

URSULA LANG • ANNETTE SCHIERHORN

LIKÖRE, ANSATZSCHNÄPSE & SÄFTE

*Einfach
selber
machen*

Weltbild

LIKÖRE, ANSATZSCHNÄPSE & SÄFTE







URSULA LANG • ANNETTE SCHIERHORN

LIKÖRE, ANSATZSCHNÄPSE & SÄFTE

*Einfach
selber
machen*

Weltbild

Saftige Rezepte aus Obst, Gemüse und Kräutern



Vorwort Seite 6

Saft und Sirup Seite 8

Heiß und kalt Entsaften, Ausrüstung, Entsaftungszeiten Seite 10

Haltbarkeit, Sirupherstellung Seite 12

Aus dem Obstgarten Rezepte ab Seite 14

Aus dem Gemüsegarten Rezepte ab Seite 30

Aus Kräutern und Wildpflanzen Rezepte ab Seite 38

Das Beste aus Äpfeln – Most und andere Spezialitäten Seite 62

Apfelsorten zum Mosten und Brennen, Süßmost Seite 64

Schritt für Schritt zum unvergorenen Süßmost Seite 66

Aus Saft wird Most Seite 68

Mostrezepte Seite 70

Apfelspezialitäten Rezepte ab Seite 72

**Guter Geist aus Obst, Beeren und Kräutern – Weine,
Bowlen, Schnäpse und Liköre Seite 78**

Obst- und Beerenweine

Ausrüstung, Schritt für Schritt zum selbst gemachten Wein Seite 80

Muster für Saftgärung, Muster für Maischegärung Seite 82

Weine aus dem Obst- und Beerengarten Rezepte ab Seite 82

Ansatzweine aus Blüten, Kräutern und

Wurzeln Rezepte ab Seite 94



Bowlen

Rezepte ab Seite 102

Ansatzschnäpse

Ausrüstung, Alkohol, Ansatzstoffe

Seite 108

Aus Obst, Kräutern und Wildfrüchten

Rezepte ab Seite 110

Liköre

Ausrüstung, Alkohol, Ansetzen

Seite 118

Aus Obst, Beeren, Wildfrüchten und

Kräutern

Rezepte ab Seite 120

Essig – das Multitalent

Seite 140

Schritt für Schritt zum selbst gemachten Essig

Seite 142

Aus Obst, Gemüse, Kräutern und Blüten

Rezepte ab Seite 144

Essig-Kosmetik: Haarspülung, Gesichtstonikum,

Veilchenblütenssige

Seite 152

Essig als Alltagshelfer und in der Medizin

Seite 154

Glossar

Seite 156

Literatur

Seite 157

Bezugsadressen, Kurse

Seite 158

Autoren und Impressum

Seite 159

Kreationen und Aromen aus der Natur

Es ist Sommer, alles wächst und gedeiht, die Beeren im Garten reifen um die Wette und irgendwann stellen Sie fest: Wir können gar nicht mehr alles verzehren! Die Sonne lacht, die reiche Ernte will verarbeitet werden und eigentlich möchte man viel lieber die frische Luft genießen ... spätestens jetzt wird es Zeit, sich mit diesem Buch Anregungen zu holen. Wir haben Rezepte zusammengetragen, mit denen Sie größere Mengen Obst oder Gemüse schnell entsaften und konservieren können. Im Herbst lassen sich diese Säfte dann zu leckerem Gelee oder Likör weiterverarbeiten und verfeinern.

Wussten Sie, dass ein Liter Fruchtnektar im Handel häufig so viel kostet wie eine Flasche Wein und dass Zusatzstoffe in alkoholhaltigen Getränken gar nicht erst angegeben werden müssen? Neben dem eindeutigen Preisvorteil von Selbsterzeugtem wissen Sie auch genau um seine Qualität: keine Verdünnung, keine Zusatzstoffe und nur ausgewählte Zutaten. In einer hochtechnisierten, durch vielerlei »Kunststoffe« geprägten Welt wenden sich die Menschen wieder dem Natürlichen zu. Dahinter stecken nicht nur Nostalgie oder ethische Gründe, sondern in erster Linie die Erkenntnis, dass die Natur uns Genüsse bereitstellt, die sich im Labor allenfalls nachahmen lassen. Wir Verbraucher begnügen uns nicht mehr mit synthetischen Endprodukten – vielmehr wollen wir wissen, woher die Lebens- oder Genussmittel kommen und was in ihnen steckt.

