

aktiv  
modern  
offen



# Generationsübergreifend erleben Streuobstwiesen

## **Liebe LandFrauen, liebe Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer,**



Streuobst genießen heißt Vielfalt erleben und erhalten. Die Streuobstwiese ist einer der artenreichsten Lebensräume Mitteleuropas. Ob Fledermaus, Steinkauz oder Grünspecht – in Streuobstwiesen finden allein in Rheinland-Pfalz über 400 seltene Arten einen Rückzugsraum. Dazu sind schätzungsweise 1.700 Kernobstsorten hier zu finden. Viele dieser Sorten kommen nur regional vor.

Die schönen für unsere Mittelgebirgslandschaften einst typischen Streuobstgürtel um Dörfer und Städte sieht man jedoch immer seltener. Mit ihnen verschwindet auch das Wissen um die alten Obstsorten, um ihren Wert für Ernährung oder ihre Verwendung in der regionalen Küche. Ein unschätzbares Reservoir an biologischer und kultureller Vielfalt geht uns verloren. Erhalten bleiben Streuobstwiesen nur, wenn sie gepflegt und genutzt werden. Hier können auch Kitas und Schulen gemeinsam mit örtlichen Streuobstakteuren beitragen und in mehrfacher Hinsicht profitieren: So ist die Streuobstwiese ein idealer Lernort. Themen von Naturschutz über Landnutzung bis regionale Entwicklung und gute Ernährung werden hier praktisch erfahrbar. Streuobstprodukte können zudem wertvolle Ergänzung der Kita- und Schulverpflegung sein. Die Landfrauen bieten mit Unterstützung unserer Landeskampagne „Aktion Grün“ generationsübergreifend Weiterbildung und Foren zur Vernetzung an. Die Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie die



Broschüre zeigen, wie die wertvollen Streuobstwiesen gepflegt oder angelegt werden oder wie das Obst für Saft und leckere Gerichte genutzt wird. Dazu gibt es Projektanregungen und Aktionsideen rund um die örtliche Streuobstwiese.

Ob als Lernort oder Obstlieferant: Die wertvolle Streuobstwiese wird genutzt und erhalten. Jede Aktion ist ein Beitrag zum Erhalt unserer Artenvielfalt und einer nachhaltigen Entwicklung.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich genussreiche Veranstaltungen, viele neue Anregungen und Projektideen.

Ulrike Höfken  
Ministerin für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten

# Inhalt

## Streuobstwiesen generationsübergreifend erleben

<b>Vorwort</b>	2-3
Grüßwort Ulrike Höfken und Ilse Wambsganß	
<b>Einführung</b>	4
Streuobstwiesen – bedrohter Lebensraum	
<b>Streuobstwiesen anlegen</b>	9
Welche Obstsorten eignen sich	11
Der richtige Schnitt	12
Mundraub - kein Kavaliersdelikt	18
Bäume schützen – aber wie?	19
<b>Wohin mit dem Obst?</b>	20
Konfitüren, Marmeladen und Gelees	21
Ein Schnäpschen in Ehren ...	24
Die richtige Lagerung	24
<b>Aktionsideen rund um Streuobstwiesen</b>	26
... Apfel, Birne & Co.	26
... zum Thema Flora und Fauna	28
<b>Streuobstinitiativen in der Pfalz</b>	30
Impressum	31
<b>Streuobst lecker zubereiten</b>	32
Apfel-Pusch	33
Apfel-Sellerie-Suppe mit Curry	34
Birnen-Rote-Beete-Salat mit Walnüssen	35
Lammragout mit Quitten	36
Medaillons in Apfel-Meerrettich-Sauce	37
Pflaumen-Chutney	38
Kirschkonfitüre mit Rotwein	39
Ofenschlupfer mit Kirschen	40
Mirabellenkuchen	41
Apfelbrot	42
Quittenkonfekt/Quittenbrot	43

## Liebe Gäste, liebe LandFrauen,

Streuobstwiesen sind wertvoll – als Kulturgut unserer Region und mehr noch als Biotop. Denn auf einer Streuobstwiese leben bis zu 5.000 verschiedene Tier- und Pflanzenarten. Ein Kleinod unserer Biodiversität, das uns Jahr für Jahr gesundes Obst liefert. Die Generationen vor uns haben ihre Streuobstwiesen gepflegt und gehegt. Diese Tradition wollen wir gerne weiterführen – ebenso generationsübergreifend, wie die Wiesen einst angelegt waren.

Mit diesem Projekt, dessen Begleitbroschüre Sie gerade in den Händen halten, wollen wir den Streuobstwiesen wieder zu gesundem Leben verhelfen und Sie darin unterstützen, sich für den Erhalt und für die Neuanlage von Streuobstwiesen einzusetzen. Hand in Hand mit der Natur dafür zu sorgen, dass die Vielfalt in der Tier- und Pflanzenwelt weiter gedeiht.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie wertvoll Streuobstwiesen für uns sind, wie wir sie anlegen und erhalten und nicht zuletzt, was wir mit dem anfangen, das uns die Natur im Gegenzug zurückgibt.

Wir sprechen gleich mehrere Generationen an, Kinder und Jugendliche ebenso wie Erwachsene. Wir gehen mit unserem Vorhaben in KiTas und Schulen und hoffen auf Ihre Unterstützung darin, diesem Projekt und damit den Streuobstwiesen zu einer nachhaltigen Belebung zu verhelfen. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Ilse Wambsganß  
Präsidentin



# Streuobstwiesen – bedrohter Lebensraum

Streuobstwiesen wurden lange Zeit vernachlässigt oder verdrängt. Dabei verdienen sie eine neue Chance, weil kaum eine Fläche einen so vielseitigen und immensen Nutzen für Mensch und Natur gleichermaßen bietet. Doch sehen Sie selbst.

Streuobstwiesen waren einst ein lebendiger „Grüngürtel“ rund um Ansiedlungen. Häufig bildeten sie den Übergang von der Gemeinde in die Felder oder den benachbarten Wald. Scheinbar willkürlich eingestreute Obst- und Nussbäume hatten das ganze Jahr Hochsaison: Im Frühjahr mit einer weißen Blütenpracht, bei der die Bäume mit Wiesenschaumkraut und Schlüsselblumen wetteiferten. Im Sommer spendeten sie Schatten, in dem Kühe vor der Hitze Schutz suchen konnten. Die Saison der Kirschbäume als Klettergerüst begann, sobald die roten Früchtchen die Kinder aus der Nachbarschaft anlockten. Im Herbst schließlich trug man körbewise Äpfel, Birnen, Quitten und Pflaumen nach Hause und im Winter freute man sich über köstliche Marmeladen, Bratäpfel, Rumtöpfe oder Eingemachtes.

Diese Idylle ist selten geworden. Die Landwirtschaft brauchte große Flächen, die sie mit Maschinen effizient bearbeiten konnte. Gewerbe- und Neubaugebiete breite-





ten sich aus, neue Straßen entstanden. Die wachsenden Kommunen hatten großen Appetit auf Flächen und dem fielen viele Streuobstwiesen zum Opfer.

Auch aus anderen Gründen verloren Streuobstwiesen an Attraktivität: zu arbeitsintensiv und zu wenig maschinenfreundlich. Der Rasen hat als komfortabel gezähmte Fläche rund um das Haus das bunte Treiben der Wiesen abgelöst. Für die adäquate Betreuung der Streuobstwiesen wollten sich immer weniger die Zeit nehmen. Doch mit der Vielfalt der Streuobstwiesen ging auch die biologische Vielfalt verloren. Der Baumbestand, die Wiesen Vielfalt an Kleintieren, Insekten, an Kräutern, Gräsern und Blumen, all das drohte zu verschwinden.

Das Bewusstsein für den Wert der Streuobstwiesen setzte erst vor wenigen Jahren wieder ein. Mit dem wachsenden Umweltbewusstsein gewinnen auch die



stadt- und ortsnahen Wiesen mit ihrer Vielfalt an Flora und Fauna wieder an Bedeutung.

