

# Aus dem Füllhorn des Herbstes

Bevor der Winter Einzug hält, schüttet der Herbst sein Füllhorn aus und verschenkt verschwenderisch: eine facettenreiche Fülle an Farben, Düften und Gaben. Saftigreife Trauben, Kürbisse in allen Formen, würzige Pilze, sonnensüsse Mirabellen und Kastanien, vitaminreiche Beeren ..., eingemacht, eingefroren, getrocknet, bereichern sie den winterlichen Speiseplan.

Unsere Urgrossmütter, Grossmütter und auch Mütter kannten es noch aus dem «Effeß» – das Einmachen, Einkochen, Sterilisieren und Dörren von Beeren, Früchten, Fleisch und Gemüse. Die so konservierten Lebensmittel, gelagert auf der «Hurde», dem hölzernen Gestell im Keller, bereicherten den Wintertisch und entlasteten das Familienbudget.

Besonders der Herbst hält vieles feil, was eingemacht noch lange hält. Hier ein paar Trouvaillen aus Grossmutter's Rezeptsammlung. Zu finden sind nachfolgende «Zutaten» auf einem Spaziergang durch den spätsommerlichen Wald, in Vogelhecken an Wald-rändern, auf einer Wanderung durch die südlichen Alpen, im eigenen Garten oder beim Nachbarn, der froh ist, wenn die Beeren gepflückt werden und nicht am Boden herumliegen.

## Holunderbeergelee und -konfitüre

Die Beeren des Holunderstrauchs (*Sambucus nigra*) eignen sich wunderbar als Ergänzung der üblichen Konfitürenfrüchte. Der etwas herb-saure Geschmack bringt auch am kältesten Wintermorgen den Geruch herbstlichen Waldes in die Stube zurück.

Die Holunderbeeren werden gewaschen und mit dem ihnen anhaftenden Wasser aufs Feuer gestellt und unter ständigem Rühren kurz aufgekocht. Der Saft wird durch ein Sieb oder ein Tuch passiert (nicht ausdrücken). Auf einen Liter Saft werden 500–800 g Gelierzucker gerechnet. Wer will, kann dem Holundersaft auch den Saft roter und schwarzer Johannisbeeren beimischen. Der noch warme Saft wird aufgekocht und erst wenn er steigt, wird ihm, unter ständigem Rühren, der Zucker beige-mengt. Kurz weiterkochen lassen, abschäumen und schnell hintereinander Gelierproben machen, indem man ei-



Holunder



Kornelkirsche



Sanddorn

nige Tropfen auf einen kalten Teller gibt. Sobald der Saft genug gekocht ist, zwei, drei Minuten stehen lassen und ihn dann in heiss ausgespülte und vorgewärmte Gläser abfüllen.

Die Holunderbeeren, von denen man den Saft nur ablaufen liess, kocht man mit beliebig Zucker, 500–800 g auf ein Kilo, zu Marmelade ein.

## Sanddorngelée

Die Beeren des stacheligen Sanddornstrauchs sind richtige Vitamin-C-Spender. Der spezielle Eigengeschmack erin-

nert an karge, sonnengewärmte Böden. Leider lassen sich die Sanddornbeeren (*Hippophaë rhamnoides*) nicht so einfach vom Strauch pflücken. Es braucht Geduld und gute Handschuhe, denn der Strauch wehrt sich mit seinen ausgesprochen spitzen Dornen gegen den Früchteraub. Für die Zubereitung der Beeren verwendet man am besten einen Entsafter oder streicht die Früchte nach kurzem Aufkochen durch ein Sieb, bis nur noch die schwarzen Kerne übrig bleiben. Im Verhältnis 2:1 (500 g Früchte, 250 g Zucker) Gelierzucker beimischen und gut durchrühren. Nach Belieben kann der Saft einer Limette beigefügt werden. Unter Rühren aufkochen und gute vier Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Gelierprobe stimmt. Vom Feuer nehmen, kurz stehen lassen und in die vorgeheizten Gläser füllen.

Zu finden ist der Sanddorn in Hecken bei uns im Mittelland, aber auch an der Alpennord- und -südflanke sowie in den westlichen und östlichen Zentralalpen. Wem die Pflückerei zu kompliziert ist, kann im Reformhaus ungezuckerten Saft beziehen und daraus Gelee kochen.

## Amarellen- oder Kornelkirschengelée

Die Kornelkirsche (*Cornus mas*), auch Herlitzte, Dürilitze, Hirlnuss, in Österreich auch Dirndl (Dirndling) beziehungsweise Dirndlstrauch, andernorts Amarellen oder türkische Kirsche genannt, gehört zur Familie der Hartriegelgewächse. Sie ist trotz ihres Namens nicht mit der Kirsche verwandt. Die Kornelkirsche bevorzugt kalkhaltige Böden. Man findet sie in Gebüsch, in trockenen, sonnigen und steinigen Wäldern, an Wald-rändern, in Gärten.

Die vollreifen Früchte (dunkel, weich) lassen sich zu Gelee, Konfitüre,

**Preis-Kreuzworträtsel**



Finden Sie das Lösungswort und gewinnen Sie ein Pflegeset Zoé Ultra Sensitive von

Kompott, Kuchen und auch Likör verarbeiten.

