Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.

# DAS STREUOBST KOCHBUCH

Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.

# DAS STREUOBST KOCHBUCH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

© 2022 Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.
Redaktion:
Monika Adrian, Martina Bodenmüller, Ralf Drölle,
Amir Motearefi, Martina Trögel, Claudia Wählisch
und viele weitere Mitwirkende aus der Initiative
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN-Nr. 978-3-7557-5001-7

# Inhalt

Grußwort 4

Einleitung und Gebrauchsanweisung 5

Die Streuobstwiese 6

Erfahrungen mit der Bewirtschaftung 9

Streuobstvielfalt im Jahreslauf 14

Bedeutung für die Gesundheit 16

Äpfel – Infos und Rezepte 18

Birnen – Infos und Rezepte 54

Kirschen – Infos und Rezepte 68

Pflaumen – Infos und Rezepte 80

Quitten – Infos und Rezepte 96

Walnüsse – Infos und Rezepte 110

Wildobst – Infos und Rezepte 122

Rezeptregister 140

Die Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. 142

Danksagung 144

# Grußwort

Dieses wundervolle Streuobstkochbuch der Arbeitsloseninitiative Gießen e. V. hat mich begeistert. Es ist sehr liebevoll aufgemacht und gibt einen tollen Überblick über die Streuobstwiesen mit ihren vielfältigen Obstarten. Und die abwechslungsreichen Rezepte laden zum Nachkochen ein.

Unsere Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Lebensräumen in Mitteleuropa, denn hier können mehr als 5.000 verschiedene Tier- und Pflanzenarten leben. Die vielfältigen Strukturen in der Baum- und Krautschicht mit unterschiedlichem Kleinklima bieten Lebensraum sowie Brut- und Schlafplätze für eine Vielzahl von Tieren. Auch bieten Streuobstwiesen ein reichhaltiges und vielfältiges Nahrungsangebot für Vögel, Insekten und Säugetiere. Die extensive Schafbeweidung fördert die Pflanzenvielfalt. Auf den städtischen Streuobstwiesen wird gewöhnlich auf die Verwendung von Mineraldünger und Pflanzenschutzmitteln verzichtet.

Seit 2016 gibt es die Streuobst-Arbeitsgruppe Gießen, die sich vor dem Hintergrund der Hessischen Biodiversitätsstrategie gegründet hat. Ihr Ziel ist es, die Streuobstwiesen im Stadtgebiet zu erhalten. Dazu zählen beispielsweise Pflegeschnitte an Obstbäumen und Schnittlehrgänge für Privatpersonen, Ernte der Früchte, Vermarktung des Obstes sowie Öffentlichkeitsarbeit zum Schutz der Streuobstwiesen. Die Arbeitsloseninitiative Gießen e. V. ist ein sehr aktiver Teil dieser Gruppe und bringt sich mit vielfältigen Aktionen immer wieder ein. Dafür meinen herzlichen Dank!

Dieses Kochbuch liegt auch voll im Trend, denn die städtischen Streuobstwiesen erfreuen sich einer stetig wachsenden Beliebtheit. In Gießen gibt es nur noch ganz wenige Streuobstflächen, die nicht gepflegt und abgeerntet werden. Auch die Kochbuchrezepte machen Lust darauf, etwas Neues auszuprobieren! Besonders gut gefällt mir das Rezept des Käsekuchens mit Quitten. Das Streuobstkochbuch wird bei mir in der Küche einen besonderen Platz haben. Natürlich werde ich es auch meinen Freunden und Bekannten weiterempfehlen.

Ich wünsche der Arbeitsloseninitiative Gießen e. V., allen Betreuer*innen unserer Streuobstwiesen und allen, die diese Rezepte ausprobieren, viel Erfolg und gutes Gelingen!