Wie wichtig und wertvoll Streuobstwiesen sind, welchen immensen Beitrag sie zur Lebensqualität von Menschen und für die Umwelt leisten, das kann man sich nicht oft genug bewusst machen. Sie zu erhalten oder besser noch, zu erweitern, muss wieder unser Ziel werden. Nicht nur, weil sie einst kulturell wichtiger Bestandteil unserer ortsnahen Landschaft waren, sondern auch, weil sie wesentlich dazu beitragen, den Artenreichtum zu erhalten. Denn in seiner Vielfalt gleicht das Leben auf einer Streuobstwiese einer Metropole, die rund ums Jahr Lebensraum für rund 5.000 Arten von Tieren und Pflanzen bietet: Für Insekten, Spinnen, Kleintiere und Vögel und nachts auch Besuchern aus dem Wald wie Rehe oder Füchse, die hier einen reich gedeckten Tisch vorfinden. Vielerorts typisch sind Hochstamm-Obstbäume, die eine gleichzeitige Nutzung der Fläche etwa

als Viehweiden ermöglichen – wenn man so will, Lebensraum auf mehreren Etagen.

Obstbäume waren in früheren Jahren ein teures und wertvolles Gut, das man gepflegt hat und erhalten wollte, ja erhalten musste. Wie wertvoll diese Baumbestände einst waren, verdeutlichen auch frühere kommunale Vorschriften und Kontrollen. Bis in die 1950er Jahre wurde die Vernachlässigung der Obstbaumbestände sogar mit Strafe belegt. Falls die Bäume von Misteln befallen waren, ordneten die Behörden deren Beseitigung an. Der Bestandschutz hatte höchste Priorität.

### Obst ist wertvoll

Das Obst spielte eine wichtige Rolle in der Eigenversorgung der Familie. Durch gesellschaftliche Veränderungen fand auch hier ein Wertewandel statt. Heute findet man Obst ganzjährig und günstig im Supermarkt.



Warum dann noch mühsam eigene Äpfel und Birnen kultivieren? Die Antworten kennen alle, die sich auf einer Wiese schon einmal direkt vom Baum bedient haben: ausgereifte Früchte voller Aromen. Eine Sortenvielfalt, die man im Supermarkt vergebens sucht. Die enorme Bandbreite an Streuobst erlaubte nämlich, genau das Obst zu pflanzen, das mit den jeweiligen Boden- und Klimaverhältnissen zurechtkam. So kommt es, dass sich in Deutschland regional unterschiedliche Sorten etabliert haben, die man andernorts vielleicht kaum kennt. Mehr noch: Es haben sich alte Sorten erhalten, die vor allem für die wachsende Zahl der Allergiker wichtig sind. Sie enthalten im Vergleich zu neueren Züchtungen kaum Allergene. Denn um süßere Früchte mit weniger Säure zu erhalten, wurde durch Kreuzungen Polyphenole reduziert. Die jedoch sind für Aroma und Säure der Äpfel zuständig und schützen ihn auch vor Schimmelpilzen. Nicht zuletzt sind sie



auch gesund für den Menschen. Wer regelmäßig alte Apfelsorten isst, kann resistenter gegen Allergien werden. Das haben Studien der Berliner Charité ergeben. Nicht ohne Grund sagt ein britisches Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away!“ Da ist was dran. Und es gilt nicht nur für Äpfel, sondern auch für Birnen, Zwetschgen, Kirschen und Nüsse. Die Klassiker der Streuobstwiesen.

### Genpool für alte Sorten

Streuobstwiesen gelten als Genpool für alte Obstsorten. Derzeit sind rund 1.700 Apfelsorten, 600 Birnensorten, 400 Kirscharten und 300 Zwetschgensorten bekannt. Ihre Vielfalt bietet für jeden Zweck das richtige Obst. Manche Sorten eignen sich am besten zum Gleichessen als Tafelobst, manche sind sehr gut lagerfähig, andere dagegen sind ideal für die Herstellung von Marmeladen

oder Gelees und wieder andere sind als Belag auf Kuchen oder in Form von Most besonders beliebt. Streuobst hilft übrigens auch bei der Herstellung anderer wichtiger Produkte wie beispielsweise Honig. Denn Bienen lieben und brauchen die blühende Vielfalt.

Wenn man genau hinschaut, findet man auf Streuobstwiesen überwiegend Hochstämme, also Bäume, deren Krone ohne Leiter kaum zu erreichen sind. Sie sind robuster als die Halbstämme in den Obstplantagen und haben bei guter Pflege eine deutlich höhere Lebensdauer bei regelmäßigem Ertrag. Obstbäume können bei geeigneter Pflege bis zu 100 Jahre alt werden. Spätestens jetzt wird deutlich, dass eine Streuobstwiese generationsübergreifend erlebt werden kann. Von unserem Einsatz heute werden noch einige Generationen nach uns zehren – im wahrsten Sinne des Wortes.





# Streuobstwiesen anlegen und pflegen

Obstbäume werden idealerweise im November oder Dezember gepflanzt, so lange die Böden noch nicht gefroren sind. Der Baum hat sein Laub abgeworfen und kann seine Kraft auf die Bildung von Wurzeln konzentrieren. Im Herbst regnet es häufiger und die jungen Bäume sind jetzt nicht mehr so sehr auf Hilfe bei der Bewässerung angewiesen. Bei Pflanzungen im Frühjahr dagegen hilft nur eiserne Gieß-Disziplin, damit der Baum bei trockener Witterung auch gesund anwächst.

Bevor gepflanzt wird, sind noch andere Überlegungen anzustellen. Wie soll die Fläche gepflegt werden? Auf einer Viehweide können die Bäume beliebig auf der Wiese verstreut stehen. Ist vorgesehen, mit einer Maschine zu mähen, sind vielleicht Reihenpflanzungen ratsamer.

Welchen Abstand die Bäume brauchen, um optimal zu gedeihen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Je





*Die Baumkronen sind maßgeblich dafür, mit wieviel Abstand die Bäume gepflanzt werden.*

nach Obstart ist der Kronenumfang maßgeblich. Die Kronen sollten sich nicht berühren, sondern im Idealfall genug Lichteinfall ermöglichen. Auf diese Weise wird die Bildung von Knospen und Blüten gefördert. Wildbienen schätzen solche Flecken ganz besonders.

### Empfohlener Pflanzabstand

Pflaume:	6 – 8 m
Birne:	10 – 12 m
Apfel:	10 – 12 m
Süßkirsche:	12 – 14 m
Walnuss:	15 m

Ihr junger Baum braucht ein Pflanzloch von etwa 100 cm Durchmesser und einer Tiefe von 40 bis 50 cm. Damit die Wurzeln leichter eindringen können, wird der Grund noch 20 cm tief gelockert und Steine und altes Wurzelwerk gründlich entfernt. Je nach Art der Beweidung braucht der junge

Baum ein bis vier Stützpfähle. Ist keine Beweidung geplant, reicht ein einzelner Pfahl auf der dem Wind zugewandten Seite. Der oder die Pfähle sorgen nicht nur

dafür, dass der Baum gerade wächst, sondern dienen zugleich als Gerüst für einen feinmaschigen Zaun, der einem Verbiss durch Wild oder Schäden durch Weidevieh vorbeugt. Mit einem Kokosstrick oder verstellbaren Gurten wird der Baum angebunden.

Auch wenn Streuobstwiesen hinsichtlich des Bodens nicht sehr anspruchsvoll sind, so gelten jedoch Mindestanforderungen, die erfüllt sein sollten:

Der Standort ist idealerweise

- sonnig und windgeschützt
- tiefgründig und gut durchwurzelbar
- humos (mit ausreichendem Nährstoffgehalt)
- nur leicht sauer oder alkalisch

Im Zweifel empfiehlt es sich, eine Bodenanalyse durchzuführen.



### Welche Obstsorten eignen sich für eine Streuobstwiese?

- **Apfelbäume** sind sehr anpassungsfähig und werden daher auf Wiesen bevorzugt angebaut. Es gibt jedoch bestimmte sortenbedingte Besonderheiten. Apfelsorten, die anfällig für Baumkrebs sind, sollten nicht auf sehr schweren, schlecht durchlüfteten, verdichteten oder staunassen Böden bepflanzt werden. Für Mehltau oder Schorf anfällige Sorten brauchen eine offene, winddurchlüftete Landschaft.
- **Birnen** gedeihen gut in warmen Lagen und auf tiefgründigen Böden. Empfehlenswert sind starkwüchsige Sorten.
- **Süßkirschen** mögen eher kalkhaltige Böden, vertragen aber keine Staunässe. Sonst sind sie eher genügsam und gedeihen auch in höheren Lagen.
- **Pflaumen, Zwetschgen und Mirabellen** lassen sich fast überall gut anbauen und kommen mit nahezu jedem Boden zurecht.
- Die meist strauchartig wachsenden **Quitten** lieben einen warmen Standort.
- Die **Walnuss** schätzt Wärme und durchlässigen, gut durchlüfteten Boden und wird auf schweren, verdichteten Böden kaum gedeihen.