Was liegt da näher als Garten, Wald und Strauch? Es macht Spaß, die Natur mit wachem Auge zu beobachten und auf »Brauchbares« zu überprüfen. Natürlich bereitet es Mühe, Schlehen, Kornelkirschen oder gar Waldhimbeeren in den Mengen zu sammeln, die man zur Weiterver-

arbeitung benötigt. Doch die Ergebnisse sind es wert: Diese einzigartigen Kreationen und Aromen finden Sie in keinem Laden! Genießen Sie Ihre Unikate selbst oder machen Sie anderen eine Freude: Zum Beispiel ist ein Hustensirup oder Kräuterlikör bei Krankenbesuchen eine einfallreiche Alternative zu Blumen.

Neben Fantasie und ein wenig Geschick braucht man dafür natürlich auch das notwendige Wissen: Welche Jahreszeit zeugt welche Früchte, wie werden sie verarbeitet, wie konserviert und gelagert? Mit diesem Buch wollen wir unser Wissen mit Ihnen teilen und Ihnen Appetit auf Natur und all das machen, was man aus ihr zubereiten kann. Also schnappen Sie sich das Buch, machen Sie es sich gemütlich und lassen Sie sich inspirieren.

Die wunderschönen Fotos sind der Verdienst unserer hoch engagierten Fotografin, Frau Bethel Fath, die selbst bei Schnee, Graupelschauer oder sengender Hitze immer die optimale Einstellung gefunden hat. Ihr gebührt unser besonderer Dank. Viele der Bilder durften im Bauernhausmuseum Wolfegg entstehen – dafür möchten wir uns herzlich bei der Museumsleitung bedanken.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren wünschen

Annette Schierhorn und Ursula Lang







Saft und Sirup

* Aus dem Obstgarten

- Erdbeersaft, Erdbeersirup, Erdbeer-Holunder-Sorbet Seite 14
- Exotisch: Ananassirup, Ananas-Mango-Melonen-Saft, Fruchteis Seite 16
- Gummibärchen, Gummibärchenbowle Seite 18
- Himbeersaft Seite 20
- Johannisbeersaft, Johannisbeergelee, Johannisbeerpunsch Seite 22
- Josta-Stachelbeer-Sirup Seite 24
- Kirschsaft aus Schattenmorellen, Kirschkernsäckchen Seite 26
- Quittensirup, Quitten-Apfel-Gelee Seite 28

* Aus dem Gemüsegarten

- Fastensäfte Seite 30
- Karottensäfte Seite 32
- Rhabarbersäfte Seite 34
- Tomatensaft, Tomaten-Kürbis-Saft, Tomatenketchup Seite 36

* Aus Kräutern und Wildpflanzen

- Entspannungssirup, Kräuterkissen, Erkältungssirup Seite 38
- Hagebuttensirup, Rosen-Minzen-Sirup Seite 40
- Holunderblütensirup, Sommernachtstraum Seite 42
- Holundersaft, Holunderpunsch, Holundergesichtswasser Seite 44
- Hustensirup, Indianernesselsirup Seite 46
- Kornelkirschsirup, Wildfrüchtesaft Seite 48
- Löwenzahn-Karotten-Saft, Löwenzahnsirup Seite 50
- Mädesüßsirup, Mädesüßtee Seite 52
- Magenbitter (alkoholfrei) Seite 54
- Melissensirup, Melissen-Minzen-Sirup Seite 56
- Verdauungssirup für Kinder, Waldmeistersirup Seite 58
- Ysopsirup, Zitronenverbenersirup Seite 60

Saft und Sirup

Beim Entsaften wird unterschieden zwischen heiß und kalt entsaften.