Ihre Gerda Weigel-Greilich
Stadträtin

# Einleitung und Gebrauchsanweisung

Seit 2017 betreuen wir als Arbeitsloseninitiative eine Streuobstwiese in Gießen-Wieseck. Wir schneiden die Bäume, pflanzen neue nach, entfernen Ausläufer, legen Totholzhaufen an und ernten das Obst. Die Früchte werden in der Initiative weiterverarbeitet. So zum Beispiel zu Konfitüre und Mus oder im Rahmen von Kochprojekten, bei denen gemeinsam gekocht und gegessen wird. Im Laufe der Jahre probierten immer mehr Beteiligte in der Initiative oder zu Hause weitere Rezepte mit Streuobst aus. Neben den klassischen Rezepten wie Apfelmus oder Pflaumenkuchen kamen immer mehr ausgefallene Gerichte hinzu: Äpfel mit Curry oder Hähnchen, Birnen auf dem Flammkuchen oder im Wirsingauflauf, Pflaumen in der Kartoffelpfanne, Quittengelee, Hagebuttenkonfitüre oder Holundersaft. Des Weiteren wurden Bilder gezeichnet und Fotos gemacht – alle Illustrationen sind von Beteiligten selbst erstellt worden.

Viele dieser Rezepte haben wir für dieses Buch zusammengetragen. Wir möchten damit die Vielseitigkeit von Streuobst aufzeigen und Menschen dazu anregen, das zu essen und zu verarbeiten, was um sie herum auf den Wiesen im Gießener Land im Überfluss wächst. Deshalb verstehen wir unser Buch auch als Beitrag zur nachhaltigen Wirtschafts- und Lebensweise. Der Verkauf des Buches erfolgt nicht gewinnorientiert. Vom Erlös werden Gutscheine erstellt, die an Menschen mit wenig Geld ausgegeben werden, die damit das Buch stark vergünstigt erhalten können.

Auch wenn die Obstsorten oft nur eine Zutat eines Rezepts ausmachen, stehen sie in diesem Buch im Mittelpunkt. Deshalb ist der Rezepte-Teil nicht wie gewöhnlich nach Speise-Arten gegliedert, sondern nach Obstsorten. Am Ende gibt es ein Register zur schnelleren Auffindbarkeit der Rezepte.

Wir wünschen allen viel Spaß und gutes Gelingen der Rezepte und freuen uns über Anregungen unter info@ali-giessen.de.

Das Redaktionsteam der Arbeitsloseninitiative Gießen

**Verwendete Abkürzungen:**

| | | |
|---|---|---|
| ml | = | Milliliter |
| l | = | Liter |
| EL | = | Esslöffel |
| TL | = | Teelöffel |
| kg | = | Kilogramm |
| g | = | Gramm |
| Pkg. | = | Packung |
| Msp. | = | Messerspitze |

# Die Streuobstwiese

An vielen Stellen im Landkreis Gießen prägt die Streuobstwiese das Landschaftsbild. Grasbewachsene Flächen mit hochstämmigen Obstbäumen stehen verstreut in der Landschaft. Apfel-, Birnen- und Zwetschgenbäume wachsen hier, aber auch Kirsche, Mirabelle und manchmal Quitte und Walnuss. In Deutschland sind auf Streuobstwiesen um die 3.000 Obstsorten zu finden, die für mehr als 5.000 Tier- und Pflanzenarten einen wertvollen Lebensraum bieten.

Im Gegensatz zum Plantagenanbau ist die Streuobstwiese eine extensive Form des Obstanbaus. Dabei ist der Streuobstanbau die traditionelle Form des Obstanbaus, die früher besonders in Süddeutschland weit verbreitet war. Heutzutage steht bei der Pflege und Erhaltung von Streuobstwiesen jedoch oft weniger der Ertrag als der Naturschutzaspekt im Vordergrund.

Meist findet sich auf einer Wiese eine Ansammlung von Bäumen unterschiedlichen Alters und verschiedener Sorten. Die Bäume stehen hier so weit auseinander, dass jeder Baum genug Platz und Licht zum Wachsen hat. Auf vielen Streuobstwiesen werden bevorzugt alte Obstsorten kultiviert, die robust gegen Krankheiten und Parasiten sind. Sie bringen häufig etwas weniger Ertrag als moderne Sorten, haben dafür meist qualitativ bessere Früchte.