Je nach Bedarf können die Obstsorten auf einer Wiese gemischt werden. Auf diese Weise lassen sich Erntezeiten staffeln und vom frühen Sommer bis weit in den Herbst strecken. Wer seine Obstbäume für die Saftgewinnung nutzen möchte, braucht mehr von der gleichen Sorte, damit die erforderliche Menge zusammen kommt. Nicht zuletzt sollten die Befruchtungsverhältnisse für einen guten Obstansatz berücksichtigt werden, d. h. es zu prüfen, welche Bestäubungspartner Ihr Streuobstbaum braucht.



Im Idealfall achten Sie darauf, dass Sie Ihre jungen Bäume von vertrauenswürdigen Baumschulen beziehen. Lassen Sie sich zu heimischen Sorten beraten und fragen sie auch nach speziellen für bestimmte Krankheiten resistente Züchtungen. Das Pflanzmaterial sollte den Qualitätskriterien des Bundes deutscher Baumschulen entsprechen und die Sortenechtheit gesichert sein.

### Der richtige Schnitt

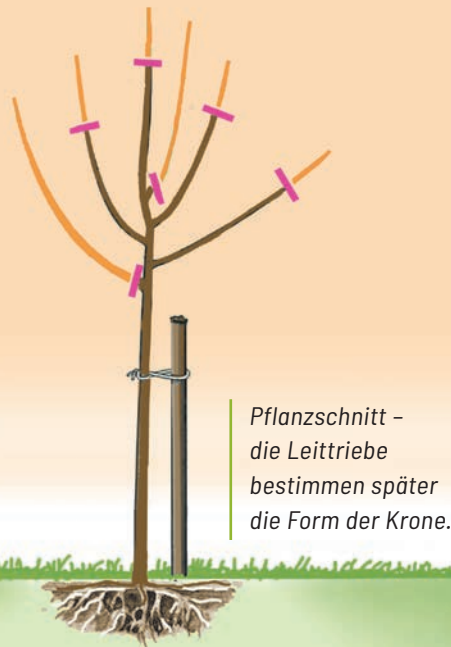
Obstbäume sind pflegebedürftig. Denn erst mit richtiger Pflege tragen sie zuverlässig und bringen entsprechenden Ertrag. Man unterscheidet

- Pflanzschnitt
- Erziehungsschnitt
- Erhaltungsschnitt
- Verjüngungsschnitt.

### Pflanzschnitt

Der Pflanzschnitt wird bei der Baumpflanzung von jungen Obstbäumen durchgeführt. Dieser Schnitt ist zum einen wichtig für die spätere Kronenform des Baumes. Zum anderen dient der Pflanzschnitt der Wiederherstellung eines Gleichgewichts zwischen dem durch Rodung/Ausgrabung gestörten Wurzelkörper und der Laubkrone. Experten wissen: Für ein sicheres Anwachsen gilt die Regel: „Wurzelvolumen = Kronenvolumen“.

Beim Schnitt der Krone werden ein Mitteltrieb (= Stammverlängerung) und drei bis vier gut verteilte Leitäste (= Seitentriebe) ausgewählt, die später das Kronengerüst des Obstbaums bilden werden. Besonders steil stehende Seitentriebe müssen entfernt werden, da sie in Konkurrenz zum eigentlichen Mitteltrieb stehen. Für die Leitäste ist ein Winkel von etwa 45° zur Stammverlängerung optimal.



*Pflanzschnitt –  
die Leittriebe  
bestimmen später  
die Form der Krone.*



*Erziehungsschnitt –  
fördert die Bildung  
stabiler Tragäste*

Die Seitentriebe werden auf die gleiche Höhe eingekürzt, so dass eine ausgewogene Nährstoffversorgung im Astgerüst gewährleistet ist (= Saftwaage). Der Mitteltrieb wird circa eine Scherenlänge oberhalb der gekürzten Seitentriebe abgeschnitten. Dadurch erhält die Krone des jungen Obstbaumes eine Pyramidenform.

Neben der Laubkrone werden bei der Pflanzung auch die Wurzeln kontrolliert und verletzte Teile sauber abgeschnitten. Aus den glatten Schnittflächen wird der Baum wieder neue Seitenwurzeln treiben. Zur Verbesserung der Jungwurzelnbildung sollten zudem überlange Wurzeln eingekürzt werden.

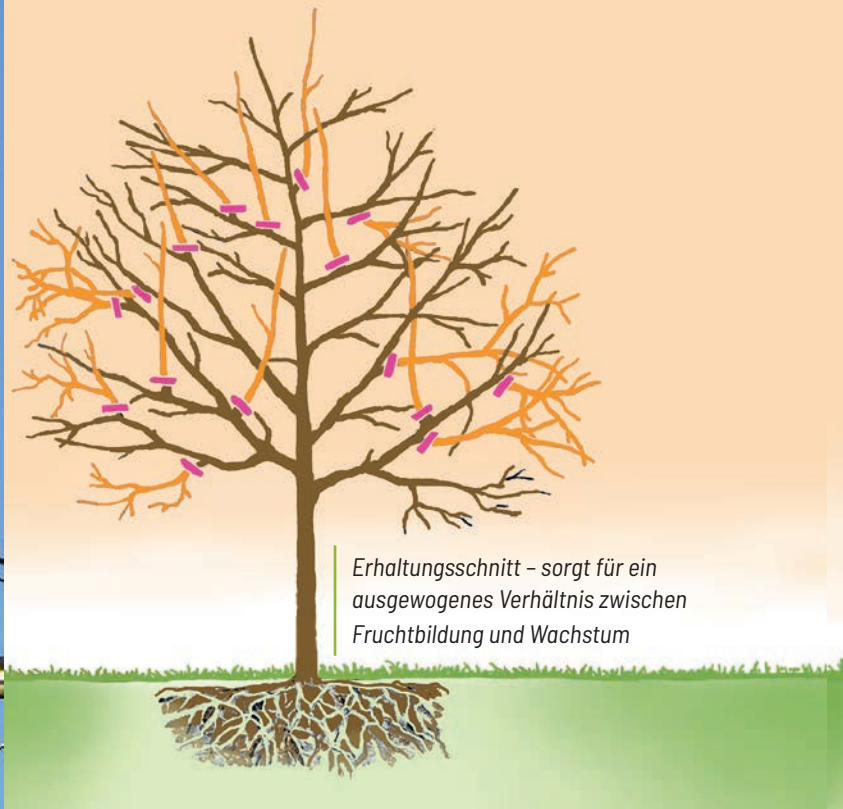
### Erhaltungsschnitt

Mit dem Erhaltungsschnitt tragen Sie dazu bei, die Fruchtbarkeit zu erhalten und die Fruchtqualität zu fördern. Er stärkt die Stabilität des Baumes und för-

dert den Aufbau breiter, gut belichteter und belüfteter Baumkronen, die sich gut beernten lassen.

Dazu entfernt man zunächst alle Konkurrenztriebe. Das sind Zweige, die die Spitze des Mitteltriebs und der Leitäste zu überwachsen drohen. Dann werden alle senkrecht hochwachsenden Triebe, die sogenannten Wasserschosse, entfernt. Denn steile Triebe wachsen zwar schnell, sind aber kaum fruchtbar. Manchmal hilft es, sie in eine flachere Position zu bringen (z. B. mit Gewichten oder indem man sie anbindet). Dann bilden sich eher Blütenknospen, die Voraussetzung für einen Fruchtansatz.

Eine Gärtnerregel lautet: „Durch einen Obstbaum muss man eine Mütze werfen können“, sprich, die Krone sollte licht sein und die Äste sich nicht gegenseitig behindern. Eine lichte Krone ist gut durchlüftet und weniger anfällig für Krankheiten.