Heiß entsaften

So gelingt's mit Tuch und Sieb

Die Beeren und Früchte werden mit wenig Wasser weich gekocht und in ein Sieb, das man mit einem feuchten Filtertuch (Geschirrtuch, Mullwindel, Käseleinen oder Stofftaschentuch) auslegen kann, gegossen. Der herabtropfende Saft wird in einer großen Schüssel aufgefangen. Solange das Tuch nicht gepresst wird, fließt er klar, drückt man den Saft aus dem Tuch, wird er aromatisch, aber trüb.

So gelingt's im Dampfentsafter

Ein Dampfentsafter besteht im Wesentlichen aus einem Wassertopf, einem Saftauffanggefäß (mit Abfüllröhrchen, Schlauch und Klemme), einem gelochten Fruchtkorb und einem gut schließenden Deckel. Das Wasser im Topf wird auf dem Herd zum Sieden gebracht, Dampf steigt durch die Öffnung in der Mitte des Saftauffangbehälters in den Fruchtkorb und erhitzt die Früchte, sie platzen auf. Der klare

Saft fließt in den Auffangtopf und kann mithilfe des Schlauchs abgezapft werden.

Schritt für Schritt

Früchte waschen, gegebenenfalls entstielen, entsteinen oder zerkleinern und in den Fruchtkorb füllen. Häufig wird gleich Zucker dazugegeben, der sich während der Entsaftungszeit löst und mit dem Saft mischt. Dies erhöht die Saftausbeute und bindet wertvolle Aromastoffe.

Topf mit Wasser füllen, Saftauffanggefäß und Fruchtkorb darüber stellen. Den Gummischlauch zuvor nass aufsetzen und mit der Schlauchklemme abklemmen. Nur so viel **Obst einfüllen**, dass der Deckel gut schließt, sonst entweicht der Dampf. Pressen Sie die Früchte im Entsafter nicht zusammen, warten Sie lieber 20 Minuten, bis Sie die letzten Beeren einfüllen können.

Sobald das Wasser im Wassertopf kocht, beginnt die **Entsaftungszeit**. Sie schwankt zwischen 25 und 60 Minuten. Für gleichmäßigen Dampf sollte das Wasser währenddessen permanent kochen. Nach dem Abschalten der Herdplatte sollte der Entsafter noch einige Zeit geschlossen bleiben. So kann eine größere Menge Saft gewonnen werden. Um die Früchte gänzlich zu entsaften, kann die Fruchtmasse gegen Ende der Entsaftungszeit mit einem Kartoffelstampfer zusammengedrückt werden. Dies trübt aber den Saft ein.

Soll der gewonnene Saft nicht weiter verfeinert werden, kann er direkt vom Schlauch abgezapft und in vorgewärmte Flaschen **abgefüllt** werden. Flaschen und Deckel sollten sauber ausgespült und mit heißem Wasser angewärmt sein, sonst springen sie



Entsaftungszeiten von Obst, Gemüse, Kräutern

Entsaftungsgut	Entsaftungszeit in Minuten	Vorbehandlung des Kochguts
Äpfel/Birnen/Quitten	60	
Brombeeren/Erdbeeren/	30	
Himbeeren/Holunderbeeren	30	
Johannisbeeren	45	Nach Belieben entstielen
Kirschen	45	Nach Belieben entsteinen
Rhabarber/Stachelbeeren	45	
Weintrauben/Pflaumen	45	
Gurken/Tomaten	45	In kleine Stücke schneiden
Möhren/Rettiche/Rüben	60	Putzen und raspeln
Spargel	60	Abfallstücke, Schalen mit verwenden
Sellerie/Zwiebeln	60	Mit Schale entsaften, in kleine Stücke schneiden
Löwenzahn	60	Junge Blätter verwenden, gut zerkleinern
Petersilie	60	Zerkleinern
Liebstöckel	60	
Sauerampfer	60	

leicht. Am besten stellt man vor den Zapfhahn einen mit warmem Wasser gefüllten Topf auf einen Hocker. Hierin steht die Saftflasche sicher und richtet bei einem eventuellen Zerspringen keine allzu große Verwüstung an.

Kalt entsaften

Schnell, lecker und frisch: Beim kalt Entsaften geschieht alles in einem Arbeitsgang. Viele Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Verwenden Sie **nur Gemüsesorten, die roh verzehrt werden können**. Kernobst muss vorher entsteint und entstielt werden. Aus Erdbeeren und anderen sehr weichen Früchten erhalten Sie nur dickflüssige Säfte. Der zurückbleibende Trester enthält noch viele wertvolle Nähr- und Ballaststoffe.