Streuobstwiesen werden umweltfreundlich bewirtschaftet, das bedeutet einen Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und künstlichen Dünger. Aber auf der Streuobstwiese gibt es nicht nur Bäume. Das Grünland unter den Bäumen wird oft als Weide für Schafe oder Rinder genutzt oder als Wiese. Dadurch haben wachstumsschwache und mähempfindliche Pflanzenarten Raum und Zeit, sich zu entwickeln, so dass sich allmählich eine Fülle unterschiedlichster Pflanzen einstellt. Das wirkt sich positiv auf die Insektenvielfalt und die weitere Nahrungskette wie Vögel oder Säugetiere aus. Bietet man ihnen Nist- und Unterschlupfplätze durch das Anlegen von Totholzhaufen und das Stehenlassen abgestorbener hohler Bäume, so findet hier auch eine Vielzahl von großen Tieren ihren Lebensraum.

Streuobstwiesen sind damit Meister der Biodiversität. Bereits die großen Baumkronen sind ein Lebensraum für sich. Höhlen in alten Bäumen bieten Nistmöglichkeit für Fledermäuse und Vögel wie Steinkauz, Gartenrotschwanz oder Specht. Im Totholz älterer Bäume leben Insekten, die im Gegenzug die Obstbäume bestäuben, wenn sie Nektar und Pollen sammeln. Gleichzeitig dienen sie vielen Vogelarten als Nahrung. Auch sind Obstbäume wichtige Futterquellen für die Raupen von Schmetterlingen. Der Igel findet in Totholzhaufen einen Unterschlupf und der Siebenschläfer freut sich über heruntergefallenes Obst unter den Bäumen. An den Rändern wachsen Wildfrüchte wie Hagebutte, Weißdorn oder Holunder, die das Nahrungsangebot für Insekten, Vögel – und auch Menschen – bereichern.

**Zum Weiterlesen:**

Streuobstinfo beim BUND für Natur- und Umweltschutz:
www.bund-hessen.de/naturschutz/streuobst/

Nabu:
www.nabu.de/natur-und-landschaft/landnutzung/streuobst/

Pomologen-Verein und Netzwerk Obstsortenvielfalt:
www.pomologen-verein.de

Zum Streuobstanbau als immaterielles Kulturerbe:
www.hochstamm-deutschland.de/

# Erfahrungen mit der Bewirtschaftung

Im Jahr 2017 übernahm die Arbeitsloseninitiative Gießen e. V. die Bewirtschaftung einer städtischen Streuobstwiese in Gießen-Wieseck. Die Wiesen werden durch den Landschaftspflegeverein des Landkreis Gießen verwaltet und ihre Betreuung wird an viele kleine Gruppen abgegeben.

Die Betreuung der Wiese beinhaltet sowohl Pflege- als auch Erntearbeiten. Über den Winter werden die Bäume geschnitten, aus den großen Aststücken werden Totholzhaufen angelegt. Ende Februar wird der Strauchschnitt verbrannt oder gehäckselt. In manchen Jahren werden auch Jungbäume gepflanzt. Im Laufe des Jahres reifen die einzelnen Früchte und es kann geerntet werden. Dazu kommen weitere Arbeiten wie das Anbringen und Säubern von Nistkästen, die Befestigung von Drahtschutz oder das Einsammeln von Müll.