*Erhaltungsschnitt - sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fruchtbildung und Wachstum*

### **Verjüngungsschnitt**

Auch Äste zeigen Ermüdungserscheinungen, bei älteren Bäumen spricht man von Vergreisung. In dieser Phase täuschen gute Erträge oft über die beginnende Altersmüdigkeit hinweg, jedoch werden die Früchte meist immer kleiner. Auch Holz- und Blattkrankheiten nehmen zu. In den Folgejahren bilden sich immer weniger Fruchtsansätze.

Ein Verjüngungsschnitt kann wirken wie ein Facelifting, oder besser wie eine Vitalkur. Gut gepflegte gesunde Obstbäume können auch im hohen Alter immer noch guten Ertrag liefern.

Zum Verjüngen des Fruchtholzes schneidet man alle herabhängenden, abgetragenen Zweige auf einen jüngeren, vitalen Austrieb zurück. Unter Umständen müs-



Verjüngungsschnitt – die Vitalkur für einen Obstbaum

sen einzelne, öfters auch größere Äste im oberen Kronenbereich entfernt werden, wenn sie ursprünglich gewählte Leitäste überbauen und verschatten. Im Sinne einer ausgewogenen Entwicklung der Baumkrone können auch einzelne Leitäste oder sogar die Stammverlängerung zurückgeschnitten werden. Das wird dann erforderlich, wenn die Statik unausgewogen ist oder ein Astbruch droht. Im Übrigen wird beim Verjüngungsschnitt das alte, herabhängende Fruchtholz entfernt (Fruchtholzschnitt).

Verjüngungsschnitte erfordern ein gutes Gespür und auch Fachwissen. Viele Baumwarte bieten daher eigens Kurse zum Thema Obstbaumschnitt an. In besonders heiklen Fällen sollten Sie einen Experten mit der Verjüngung beauftragen, damit Sie noch lange Freude haben an Ihrem Streuobstbaum. Sprechen Sie Ihren Kursleiter/Experten auf ein entsprechendes Angebot an.



## Baumscheiben – ein Beet für den Obstbaum

Mit dem zugeschütteten Pflanzloch entsteht in der Regel eine sogenannte Baumscheibe, die in den ersten Jahren wie ein Beet gepflegt sein will. Es gilt, sie regelmäßig von Unkraut zu befreien, das an dieser Stelle mit dem Baum in Wettstreit um Nahrung und Wasser tritt. Die jungen Baumwurzeln reichen noch nicht tief genug und sind auf die oberflächliche Nahrung angewiesen.

Daher ist in den ersten Jahren auch eine maßvolle Düngung, zum Beispiel mit Kompost, sinnvoll. Von einer dicken Multschicht als Alternative zum Offenhalten der Baumscheibe wird von Experten abgeraten. Zu groß ist das Risiko, dass sich beispielsweise Wühlmäuse hier gemütlich einnisten, ohne entdeckt zu werden.



©pixelto.de\_Angelika Wolter



Ein vielfältiges Tierleben ist für eine Streuobstwiese unverzichtbar.

## Streuobstwiese als Biotop

Nicht automatisch ist eine Streuobstwiese ein Tummelplatz für seltene Tiere und Pflanzen. Manche Tiere und Insekten brauchen etwas Unterstützung, damit sie sich hier wohlfühlen.

Ein Tipp sind beispielsweise die sogenannten Benjes-Hecken. Diese Hecken sind im Grunde nur halbhohe Haufen aus Schnittholzabfällen und Reisig, das bei der Pflege Ihrer Streuobstwiese sowieso anfällt. Aufgeschichtet werden diese Hecken zur Wohnanlage für Vögel und Kleintiere – und die bringen ihr künftiges Mobiliar gleich mit: vielfältige Samen und Körner, die im Laufe der Jahre die Hecken mit standortgerechtem Bewuchs verdichten. So wächst die passende Hecke von ganz alleine ohne weitere Kosten und Mühen. Sie sollte möglichst natürlich wachsen und braucht deshalb nur wenig Pflege. Gemäht wird erst im Juni,

## Herzlich willkommen!

*Streuobswiesen bieten wichtigen Lebens- und Rückzugsraum für zahlreiche Insekten, Vögel und kleine Säugetiere. Um sich hier wohlfühlen brauchen sie Hecken, Totholzstapel oder morsche Bäume, Blühstreifen und Nisthilfen. Wer dann kommt? Schmetterlinge, Wildbienen, Steinkäuze, Fledermäuse und Vögel, wie beispielsweise der seltene Wiedehopf (siehe Foto unten). Sie werden staunen, wer sich auf Ihrer Wiese so tummelt.*







nachdem Bodenbrüter ausgeflogen sind und die Wildblumen sich versamt haben. Unter Umständen empfiehlt es sich beim Mähen, die Parzelle nicht komplett anzuräumen, sondern zeitlich versetzt streifenweise vorzugehen.

Auf der Streuobstwiese sind außerdem auch Weidetiere willkommen, zum Beispiel Schafe, Ziegen, Rinder, Esel oder Pferde. Der Vorteil: Sie sind nicht nur „natürliche Rasenmäher“, sondern düngen die Wiese auch gleich. Wandernde Schafherden sorgen zudem für eine größere Vielfalt, weil sie mit ihrem Dünger auch Samen von anderen Standorten mitbringen, die, wenn sie hier gedeihen, zu einer Bereicherung der Flora Ihrer Streuobstwiese führen.

### Mundraub ist kein Kavaliersdelikt

Zugegeben, es ist verlockend, wenn man bei einem Spaziergang am Kirschbaum vorbeikommt, dessen rote Früchtchen zum Zugreifen geradezu herausfordern. Aber Achtung: Schon eine einzelne Kirsche zu naschen, ist streng genommen Diebstahl. Mundraub ist längst kein Kavaliersdelikt mehr und kann zur Anzeige gebracht und mit einer Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe geahndet werden kann (Quelle: Juraforum.de).

**Folglich gilt: Streuobst, ob am Baum oder schon als Fallobst am Boden, ist immer Eigentum des Inhabers der Wiese und darf nicht ohne Erlaubnis gepflückt oder gesammelt werden.** Und mal ehrlich: Es ist auch ärgerlich, wenn man feststellen muss, dass sich Fremde am eigenen Obstbaum bereits bedient haben, noch bevor man selbst den Erntekorb füllen konnte.



## Bäume schützen – aber wie?

Zweige und Stämme junger Obstbäume sind für Rehe und Hirsche zuweilen ein besonderer Leckerbissen. Sie knabbern gerne junge Zweige und Äste an und können damit den Bäumen erheblichen Schaden zufügen.

Schutzzäune können helfen, sind aber nicht immer erlaubt. Vor allem, wenn Sie Wiesen auf Außenflächen einzäunen wollen, ist eine behördliche Genehmigung, entweder von der unteren Naturschutzbehörde oder vom Bauamt erforderlich.

Ein Tipp: Nutzen Sie statt Zäunen natürliche Begrenzungen, Hecken oder bepflanzte Hügel. Sie bieten Schutz vor diebischem Wild und nicht zuletzt auch vor diebischen Mitmenschen.





Eine Streuobstwiese hat in vieler Hinsicht mehr zu bieten als ein Supermarkt. Hier duftet es wunderbar nach Sommer und Früchten, die am Baum gereift sind und daher gleich zum Erntebeginn das volle Aroma mitbringen.

## Wohin mit dem Obst?

„Vollendung heißt in der Natur einfach Reife“, ist ein bekanntes Zitat, das nirgendwo mehr zutrifft als auf einer Streuobstwiese. Doch wohin damit, wenn alles gleichzeitig reift?

Manches erledigt sich von selbst. Reife Früchte fallen vom Baum. Einfach so. Manchmal hilft ein Windstoß nach. Dieses Fallobst ist bei (Wild-)Tieren überaus beliebt und es lohnt sich, wenn man ihnen diesen köstlichen Snack zwischendurch gönnt.

Für alle anderen Früchte gilt zunächst einmal: Sofort genießen, wenn möglich direkt vom Baum. Dann kann die Ernte beginnen.

Wer seine Streuobstwiese richtig geplant hat, kann die Erträge je nach Obstsorte einigermaßen staffeln, so dass nicht alle Früchte auf einmal reif werden.



