NANU! TISCHT AUF

Holunder-Chutney

1 kg Holunderbeeren zerdrückt, 1 große Gemüsezwiebel,
1 TL feingehackter Ingwer, 5 EL Zucker, 1 TL Salz,
1 TL Senfkörner, 500 ml milder Rotweinessig und
1 ganze getrocknete Chilischote

Zubereitung

Alle Zutaten, außer der Chilischote, in einen Topf geben und unter häufigem Rühren aufkochen. Dann die Chilischote zugeben, ca. 5 Minuten mitkochen und herausnehmen. Die Mischung so lange kochen, bis sie zu einem zähflüssigen Mus wird. Heiß in ausgespülte Gläser abfüllen. Viel Genuss!

© Doris Heinrichs - Fotolia.com

Umweltbildung Bayern

© S.H.exclusiv - Fotolia.com

Schwarzer Holunder
(Sambucus nigra)

Reife Holunderbeeren sind schwarz und können im September geerntet werden. Für die Zubereitung von Saft, Suppe, Marmelade oder Mus dürfen nur reife (schwarze) Beeren verwendet werden. Vor dem Verzehr müssen diese Beeren gekocht werden, denn in rohem Zustand sind sie, in größeren Mengen gegessen, giftig.

Der Holunder, auch Holderbusch oder Holler genannt, ist ein großer Strauch (ca. 8 m). Er kommt in Hecken, Waldlichtungen und an Wegrändern vor. Der Holunderstrauch ist auch auf Bauernhöfen als „Hausbaum“ weit verbreitet.

© wonue - Fotolia.com

Beerenstarker-Tipp
Holunder-Chutney schmeckt hervorragend zu gebratenem, gegrilltem oder gekochtem Fleisch, zu Gemüse, zu Bratlingen, zu Käse und vor allem zu indischen Gerichten.

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

NANU! e.V. und
UMWELTSTATION AUGSBURG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg

Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Susanne Billmayer, Nanu!-Akteurin
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

NANU! TISCHT AUF

Vogelbeeren-Birnen-Trauben-Marmelade

500 g Vogelbeeren, ½ l Wasser, 500 g Birnen,
½ l Traubensaft, 500 g Gelierzucker extra,
2 Päckchen Vanillezucker und etwas Zimt

Zubereitung

Die Vogelbeeren entstielen, waschen und etwa 5 Minuten in Wasser kochen. Danach das Wasser abgießen, noch mal Wasser zugeben und weitere 20 Minuten kochen.
Die weichen Beeren werden nun durch ein Sieb gestrichen. Die Birnen schälen, in Viertel schneiden. Dann mit den Vogelbeeren und dem Traubensaft vermischen, Gelierzucker, Vanillezucker und Zimt zugeben und 5 Minuten einkochen. Heiß in saubere Gläser füllen und diese umgedreht auskühlen lassen.

© Joanna wnuk - Fotolia.com

Umweltbildung Bayern

© Petra Wörle

Vogelbeere
(Sorbus aucuparia)

Die roten Beeren der Vogelbeere sind im September reif und enthalten viel Vitamin C. Sie gelten bei vielen Menschen zu Unrecht als giftig. Die rohen Beeren haben zwar einen bitteren Geschmack, jedoch richtig zubereitet ergeben sie leckere Marmeladen.

Die Vogelbeere, auch Eberesche genannt, ist ein kleiner Baum (ca. 15 m). Sie kommt auf Brachflächen, in Hecken oder an Waldrändern vor.

© macroart - Fotolia.com

Beerenstarker-Tipp
Diese Marmelade schmeckt hervorragend zu Wildgerichten.

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

NANU! e.V. und
UMWELTSTATION AUGSBURG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg

Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Nicolas Liebig, Landschaftspflegeverband Stadt Augsburg e.V.
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

NANU! TISCHT AUF

Schlehen-Saft oder Marmelade

1 kg Schlehen, 250 g Zucker, 1,5 l Wasser,
evtl. Zimt und Kardamom

Zubereitung

Die gewaschenen Schlehen werden mit kochendem Wasser übergossen, 1 Tag ziehen lassen. Der Saft wird danach abgegossen, aufgekocht, nochmals über die Schlehen gegossen und einen weiteren Tag ziehen lassen. Die Prozedur wird noch einmal wiederholt. Dann wird der Saft mit dem Zucker 10 Minuten eingekocht, heiß in Flaschen gefüllt und sofort verschlossen.
Alternativ kann man statt Zucker einfach Gelierzucker nehmen (auf 1 l Saft 1 kg Gelierzucker 1:1), etwas Zimt, Kardamom und die abgeriebene Schale einer Zitrone und daraus eine köstliche Schlehenmarmelade zubereiten.

© Heike Rau - Fotolia.com

Umweltbildung Bayern

Schlehe
(Prunus spinosa)

Die schwarzen Früchte der Schlehe schmecken sehr herb und sauer. Daher sollten sie erst nach den ersten Frösten geerntet werden. Um den Vögeln zuvor zu kommen, kann man die Beeren auch früher ernten und alternativ in den Gefrierschrank legen.

Die Schlehe, auch Schlehdorn oder Schwarzdorn genannt, ist ein Strauch (ca. 3 m). Sie wächst in Hecken, an Weg- und Waldrändern.

Beerenstarker-Tipp
Die Schlehe schmeckt hervorragend zu Punsch oder mit Zimt und Zucker zu Süßspeisen.

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

NANU! e.V. und
UMWELTSTATION AUGSBURG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg

Telefon: 0821 3 24 - 60 74
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@us-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de
www.us-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Überlieferung
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de