Die elektrische Saftzentrifuge

Einfach und zeitsparend: Die elektrische Saftzentrifuge besteht aus einem Einfüllschacht, einer Zerkleinscheibe zum Raspeln, einem Siebkorb, gegen den die Maische geschleudert wird, und einem Auffangbehälter für den Saft.

Schritt für Schritt

Gemüse/Obst waschen, in grobe Stücke schneiden und nacheinander einfüllen. Die schnellen Umdrehungen der Siebtrommel pressen den Saft nach außen, während die festen Bestandteile (Trester) im Filterstreifen hängen bleiben. Bei kleinen Geräten muss der Trester nach ca. 1 kg entsafteten Gemüses entfernt werden. Größere Entsafter werfen den Trester selbsttätig in einen extra Auffangbehälter. Die Einzelteile des Entsafters sollten nach dem Gebrauch sofort sorgfältig gereinigt werden.

Tipp: Gemüsetrester können Sie zum Andicken von Soßen und Suppen oder zum Füllen von Strudeln oder Aufläufen verwenden. Fruchtigen Trester können Sie für Desserts mit Joghurt und Sahne vermischen. Sie sollten den Trester – wie auch den Frischsaft – am Tag der Zubereitung verbrauchen, um Geschmacksbeeinträchtigungen und Vitaminverluste zu vermeiden. **Achtung:** Lassen Sie Kinder nicht alleine an der Saftzentrifuge arbeiten!

Entsaften mit Obstmühle und Korbpresse wird ausführlich im Kapitel »Most« (S. 66/67) beschrieben.

Haltbarkeit

Alle selbst erzeugten Säfte sind nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar – egal ob heiß oder kalt entsaftet. In der Regel macht man Säfte durch Pasteurisieren haltbar. Hierbei wird der Saft so schnell wie möglich auf 75 bis 80 °C erhitzt und diese Temperatur für wenige Minuten gehalten. So werden die Mikroorganismen in der Flüssigkeit abgetötet. Sauberkeit und Hygiene sind bei der Verarbeitung oberstes Gebot.

Heiß abfüllen in Flaschen

Glasflaschen sind geschmacksneutral, hitzebeständig und können luftdicht verschlossen werden. Statt neuer Flaschen können Sie Einweg-/Pfandflaschen mit Twist-off-Verschlüssen verwenden. Achten Sie jedoch darauf, dass die Deckel nicht beschädigt sind.

Vor der Befüllung müssen Flaschen und Deckel nochmals gereinigt und mit heißem Wasser befüllt werden, um ein Zerspringen des Glases durch die extremen Temperaturunterschiede zu vermeiden. Nach dem Befüllen sollen die Flaschen sofort fest verschlossen und zugfrei aufgestellt werden, damit sie langsam abkühlen können.

Im Edelstahltank heiß abfüllen

In Edelstahltanks kann Saft monatelang gelagert werden, ohne zu gären. Hierfür wird der Saft im Fass mit einem Tauchsieder auf ca. 78 bis 80 °C erhitzt. Anschließend legt man auf den heißen Saft einen speziellen Schwimmdeckel und füllt lebensmittelechtes Vaselineöl in den Spalt zwischen Deckel und Fass. Am Boden des Fasses befindet sich ein Hahn, über den Sie den Saft nach Bedarf abzapfen können. Der auf dem Ölfilm schwim-

mende Deckel sinkt bei Saftentnahme nach unten, sodass keine Luft an die Flüssigkeit gelangen kann.

In der Gefriertruhe konservieren

Das Einfrieren kleinerer Saftmengen eignet sich besonders für roh gepresste Säfte – Geschmack und Vitamine bleiben nahezu unbeschadet erhalten. Neben den üblichen Gefäßen können sie auch Eiswürfelbehälter befüllen – wenn Sie jedem Würfel noch eine kleine Blüte oder Beere beigegeben, erhalten Sie eine wunderschöne und schmackhafte Dekoration für z. B. Fruchtbowle oder Cocktails. Füllen Sie die Behälter nie ganz voll, da sich Flüssigkeiten beim Einfrieren um ca. 10 Prozent ausdehnen.