## Konfitüren, Marmeladen und Gelees

Es beginnt mit Kirschen im Frühsommer und geht weiter mit Mirabellen Pflaumen, Zwetschgen und Äpfeln. Mit Marmeladen, Konfitüren und Gelees, lässt sich die süße Obstsaison bis in den Winter verlängern. Es gibt mittlerweile verschieden Möglichkeiten, dabei auf große Zuckermengen verzichten, sodass die selbstgemachte Marmelade sich im Quark, Joghurt oder auf Brot als idealer gesunder Snack anbietet.

**Gelees** erfordern etwas Einsatz und gelingen besonders gut mit Früchten, die von Haus aus Pektine enthalten, wie beispielsweise Äpfel und Quitten. Gelees lassen sich

auch aus Saft herstellen. Ihr Kennzeichen: Volles Aroma bei (fast) klarer Durchsicht.

**Chutneys** werden immer beliebter, da sie als vielfältige fruchtige Ergänzung zu Fleischgerichten oder zu Käse einfach unverzichtbar geworden sind. Es eignet sich jede Streuobstsorte, auch in Kombination mit Walnüssen. Chutneys verleihen jedem Gericht eine besondere Note. Aufgrund der Vielfalt der Zutaten und Rezepte sind sie auch beliebte Mitbringsel bei Einladungen.

**Rumtopf** ist heute beinahe aus der Mode gekommen. Doch es lohnt sich, wenigstens einen kleinen Topf mit Fruch-





ten, Zucker und Rum anzulegen, der sich im Laufe eines Sommers nach und nach füllt. Wenn die Früchte im Winter dann so richtig durchgezogen sind, landen sie auf Puddings, Eiscremes oder anderen Desserts und wecken die schönsten Erinnerungen an den Sommer.

**Dörrobst** kann mit verschiedenen Methoden hergestellt werden. Als kalorienarme Zwischenmahlzeit erlebt gedörrtes Obst derzeit eine regelrechte Renaissance. Dünne Obstscheiben mit Zitronensaft vor dem Anlaufen geschützt, ergeben getrocknet einen wunderbar aromatischen Snack, der noch dazu lange haltbar ist. Am einfachsten funktioniert es mit einem Dörrautomaten. Es klappt aber auch im Backofen bei 42 bis 50 °C.

Die einfachste Methode, den Sommer kulinarisch zu verlängern, ist, das Obst, sauber gewaschen, geputzt und entsteint in die **Gefriertruhe** zu geben. Damit lässt sich



die Entscheidung, was nun konkret aus den Kirschen, Pflaumen oder Quitten einmal werden soll, auf später verlagern. Denn eingefrorene Früchte lassen sich ruck-zuck auftauen und köstlich verarbeiten.

**Einwecken** – das kennen Sie vielleicht noch aus Ihrer Kindheit. In luftdichten Gläsern werden die Früchte mit Zucker über 80 °C erhitzt, und der Vorrat ist für lange Zeit haltbar gemacht. Er kann später bei Bedarf direkt aus dem Glas gelöffelt werden. Lecker!

**Süß-sauer eingelegt** wird Obst nicht nur lange haltbar, sondern auch zu einer besonderen Beigabe zu Rindfleisch, Geflügel, Wild, Käse, herzhaften Pasteten aber auch zu Desserts und sogar Eis. Dafür wird das geschnittene Obst in einem Essigsud erhitzt. Ideal für Äpfel, Birnen, Mirabelle und Pflaumen.





*Eingeweckter Sommer: Von einer Streuobstwiese lässt sich auch im Winter zehren.*

Eine weitere Möglichkeit, das Obst das ganze Jahr über zu genießen, ist, daraus **Saft** zu machen. Der Saftbedarf in einer Familie mit Kindern ist enorm und gesunde Getränke aus eigenem Obst können hier ganz besonders punkten. Damit der Obstsaft haltbar wird, muss er über 80 °C erhitzt werden. Haushaltsübliche Dampf-Entsafter erledigen das in einem Arbeitsgang. Größere Obstmengen geben Sie am besten zu einer regionalen Mosterei, die ihnen daraus den besten Direktsaft liefert.

### Ein Schnäpschen in Ehren ...

In **Likören** lässt sich das volle Aroma der ausgereiften Früchte wunderbar konservieren, indem man das Obst mit einem neutralen Alkohol und Zucker versetzt und ziehen lässt. Dazu eignet sich quasi jedes sonnenge-reifte Obst und sogar mit Walnüssen lässt sich ein Likör vorzüglich aromatisieren.

Und nicht zuletzt sind **Destillate** das Reinste, was aus einem Streuobst werden kann. Als Besitzer oder Pächter einer Streuobstwiese sind Sie ein sogenannter „Stoffbesitzer“. Als solcher dürfen Sie in einer Brenne-rei bis zu 50 Liter Alkohol pro Jahr im Lohn brennen lassen und so bleibt der „Geist“ Ihrer Streuobstwiese in der Flasche konserviert.

### Die richtige Lagerung

Unsere Großeltern lagerten das Obst in Obsthorden im Keller, wo Kühle und Luftfeuchtigkeit ideale Bedingungen boten. Heute ist es nicht ganz so einfach, ein für die Lagerung optimales Klima zu schaffen. Ein Trost: Es eignet sich auch nicht jedes Obst für eine Einlagerung. Lagern kann man vor allem Äpfel und Quitten. Birnen reifen im Lager schnell nach und werden weich. Und Steinobst eignet sich generell nicht für eine Lagerung. Die Lagerfähigkeit von Äpfeln dagegen hängt ganz von



ihrer Sorte ab. Frühe Sorten sind weniger lagerfähig als späte. Richtige Winteräpfel, wie etwas Boskop, halten in kühlen dunklen Räumen bis in den Januar.

Als ideale Bedingungen gelten:

- bis 4° C, geringe Temperaturschwankungen und etwa 90 % relative Luftfeuchtigkeit
- nur gesunde, frische und handgeerntete Früchte einlagern
- das Lager regelmäßig kontrollieren und lüften
- angegriffene Früchte regelmäßig auslesen
- Äpfel nicht gemeinsam mit anderem Obst und Gemüse lagern. Äpfel sondern das Reifegas Ethylen ab, das Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Die Haltbarkeit verkürzt sich dadurch erheblich. Äpfel sollten daher möglichst separat und weiter entfernt von anderen Obstsorten gelagert.

# Aktionsideen rund um Streuobstwiesen



©istockphoto.com\_Yana Tatevosian



©Apple Stock.com\_Theuwalid-pictures

## Aktionen zu Apfel, Birne & Co.

Streuobst ist ein generationsübergreifendes Thema. Das bestätigt sich auch bei allen Aktionen, bei denen Jung und Alt, KiTas und Senioren gleichermaßen Spaß haben und voneinander lernen. Beispielsweise beim

- **Apfeltag** – ein Fest rund um den Apfel. Im Angebot ist alles, was sich aus Äpfeln herstellen lässt. Vom Apfelsaft, Apfelwein, Apfelpunsch, Apfelkuchen, Apfelchips etc. Man staunt, wie vielfältig der Apfel sein kann. Tipp: Funktioniert natürlich auch mit Birnen, Pflaumen und anderem Streuobst. Ein Fest für Jung und Alt.
- **Backapfel fest** – ein schöner Anlass im Herbst/Winter. Es duftet wunderbar nach Zimt und Apfel. Man kommt gleich in die richtige Stimmung, wenn dazu die passenden Geschichten erzählt werden. So wird daraus eine kulinarische Märchenstunde für Jung und Alt.



Für Kitas und Schulen ist die Streuobstwiese gleich mehrfach interessant: Die Streuobstwiese ist ein idealer Lernort und Anknüpfungspunkt für Ernährungs- und Umweltbildung. Kinder und Jugendliche und Erwachsene lernen mit allen Sinnen den Wert des Streuobstes kennen und schätzen. Streuobst eröffnet dabei Nachhaltigkeitsthemen von Naturschutz und Artenvielfalt über Ernährung bis zur Landnutzung und regionalen Entwicklung. Darüber hinaus können Streuobstprodukte die Kita- und Schulverpflegung bereichern. Bei generationsübergreifenden Aktionen lernen Jung und Alt voneinander und miteinander: Vom Streuobstfest oder Projekttagen an Schulen bis zur Kita-Patenschaft für eine Streuobstwiese - die örtliche Streuobstwiese kann genutzt und erhalten bleiben. Für weitere Anregungen für Kinder und Jugendliche einfach blättern - vor und zurück..