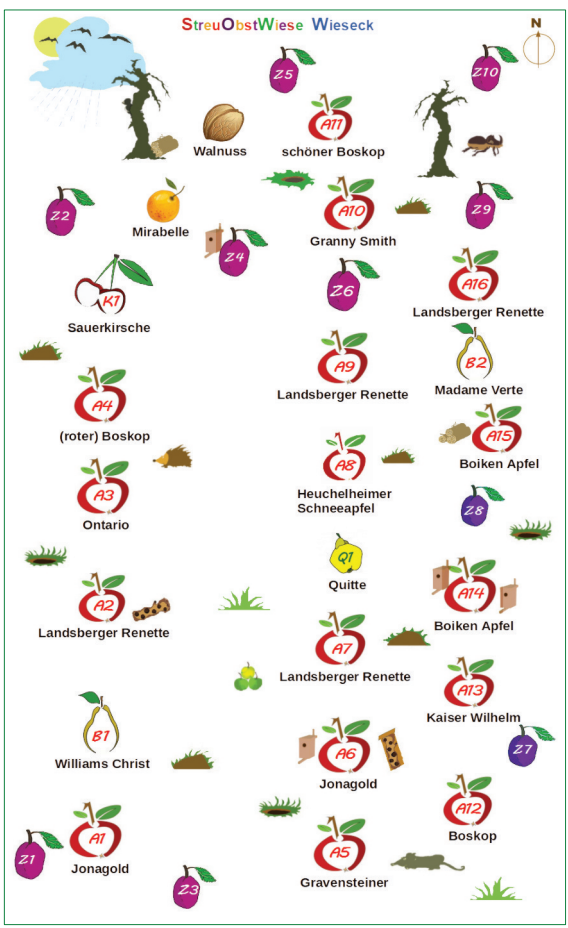
Der Baumschnitt war für die meisten Beteiligten "Neuland", so dass wir Baumschnittkurse beim Gartenbauverein Wieseck besuchten, bevor wir uns an die ersten Bäume wagten. Immer wieder arbeiteten aber auch erwerbslose Gärtnerinnen und Gärtner bei uns im Projekt mit, die aus ihrem Erfahrungsreichtum schöpfen konnten.

Bei den Erntearbeiten sind stets viele Personen gefragt. Die Früchte werden in der Initiative verarbeitet, zum Beispiel zu Konfitüre, Gelee, Kuchen oder Brotaufstrich. Wir kochen gemeinsam und probierten nach und nach immer mehr Gerichte mit Streuobst aus.

Dadurch beschäftigten sich die Teilnehmenden mit den Themen Ernährung und Gesundheit. Nachdem die gesammelten Rezepte immer mehr wurden, entstand die Idee, dieses Kochbuch herauszugeben.

Die Rezepte wurden hierzu einheitlich aufgeschrieben, es wurden Fotos gemacht und Zeichnungen angefertigt. Anschließend wurden Layout und Texte erstellt.

Auf diese Weise beteiligten sich über 50 Personen an dem Kochbuch – sowohl aus unseren Beschäftigungsprojekten als auch viele Ehrenamtliche. Alle Illustrationen und das Layout sind in der Arbeitsloseninitiative entstanden. Erwerbslose konnten dabei ihre Fähigkeiten in Textverarbeitung und Bildbearbeitung einsetzen und weiterentwickeln.



Über das Jahr hinweg beschäftigen sich in unserer Initiative verschiedene Personen auf unterschiedliche Weise mit der Wiese. Neben den direkten Arbeiten vor Ort wurden Holzschilder angefertigt, Insektenhotels gebaut, Fotos gemacht und eine Karte der Wiese angelegt. Darüber hinaus fanden wir am Rande der Streuobstwiesen Wildfrüchte wie Hagebutten und Brombeeren, die wir ebenfalls ernteten und verarbeiteten. Die Beteiligten befassten sich dabei mit den gesundheitlichen und nachhaltigen Aspekten von Streuobst.

Ein Highlight ist jedes Jahr die Apfelernte und das Keltern von Apfelsaft. Dabei ernteten wir oft noch auf anderen Wiesen mit und konnten so auch Birnen hinzunehmen, so dass wir in den letzten Jahren jeweils zwischen 500 und 3000 Liter Saft gewinnen konnten. Wir waren bei verschiedenen Keltereien im Landkreis Gießen zu Gast, packten mit an und konnten dabei interessante Einblicke in die Apfelsaftgewinnung bekommen.