Zusätze im Saft/Sirup

☞ Durch den Zusatz von **Zitronensäure** kann der Geschmack verbessert werden: Säfte schmecken nicht nur süß und erhalten zudem eine schöne Saftfarbe (sehr säurehaltige Säfte können jedoch in der Flasche gelieren).

☞ Die Haltbarkeit des Saftes hängt auch vom **Zuckergehalt** ab. Sirup mit einem Zuckergehalt über 50 Prozent ist länger haltbar als Saft oder verdünnter Nektar.

☞ Ein Zusatz von **Ascorbinsäure** (Vitamin C) verhindert Bräunungen (z. B. bei Erdbeeren oder Minzen).

Sirupherstellung

Sirup ist Saft mit mindestens 65 Prozent Zuckeranteil. Der hohe Zuckergehalt verhindert das Verderben des Saftes, da Mikroorganismen in diesen Zuckerkonzentrationen nicht überleben können. Da Fruchtsäfte einen natürlich hohen Fruchtzuckeranteil haben, benötigt man weniger als 65 Prozent Zucker, um sie zu Sirup zu verarbeiten.

Zwei Möglichkeiten, den Zucker im Saft aufzulösen:

☞ In der Regel wird der Saft in einem Topf erhitzt und die abgewogene Zuckermenge zugegeben. Unter Rühren lässt man den Sirup mehrmals aufwallen, bis der Zucker gelöst ist und der entstandene Schaum abgeschöpft werden kann. Der Sirup muss nun zügig in ausgespülte, vorgewärmte Flaschen abgefüllt und sofort luftdicht verschlossen werden.

☞ Besonders vitaminschonend: Rühren Sie die Zuckermenge 10 bis 20 Minuten in den kalten Saft ein, bis sich der Zucker gelöst hat.

Blüten- und Kräutersirup

Da weder Blüten noch Kräuter viel Flüssigkeit enthalten, gewinnt man allein durch Pressen der Pflanzen keinen trinkbaren Saft. Viele Kräuter besitzen

jedoch sehr intensive Geschmacksstoffe, die sie gut an Wasser abgeben. Dieser Prozess dauert meist ein bis fünf Tage. Anschließend seihen Sie die Kräuter ab, erhitzen den Sud mit Zucker und füllen den Sirup in Flaschen ab.

Warum setzt man Blüten- und Kräutersirup häufig Säure zu?

Obstsäfte enthalten meist viel eigene Fruchtsäure, sodass ein daraus gewonnener Sirup süß-säuerlich schmeckt. Bei Kräutern dagegen überwiegen bittere, bei Blüten leicht flüchtige, feine Aromen. Durch den Säurezusatz wird der Sirup harmonischer im Geschmack, gleichzeitig wird die Schimmelbildung im Kräuteransatz unterdrückt. Meist wird Zitronensäure in Form von Trockenkristallen zugesetzt. Man kann jedoch auch natürlichen Zitronensaft verwenden.

Durch Erhitzen wird der Saft haltbar.

Glasflaschen mit unterschiedlichen Verschlüssen.

Blüten, in Eiswürfeln gefroren.





Es gibt wohl kaum eine größere Gaumenfreude als frisch gepflückte Monatserdbeeren. Die kleinen Schwestern der Gartenerdbeere sind wesentlich aromatischer und reifen vom Frühsommer bis in den Spätherbst. Es lohnt sich, ein paar dieser ausdauernden und anspruchslosen Beeren neben die normalen Erdbeeren zu pflanzen. So können Sie das Aroma Ihrer Erdbeerspeisen intensivieren. Einmal gekostet, werden Sie jegliche Importware verschmähen und auch halbreife Januar-Erdbeeren getrost im Regal liegen lassen.

Erdbeersaft

☞ Erdbeeren waschen und vom grünen Blütenansatz befreien. Mit Hagebutten und Zucker in den Dampfsafter geben und 30 Minuten köcheln lassen. Den Dampfsafter langsam abkühlen lassen.