● **Kinder-Blindverkostung** mit Streuobstvielfalt. Ist das nun ein Apfelschnitt oder eine Birne? Und warum schmeckt dieser Apfel so ganz anders als der andere? Ist das eine Mirabelle oder eine Kirsche oder gar Pflaume? So lässt sich mit der Neugierde der Kinder spielen. Und nicht nur der Kinder ...

● **Kurse zu den Themen**

- Streuobstwiesen anlegen und pflegen
- Obstbäume schneiden

Mit Unterstützung von regionalen Experten, Baumwarte etc. (Adressen dazu finden Sie auf Seite 31).

● **Schlemmerwanderungen**

Von Experten geführte kulinarische Wanderungen zu Streuobstwiesen. An mehreren Schlemmerstationen wird das Streuobst auch kulinarisch gewürdigt. Lässt sich wunderbar mit Schulklassen organisieren, die für

die Gäste Besonderheiten aus Streuobst zubereiten. Ein Projekt nicht nur für den Schulalltag.

● **Erntetage** – Einladung zur Mithilfe bei der Streuobsternte. Hier treffen sich die Generationen. Das wird ein Fest!

● **Saftverkostung**

Geschmacksvielfalt entdecken. Frischer Most vom Streuobst. Erkennen Sie die Sorte? Geschmacksknospen- und Aromatraining, das Spaß macht. Draus lässt sich leicht ein kleiner Wettbewerb gestalten – z. B. Oma/Opa tritt mit Enkel gegen andere Großeltern mit Enkel an.

● **Kombinieren erwünscht**

Die besten Ideen entwickeln sich aus der Kombination verschiedener Aktionen und Aktivitäten. Zögern Sie also nicht, die Ideen miteinander zu verknüpfen ...



## Aktionen zum Thema Flora und Fauna

### ● Streuobstwochen

Eine Streuobstwiese hat bekanntlich immer Saison. Es lohnt sich, mehrmals im Jahr diese Wiesen zu besuchen und zu beobachten, was sich da tut. Für Schulen und Kindergärten echter Anschauungsunterricht, den interessierte Erwachsene und Senioren bestreiten können. Also nix wie raus ins grüne Klassenzimmer!

### ● Leben auf einer Streuobstwiese

Welche Tiere und Insekten leben hier und warum brauchen sie Streuobstwiesen? Was kann man tun, um diese lebendige Vielfalt zu fördern? Im Idealfall finden Begehungen statt, bei denen veranschaulicht wird, dass eine Streuobstwiese Leben gleich auf mehreren Etagen bietet. Diese Aktionen lassen sich ideal mit Kindern und Jugendlichen gestalten. Pädagogisch wertvoll.

### ● Patensuche für brachfallende Streuobstwiesen.

Es gibt sie, die Wiesen, die kaum noch gepflegt werden, vielleicht, weil die Eigentümer aus Altersgründen ausfallen oder weggezogen sind. Wer solche Wiesen besitzt, ist vielleicht dankbar, wenn sich jemand drum kümmert. Es dürfen auch mehrere Paten sein. Große und kleine am besten gemeinsam. Erste Anlaufstelle: Die Gemeinde.

### ● Bau von Nisthilfen

Streuobstwiesen sind auf eine vielfältige Tierwelt angewiesen. Die Tiere wiederum brauchen die Streuobstwiesen als Lebensraum. Nisthilfen erleichtern den Start in das tierische Leben. In Zusammenarbeit mit Experten wird der Bedarf ermittelt und dann beginnt ein besonderes „Wohnungsbauprojekt“. Eine generationsübergreifende Bastelstunde.



*Wer lebt auf oder von einer Streuobstwiese? Ein Ort zum Beobachten und Lernen – für Groß und Klein.*

### ● Benjes-Hecken anlegen

Benjes-Hecken sind die besten Wohnanlagen für die Tiere einer Streuobstwiese. Es dauert nicht lange, und dann tummeln sich hier Insekten, Kleintiere, Vögel und dazu jede Menge zugezogener Blumen und Kräuter, die die Tiere sozusagen im Gepäck hatten. Wie

man eine solche Hecke anlegt? Lassen Sie sich das von Experten erklären. Mit Kindern ein besonderes Vergnügen.



Übrigens: Diese Ideen sind lediglich als Starthilfe für weitere Projektideen gedacht. Streuobstwiesen sind ideale Themen für Jung und Alt, um gemeinsam zu lernen, zu entdecken, zu kochen, basteln, beobachten und von einander und miteinander zu lernen und Spaß zu haben. Lassen Sie keine Idee entweichen, alles notieren und gemeinsam umsetzen. Ein Heidenspaß!



# Streuobstinitiativen in der Pfalz

©istockphoto.com\_K\_Thalhofer



## **Pomologenverein e.V.**

Landesgruppe Rheinland-Pfalz /  
Saarland / Luxemburg  
E-Mail: christoph.vanberg@gmx.de  
www.pomologen-verein.de

## **Gesellschaft für Naturschutz und Ornithologie Rheinland-Pfalz e. V. (GNOR)**

mainz@gnor.de, www.gnor.de

## **NABU Rheinland-Pfalz**

Kontakt@NABU-RLP.de,  
www.NABU-RLP.de

## **Verband der Gartenbauvereine Saarland/Rheinland-Pfalz e.V.**

sal-rlp@gartenbauvereine.de,  
www.gartenbauvereine.de

## **Gartenakademie Rheinland-Pfalz (dlr), DLR Rheinland-Pfalz**

www.gartenakademie.rlp.de

## **Interessengemeinschaft Streuobst Rheinland-Pfalz**

(auszugsweise die Bereiche Pfalz und  
angrenzende Regionen)  
www.streuobst-rlp.de,

## **Region Nord- u. Westpfalz**

HRitthaler@t-online.de

## **Region Vorder- u. Südpfalz**

j.hagenbuch@gmx.de

## **Fördergemeinschaft Streuobst Pfalz e.V. (Fög)**

Bauer.Leixner@gmx.de

## **LuNa Leben und Natur in der Südpfalz e.V.**

j.hagenbuch@luna-suedpfalz.de,  
www.luna-suedpfalz.de

## **Naturschutzverband Südpfalz e.V.**

info@nv-s.de, www.nv-s.de

## **Arbeitskreis Historische Obstsorten**

ainrainer.rauschi@t-online.de

## **BUND Kreisgruppe Donnersbergkreis**

donnersberg@bund-rlp.de,  
www.bund-rlp.de

## **BUND Kreisgruppe Kaiserslautern e.V.**

bund-kl@bund-rlp.de,  
www.kaiserslautern.bund.net

## **BUND Kreisgruppe Kusel**

janf1978@hotmail.com,  
www.kusel.bund-rlp.de

## **BUND Kreisgruppe Pirmasens**

pirmasens@bund-rlp.de,  
www.bund-rlp.de

## **BUND Regionalbüro Südpfalz**

suedpfalz@bund-rlp.de,  
www.suedpfalz.bund-rlp.de



**BUND Kreisgruppe Ludwigshafen**  
ludwigshafen@bund-rlp.de,  
www.bund-rlp.de

**Obst- und Gartenbauverein  
Busenberg e.V.**  
berthold.haas@gmx.net,  
www.ogv-busenber.de

**Bürgerstiftung Pfalz**  
info@buergerstiftung-pfalz.de,  
www.buergerstiftung-pfalz.de

**NaturErlebnisZentrum Wappenschmiede der GNOR e.V.**  
info@wappenschmiede.de,  
www.wappenschmiede.de

**Stiftung zum Schutz von Landschaft  
und Natur in der Südpfalz**  
kontakt@nvs-natur-stiftung.de,  
www.nvs-natur-stiftung.de

**Biosphärenreservat Pfälzerwald**  
info@pfaelzerwald.bv-pfalz.de,  
www.pfaelzerwald.de

**RegioApp für die Region:**  
www.regioapp.org

Infos zum regionalen Einkauf sind über die RegioApp erhältlich. Kostenlos über Google Play oder dem App Store downloaden – schon werden regionale Lebensmittel, Zierpflanzen, und Blumen sowie regional kochende Gastronomiebetriebe in der Nähe angezeigt.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
LandFrauenverband Pfalz e. V.  
Präsidentin: Ökonomierätin  
Ilse Wambsgaß

