. Servieren Sie den Auflauf mit einer Vanillesoße.

Sanddorn-Quitten Konfekt

Zutaten: 200 g Sanddornsafte, 400 g Quitten, 400 g Zucker oder Honig

Zubereitung: Quitten in Wasser weich kochen, abseihen und passieren. Mit Sanddornsafte und Zucker (Honig) unter Rühren aufkochen. Kochen lassen bis die Masse steif ist. Die Masse dann ca. 1cm dick auf Pergament streichen, an einem warmen Ort langsam trocknen lassen und in kleine Stücke schneiden. Diese nach Belieben in Zucker wälzen.

Schlehenlikör

Zutaten: 300 g Schlehen, 150 g Honig, 700 ml Korn, 5-7 Sternanis, 2 Zimtstangen, halbe Vanilleschote

Zubereitung: Honig mit Korn in einem Topf verrühren. Schlehen und Gewürze in ein Glas geben, mit Korn übergießen und 6-8 Wochen ziehen lassen. Öfters umrühren und zuletzt abseihen bzw. filtern.

Achtung: Die Kerne nicht beschädigen, da sie Blausäure enthalten.

Schwarzer Hollunder bietet Blüten und Beeren

Bei Hollunder können Sie sowohl die Blüten (für Sirup und gebacken als Mehlspeise) als auch die Beeren verwenden.

Hollerbeeren können Sie gut einfrieren. Dazu waschen, von den Stengeln zupfen und auf einem Blech oder Tablett vorfrieren. Anschließend in Behälter oder Sackerl abfüllen.

Holunderbeeren haben einen hohen Kalium- und Eisengehalt. Sie sind reich an Vitaminen. Die Beeren

gelten als Heilmittel bei Erkältung, Husten, Halsschmerzen, Grippe, Asthma und Rheuma. Die Beeren haben einen hohen Eisen- und Kaliumgehalt und enthalten die Vitamine A, B1, B6 und C. Weiters sind Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide enthalten, die für den Geschmack und die dunkle Farbe verantwortlich sind.

Aber Achtung: verzehren Sie die Beeren nicht unreif oder roh.

Unreife Früchte und rohe Beeren enthalten zyanogene Glykoside wie Sambunigrin und Prunasin. Diese können nach dem Verzehr zu Erbrechen und Durchfall führen. Durch Erhitzen auf mehr als 80 °C werden diese Stoffe zerstört. Vollreife Beeren enthalten kaum Glykoside.

Je nach Standort und Sorte zieht sich die Erntezeit von Mitte August bis Ende Oktober.