☞ Den noch heißen Saft direkt in saubere und mit heißem Wasser vorgewärmte Flaschen abfüllen, gut verschließen und langsam abkühlen lassen.

Erdbeersaft

- * 3 kg Erdbeeren
- * 3 EL Hagebutten, getrocknet
- * 300 g Zucker

Erdbeersirup – eine edle Delikatesse

☞ Erdbeeren säubern, entstielen und halbieren. In einem Kochtopf mit einem Kartoffelstampfer zerquetschen, mit Wasser und Hibiskusblüten zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen.

☞ Fruchtbrei durch ein Sieb oder Tuch seihen. Auf 1 l Saft ca. 1 kg Zucker zugeben und aufkochen bis der Zucker gelöst ist. Noch heiß in kleine, vorgewärmte Flaschen füllen.

Erdbeersirup

- * 1,5 kg reife Erdbeeren
- * 500 ml Wasser
- * 2 EL Hibiskusblüten
- * ca. 1 kg Zucker

Tipp > Die wunderschöne rote Farbe der Erdbeeren verblasst bei Erdbeersirup oder -marmelade leider sehr schnell. Um dies zu vermeiden, werden die Hibiskusblüten mitgekocht.

Erdbeer-Holunder-Sorbet

☞ Holunderblüten in Wasser mit Zucker unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat, und abkühlen lassen. Währenddessen die Erdbeeren waschen und in feine Stückchen schneiden.

☞ Holunderblüten abseihen, mit den übrigen Zutaten vermischen, in die Eismaschine füllen, ca. 30 Minuten darin frosten lassen, dann in einen Gefrierbehälter umfüllen.

Tipp > Servieren Sie eine Kugel Eis in einem hohen Glas mit Holundersekt.

Erdbeer-Holunder-Sorbet

- * 5 g Holunderblüten, getrocknet
- * 250 ml Wasser
- * 200 g Zucker
- * 50 g Erdbeeren
- * 200 ml Erdbeer-Rhabarbersaft
- * 2 EL Zitronensaft



Tipps > Den Trester können Sie noch mit Joghurt vermischen und sofort als Fruchtjoghurt verzehren.

> Die schaumigen Rückstände aus dem Tuch können Sie zu Eis weiterverarbeiten.

Ananassirup

☞ Ananas waschen, Kopfblätter entfernen, die äußere braune Schale nur ganz dünn abschälen, die restliche Frucht in kleine Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß füllen.

☞ Wasser mit Zucker aufkochen bis der Zucker gelöst ist. Heiß über die Ananas gießen. Den Ansatz einen Tag lang zugedeckt ziehen lassen.

☞ Die Früchte anschließend mit einem Teil der Flüssigkeit in einen Mixer geben und pürieren. Die Fruchtmasse mit dem restlichen Saft mischen und durch ein Sieb filtrieren.

☞ Ananassirup kurz erhitzen und heiß in kleine Flaschen füllen, gut verschließen und kühl lagern.

Ananassirup

* 1 frische Ananas (ca. 1,5 kg)

* 500 ml Wasser

* 750 g Zucker

Ananas-Mango-Melonen-Saft

☞ Ananas nur sehr dünn von der braunen Schale befreien, Mango schälen und entkernen, Honigmelone schälen und von den Kernen befreien. Alle Früchte in Stücke schneiden und im Entsafter verarbeiten.

☞ Den Schaum abschöpfen, danach den Saft durch ein Tuch filtern.

☞ Saft abmessen, mit Zucker erhitzen, heiß in Flaschen füllen und gut verschließen.

Ananas-Mango-Melonen-Saft

* 1 Ananas (ca. 1,5 kg)

* 1 Mango (ca. 600 g)

* 1 Honigmelone (ca. 800 g)

* 200 g Zucker

Exotisches Fruchteis

☞ Sahne mit Zucker steif schlagen, mit dem Saftschaum verrühren und in eine Eismaschine füllen. Das Eis nach ca. 30 Minuten in Tiefkühlbehälter umfüllen und einfrieren.

Exotisches Fruchteis

* 300 g Sahne

* 150 g Zucker

* ca. 300 ml Saftrückstände aus Filtertuch und Schaum