Röchlingstraße 1  
67663 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 357900-30  
Fax: 0631 357900-33  
E-Mail: info@landfrauen-pfalz.de  
Internet: <http://www.landfrauen-pfalz.de>

**V. i. S. d. P.:**  
LandFrauenverband Pfalz e. V.  
Brigitte März

**Redaktion:**  
Aloisia Sauer Marketing,  
Hirschhorn  
E-Mail: [as@aloisiasauer.de](mailto:as@aloisiasauer.de)  
Internet: [www.aloisiasauer.de](http://www.aloisiasauer.de)

**Texte:**  
Aloisia Sauer unter Mitarbeit von  
Dirk Metzlauff und Dr. Jürgen Lorenz,  
DLR Rheinpfalz

**Layout und Grafik:**  
Dorothea Weber, Wiesbaden  
E-Mail: [doro.weber@t-online.de](mailto:doro.weber@t-online.de)  
Internet: [www.dw-art-design.de](http://www.dw-art-design.de)

**Fotos:**  
Fotos: iStockPhoto, Adobe Stock,  
Pixelio, Depositphoto, Pixabay,  
stockfood, Shutterstock, Alamy

**Illustrationen:**  
Dorothea Weber

**Druck:**  
KD Medienpark  
Faber GmbH  
Zum Jagdhaus 12  
67661 Kaiserslautern

# Streuobst lecker zubereiten

Streuobstwiesen sind ein ganz besonderer Garten, in dem der Mensch Hand in Hand mit der Natur arbeitet und dafür mit einer wunderbar aromatischen Ernte belohnt wird.

Was sich damit alles zubereiten lässt?

Hier ein Auszug aus der Rezeptvielfalt.



## Generelle Hinweise

Nachfolgende Rezepte sind kleine Appetithäppchen, die Lust machen sollen auf mehr.

Vor allem aber wollen wir Sie auffordern, selbst zu experimentieren und die Vielfalt, die die Streuobstwiesen uns zu bieten haben, zu genießen. Finden Sie Ihre eigenen Variationen mit Ihrem Lieblingsobst. Oder probieren Sie was ganz Neues.

Tauschen Sie Zutaten nach Belieben aus und bleiben Sie neugierig, was dabei Köstliches herauskommt. Es lohnt sich!





## Apfel-Punsch

(15 Tassen)

### Zutaten:



1 ½ – 2 l Früchtetee oder Rotbuschtee  
 1 l Apfelsaft pur oder gemischt mit Quittensaft  
 2 Zimtstangen  
 1 – 2 TL Anissamen oder Glühweingewürz  
 1 Orange  
 1 – 2 Zitronen  
 evtl. Vanillezucker  
 Honig  
 1 – 2 Äpfel

### Zubereitung:



Tee kochen, 5–10 Minuten, ziehen lassen  
 Apfelsaft mit Zimtstange und Anis (am besten in ein Tee-Ei füllen) erhitzen, Tee mit Apfelsaft mischen;  
 Orange und Zitronen auspressen und Saft unterrühren, nach Geschmack mit Honig süßen;  
 Äpfel waschen, schälen, fein würfeln und im heißen Punsch ziehen lassen.

**Tipp:** Apfel-Eistee im Sommer zubereiten. Tee kochen und kalt stellen, restl. Zutaten gekühlt dazugeben.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	45 kcal	0,3 g	0,3 g	9,7 g	



## Apfel-Sellerie-Suppe mit Curry

(4-6 Personen)

### Zutaten:



300 g Knollensellerie  
 300 g Kartoffeln  
 30 g Butter  
 1 EL Curry  
 200 ml Milch  
 200 ml Sahne  
 500 ml Gemüsebrühe  
 Salz, Pfeffer, Muskat

3 süß-saure Äpfel (400-500 g)  
 1/8 l Apfelwein od. Saft  
 1/2 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:



Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden; Butter erhitzen, Sellerie und Kartoffeln andünsten, Curry zugeben und kurz mitdünsten; Milch, Sahne und Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, bei mäßiger Hitze 10-15 Minuten garen. Äpfel waschen, schälen und würfeln, zur Suppe geben und weitere 10 Minuten garen; Suppe pürieren, Apfelwein/Saft dazugeben und abschmecken. Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Suppe portionieren und mit Schnittlauch bestreuen.

**Tipp:** Kleine, gedünstete Apfelwürfel auf die Suppe geben.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	320	6,2	19	27	

## Birnen-Rote-Bete-Salat mit karamellisierten Walnüssen

(4 Personen)

### Zutaten:



500 g reife Birnen  
 500 g Rote Bete  
 1 Stück Ingwer, 1–2 cm  
 2–3 EL weißer Balsamico  
 Salz, Pfeffer, Zucker  
 3–4 EL Walnussöl  
 50–70 g Walnüsse, grob  
 gehackt  
 1 EL Honig

### Zubereitung:



Birnen waschen, entkernen und mittelfein reiben; Rote Beete ebenfalls waschen, schälen (Einmalhandschuhe verwenden) und fein reiben; Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Mit den restl. Zutaten ein Dressing herstellen, Birnen, Rote Bete und Ingwer unterheben und durchziehen lassen. Nüsse in einer Pfanne leicht anrösten, Honig dazu geben und karamellisieren lassen. Salat anrichten und mit den Nüssen bestreuen.

**Tipp:** Es können auch gegarte Rote Bete verwendet werden.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
Gesamt	297 kcal	4,4 g	18 g	29 g	6,2 g



## Lammragout mit Quitten

(4 Personen)

### Zutaten:



600 g Lammgulasch  
 3 EL Rapsöl, 200 g Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Tomatenmark  
 200 g Karotten  
 1 Zimtstange, ½ TL Kreuzkümmel  
 ½ TL Koriander, 500 ml Brühe  
 1 TL Paprika, edelsüß  
 ¼ TL Chiliflocken, Salz,  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 2–3 Quitten, 10 g Butter  
 50 g getr. Aprikosen, fein  
 gewürfelt

### Zubereitung:



Fleisch in Rapsöl kräftig anbraten; Zwiebeln würfeln, zum Fleisch geben und anbraten; Knoblauch würfeln und mit dem Tomatenmark dazugeben; Karotten würfeln, dazugeben und andünsten; Zimtstange, Kreuzkümmel und Koriander ebenfalls kurz dünsten; mit Brühe aufgießen, die restlichen Gewürzen zufügen und eine Stunde schmoren lassen, nach Bedarf Flüssigkeit nachgießen; Quitten schälen, entkernen, würfeln, in Butter andünsten und mit den Aprikosen zum Ragout geben, 20 bis 30 Minuten weitergaren, Zimtstange entfernen, abschmecken, evtl. mit Mehl binden.

**Tipp:** Kann auch im Backofen im offenen Bräter, gegart werden. Als Beilage passen z.B. Süßkartoffelpüree oder Backofenkartoffeln.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	335 kcal	12,5 g	20 g	23 g	

## Medaillons in Apfel-Meerrettich-Sauce

(4 Personen)

### Zutaten:



600 g Schweinefilet oder  
8 Kalbssteaks à 75 g  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2–3 säuerliche Äpfel (ca. 400 g)  
3 EL Rapsöl  
Salz, frisch gem. Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe;  
evtl. 50 ml Weißwein  
100 g Crème fraîche  
1–2 EL Meerrettich (Glas)  
1 Thymian, Salz, Pfeffer, Zucker  
1–2 EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:



Schweinefilet evtl. häuten und in 12 Medaillons schneiden; Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden; Äpfel schälen, entkernen, würfeln; Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten, würzen und im Backofen bei 80° bis 100° warm halten; helle Teile der Frühlingszwiebeln und Apfelstücke in der Pfanne andünsten; Gemüsebrühe, Crème fraîche und nach Geschmack etwas Weißwein, Meerrettich und Thymian dazugeben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken. Grüne Teile der Frühlingszwiebel untermischen, Medaillons zurück in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Mit Schnittlauch auf Tellern anrichten.