Für den Gelee werden die vollreifen Früchte gewaschen, entstielt und entkernt. In eine Schüssel geben, Wasser übergießen und über Nacht so stehen lassen. Nach dem Abgiessen, Früchte abtropfen lassen. Mit 2 dl Rotwein und 1 dl Wasser aufkochen, ca. 10 bis 15 Minuten leicht kochen lassen und dann zur Seite stellen. Nachdem die Masse ausgekühlt ist, in ein feines Tuch geben und auspressen. Dabei sollte es ca. 700 g Saft geben. 700 g Gelierzucker begeben und ca. 3 Minuten aufkochen, bis die Gelierprobe stimmt. Wie oben bereits beschrieben in heisse Gläser abfüllen.

**Pilze im Essig**

Winterzeit ist auch Raclettezeit. Dazu passen in Essig eingelegte Pilze wunderbar. Wer sich ans Pilze suchen wagt, sollte diese allerdings – auch bei guten Kenntnissen – immer kontrollieren lassen. Besonders Steinpilze, aber auch Reizker, Eierschwämme und Pfifferlinge eignen sich zum Einmachen. Sie werden gereinigt und gewaschen und zusammen mit reinem Weinessig, Salz, Schalotten, schwarzem Pfeffer und einigen Lorbeerblättern während 10 Minuten vorgekocht und dann in vorgewärmte Gläser abgefüllt. Diese werden gut verschlossen und in einem grossen Topf, mit Wasser zugedeckt, während einer halben Stunde bei 90 Grad sterilisiert.

Wir wünschen Ihnen lange, bunte Herbstspaziergänge, reiche Ernte und gutes Gelingen.

■ Redaktion aha!news



Bild: zfg

Schloss in Brig: ...palast	Schienenweg	Luzerner Fussballclub	flache Kuppel	schott. Stammesverband	Tessiner Bildhauer †1891	ital. Provinzkennz.: Ravenna
→	→	→	→	→	→	→
Schweizer Alpenclub (Abk.)	Zentralprozessor e. Computers	Walliser Rhône-zufluss	engl.: auf	Druckfarbe	→	→
→	→	→	→	→	→	→
feindlicher Kundschafter	→	→	Elektrizität	Jasskarte (frz. Blatt)	Hirse-sorte	schweiz. Autor †1993 (Niklaus)
→	→	→	→	→	→	→
Abk.: Christl. Soziale Union	sich wundern	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→
Falschmeldung in der Presse	→	→	→	Bund	Geliebte des Zeus	→
→	→	→	→	→	→	→
schweiz. Skilangläufer (Dario)	span.: Westen	Radau	Inner-schweizer	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	Vorsilbe: auseinander	Kloster-vorsteher	→	→
→	→	→	→	→	→	→
Mannschaft (engl.)	→	→	ehemal. schweiz. Läufer (Dave)	→	→	ital. Tonbez. für das F
→	→	→	→	→	→	→
franz.: Zug	→	→	→	→	österr. Fernsehsender	→
→	→	→	→	→	→	→
austral. Laufvögel	→	→	→	schweiz. Rettungsflugwacht	→	→
→	→	→	→	→	→	→

15 räetsel.ch  
Rätsel Agentur Schweiz

**Lösungswort bitte per Postkarte ein-senden bis 10. Oktober 2010**  
an aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, Postfach 1, 3000 Bern 22

Lösung aha!rätsel Nr. 2/2010:

**Pferdeasthma**

Ein Pflegeset Tolérance extrême im Wert von CHF 65.80 haben gewonnen:  
D. Ballinari, Bern; A. Bartenbach, Zollikofen; F. Bernhard, Bern; M. Britschgi, Sarnen; M. Brönnimann, Zürich; R. Brügger-Dill, Ostermundigen; R. Brunner, Langendorf; T. Imhasly, Fiesch; E. Kesselring, St. Gallen; A. Ledermann, Zug; M. Lehner, Steg; K. Leu, Horgen; G. Lörtscher-Waldvogel, Schaffhausen; K. Manz, Rüslikon; I. Müller, Niederwil; Y. Neukomm, Neuhausen; T. Pepe, Münsingen; C. Pieren Münger, Kriechenwil; P. Pfister-Werthmüller, Gwatt; S. Regli-Grichting, Burgdorf; E. Rhyner, Bern; S. Tanner, Fribourg; S. Tanner, Worb; S. Tanner, Kirchberg; C. Thenisch, Grenchols; B. Thurnheer, Balgach; Ch. Vogt, Luzern; M. von Ballmoos, Neueneegg; B. Weidmann-Häusermann, Degersheim; M. Westermann, Wabern

**1.-30. Preis: 30 Pflegesets Zoé Ultra Sensitive im Wert von je CHF 34.-.**



Zoé Ultra Sensitive spricht Frauen mit empfindlicher und zu allergischen Reaktionen neigender Haut an. Unabhängig vom Alter, empfinden immer mehr Frauen ihre Haut als empfindlich. ZOÉ ULTRA SENSITIVE Produkte für empfindliche Haut enthalten einen speziell entwickelten Wirkstoffkomplex. Die Haut wird beruhigt und sanft gepflegt. Irritationen werden vermindert, die hauteigenen Schutzfunktionen gestärkt und das natürliche Gleichgewicht wieder hergestellt. Gleichzeitig wird die Haut intensiv befeuchtet und vitalisiert. **Alle Produkte sind parfümfrei. Sie enthalten keinen Alkohol, keine Konservierungsmittel und keine Farbstoffe.**