**Tipp:** Als Beilage passen Salzkartoffeln, Püree oder Baguette.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	376 kcal	31 g	21 g	14,5 g	



## Pflaumen-Chutney

(15 Portionen)

### Zutaten:



800 g entsteinte Pflaumen  
oder Zwetschgen  
300 g süß-saure Äpfel  
2 Zwiebeln, ca. 150 g  
80 g Sultaninen  
150 ml Rotweinessig  
1 – 2 cm Ingwerwurzel  
1 – 2 Msp. Pimentpulver  
frisch gemahlener Pfeffer  
Salz  
250 g Gelierzucker 2:1

### Zubereitung:



Zwetschgen grob würfeln; Äpfel entkernen, schälen und würfeln; Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden, Ingwer schälen, fein würfeln; Obst mit Zwiebeln, Sultaninen, Rotweinessig, Ingwer und Gewürzen zum Kochen bringen und 30 – 40 Minuten köcheln lassen; den Gelierzucker dazugeben, wieder zum Kochen bringen (immer wieder umrühren, damit es nicht anhängt); 3 – 4 Minuten sprudeln kochen lassen. Heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.

**Tipp:** Wer es schärfer mag, gibt ein Stück Peperoni oder ein paar getrocknete Chiliflocken dazu. Das Chutney passt sehr gut zu Brie/Camembert, Blauschimmelkäse u.s.w.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	124 kcal	0,7 g	0,24g	28 g	



## Kirschkonfitüre mit Rotwein

### Zutaten:



850 g entsteinte Süßkirschen  
 150 ml kräftiger Rotwein, z.B.  
 Dornfelder, trocken  
 2 Zimtstangen  
 ¼ TL Nelken, gemahlen  
 Saft 1 Zitrone  
 ½ Vanilleschote  
 1 kg Gelierzucker 1:1

### Zubereitung:



Die Kirschen in einen großen Topf geben und pürieren; die restlichen Zutaten unterrühren und zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen (eine kleine Menge auf einen Teller geben, wenn es fest wird, die Hitze abschalten); Vanille- und Zimtstangen entfernen, Schaum abschöpfen. Sofort in saubere Gläser füllen und verschließen.

**Tipp:** Es können auch Sauerkirschen verwendet werden.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	4690 kcal	8 g	2,5	1100 g	1,1 g



## Ofenschlupfer mit Kirschen

(6 Personen)

### Zutaten:



350 – 400 g Hefezopf, Brioche oder Milchbrötchen (Reste)  
 3 Eier, 50 g Zucker, 1 Vanillezucker, 200 ml Sahne, 250 g Magerquark  
 150 – 200 ml Milch, 1 Pr. Salz  
 3 EL Mandellikör  
 ½ abger. Zitronenschale, Bio und Zitronensaft  
 50 g Rosinen  
 500 g Kirschen, entsteint  
 80 g gehobelte Mandeln

### Zubereitung:



Gebäck in Würfel schneiden; Eier mit Zucker/Vanillezucker schaumig rühren, Sahne, Quark, Milch, Salz, Mandel-Likör, Zitronenschale und Zitronensaft unterheben. Auflaufform mit Butter fetten, Gebäckwürfel, Kirschen und Rosinen abwechselnd in die Form schichten, Eier-Quark-Masse gleichmäßig darüber geben und mit den gehobelten Mandeln bestreuen. Bei 170° Umluft ca. 40 bis 50 Minuten backen bis die Masse stockt. Kurz abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

**Tipp:** Dazu Vanillesauce oder Vanilleeis. Es können auch andere Obstsorten (auch tiefgekühlt oder sterilisiert) verwendet werden (Äpfel, Birnen, Pflaumen). Kann auch in Portionsförmchen gebacken werden.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	550 kcal	20 g	25 g	58 g	



## Mirabellenkuchen

(16 Stück)



### Zutaten:

250 g Dinkelmehl, Typ 630  
oder Weizenmehl Typ 550  
125 g Butter, 70 g Zucker,  
1 Prise Salz, 1 Ei

### Streusel:

200 g Mehl, 50 g Mandeln gemahlen  
80-100 g Zucker, 120 g Butter

### Belag:

750 g Mirabellen, 3 Eier, 500 g  
Quark, 80 g Zucker, 1 Vanillezucker  
2-3 EL Zitronensaft, 2 EL Speise-  
stärke oder Vanillepuddingpulver  
80 g flüssige Butter;  
1 Backform 28 cm Ø

### Zubereitung:



Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und Ei einen Mürbeteig bereiten, nach Bedarf 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, eine gefettete Backform damit auslegen und dabei einen Rand formen, kalt stellen.

Für die Streusel Mehl, Mandeln, Zucker mischen, Butter schmelzen, tröpfchenweise zugeben, mit einer Gabel oder mit dem Knethaken des Handrührgeräts zu Klümpchen vermengen. Für den Belag Mirabellen waschen, entsteinen, halbieren, Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen und 40 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb mit den restlichen Zutaten verrühren und den Eischnee unterheben. Quarkmasse auf den Teig geben, zuerst die Mirabellen u. dann die Streusel darauf verteilen.

Bei 170° Umluft 50-55 Minuten backen. Mind. 30 Min. abkühlen lassen.

**Tipp:** Tipp: Kann auch mit Kirschen, Äpfel oder Aprikosen gebacken werden. Im Winter auch mit sterilisiertem oder Tiefkühl-Obst aus dem Vorrat.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	411 kcal	10 g	21 g	43 g	



## Apfel-Brot

(18 Stück)

### Zutaten:



600 g Äpfel, entkernt  
 1 Zitrone  
 80 g brauner Zucker  
 oder 60-70 g Honig  
 300 g Dinkelvollkornmehl  
 1 Päck. Backpulver  
 100 g getrocknete Aprikosen  
 50 g Rosinen  
 150 g Nüsse, gehackt  
 z.B. Mandeln od. Walnüsse  
 1 EL Kakao  
 TL Zimt oder Spekulatius-  
 gewürz, 1 Prise Salz  
 3-4 EL Apfelsaft nach Bedarf

### Zubereitung:



Äpfel grob raspeln, Zitrone auspressen und mit dem Zucker unter die Äpfel mischen; 1 - 2 Stunde im Saft ziehen lassen. Vollkornmehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Aprikosen fein würfeln und mit den restlichen Zutaten zum Mehl geben. Geraspelte Äpfel zur Mehlmischung geben und verrühren, falls die Masse zu trocken ist, etwas Apfelsaft zugeben. Kastenform mit Rapsöl oder Butter fetten, die Masse einfüllen und glattstreichen. Bei 170-180° ca. 50-60 Minuten backen, einen Tag durchziehen lassen.

**Tipp:** Das Brot hält sich mehrere Tage frisch und ist zum Einfrieren geeignet. Ist auch als Mischung von Äpfeln und Birnen möglich.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Stück	168 kcal	4,2 g	5,2 g	25 g	

## Quittenkonfekt/Quittenbrot

### Zutaten:



1,5 kg Quitten  
 500 ml Apfelsaft, naturtrüb  
 1 – 2 Zitronen, Bio  
 Nach Wunsch 1 Vanilleschote  
 1 – 1,5 kg Zucker  
 Zucker/Puderzucker  
 zum Bestreuen

### Zubereitung:



Quitten abbürsten, waschen, Blüten und Stiele entfernen und in Stücke schneiden. Mit Apfelsaft, Zitronenschale und -saft und ggf. Vanilleschote ca. 45 Min. kochen bis die Quitten weich sind. Zitronenschale und Vanilleschote entfernen und das Mus passieren. Quittenmus abwiegen mit der gleichen Menge Zucker in einem Topf erhitzen. Unter ständigem Rühren ca. 1 Stunde eindicken lassen, bis eine zähflüssige Paste entstanden ist. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glatt aufstreichen. Im Backofen bei 60 – 70° Umluft ca. 6 bis 7 Stunden trocknen lassen. Umdrehen, Backpapier abziehen und 2-3 Stunden im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen. In Rauten schneiden und in Zucker wälzen.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
Gesamt	5320 kcal	7,7 g	9 g	1,3 g	

aktiv  
modern  
offen



Dieses Projekt entstand in Kooperation mit dem LandFrauenverband Pfalz e. V. im Rahmen der Aktion Grün des Ministeriums für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz.

1. Auflage



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

um  denken

Landeszentrale für Umweltaufklärung

Rheinland-Pfalz



**AKTION GRÜN**

SCHÜTZT UNSERE ARTEN