**Einige Keltereien in der Umgebung:**
Bernd Weller: 0641/51955 (Gießen-Wieseck)
OGV Alten Buseck: www.ogv-alten-buseck.de (Alten-Buseck)
Die Erpresser: www.die-erpresser.de (Niederweimar)
Rote Pumpe: www.rote-pumpe.de (Bad Nauheim)
Kelterei Kaes: www.apfelweinkaes.de (Lich/Bettenhausen)

**Regionale mobile Keltereien:**
Marthas Mobile Kelterei: www.marthas-mobile-mosterei.de/
Kelterei Will: www.kelterei-will.de/mobile-kelterei/

**Keltereien, die Obst ankaufen oder Eintausch in Saft anbieten:**
Kelterei Müller: www.kelterei-mueller.de (Butzbach-Ostheim)
Kelterei Heil: www.kelterei-heil.de/ (Laubuseschbach)

Wir beteiligen uns außerdem an der Streuobstgruppe der Stadt Gießen und regelmäßig an dem durch die Gruppe organisierten Apfeltag. Hier boten wir Saft und Apfelmus aber auch Aktionen für Kinder wie Taschen Bedrucken oder Puzzle Bemalen an. Ein anwesender Pomologe bestimmte unsere Apfelsorten, so dass wir den Lageplan vervollständigen konnten.

**Bericht einer Projektteilnehmerin:**

Besonders das gemeinschaftliche Arbeiten auf der Wiese hat mir viel Spaß gemacht. Gerade während der Corona-Pandemie war es eine gute Gelegenheit, draußen dennoch etwas zusammen machen zu können und Gemeinschaft zu erleben. Auch der Apfeltag und das Anfertigen der Puzzle für Kinder waren tolle Aktionen.

**Erfahrungen eines Projektteilnehmers:**

Die Ernte und auch das Strauchschnittfeuer haben mir großen Spaß gemacht. Das waren tolle Gemeinschaftsaktionen. Gerne habe ich in der ALI auch neue Rezepte ausprobiert: Hagebuttenkonfitüre, Quittengelee oder verschiedene Kuchen, die wir im ALI-Café oder bei Veranstaltungen servieren konnten.

Der Aufenthalt in der Natur ist für viele Menschen eine willkommene Abwechslung zu ihrer oft beengten Wohnung in der Stadt. Die Arbeit auf der Wiese ist häufig körperlich anstrengend, aber dadurch auch befriedigend. Auch die Beobachtung der Wiese im Jahreslauf ist für viele eine wohltuende Erfahrung. Wir nutzen die Wiese daher zusätzlich als Ausflugsziel im Rahmen von Radtouren und zum Picknicken.

**Erfahrungen eines Projektteilnehmers:**

Die freie Natur und die Wiese sind für mich wie eine Therapie. Die frische natürliche Luft, der Geruch von Natur und das schöne grüne Gras und die Bäume – alles zusammen ist wunderschön und ich bekomme ein Glücksgefühl und fühle mich mit der Natur verbunden. Dabei kann man auch die Probleme vergessen, die jeder im Leben so hat.

Wenn ich in der freien Natur bin, mache ich mir keine oder weniger Sorgen. Wichtig ist, etwas zu arbeiten, da zu sein und aktiv zu sein – einfach etwas Positives zu machen.

Es ist erstaunlich, wie wunderschön die Natur ist, wenn man Zeit hat und es zulässt, genau hinzuschauen. Ich fühle mich in diesem Augenblick frei. Ich bin dankbar und froh, dass ich die Möglichkeit habe, bei diesem Projekt mitzumachen und dort hinzugehen.

# *Streuobstvielfalt im Jahreslauf*

Streuobstwiesen weisen eine hohe Vielfalt an Obstsorten auf. Apfel, Birne, Kirsche und Zwetschge bilden normalerweise die Hauptbaumarten. Nussbäume sind eine hervorragende Abwechslung und Haselnüsse eignen sich als Heckenumrandung. Auch Beerensträucher oder Wildobst wie Holunder oder Hagebutte wachsen unter den großen Baumkronen oder an den Rändern und runden das Angebot an süßen Früchten ab. Da die Sorten zu unterschiedlichen Zeiten reifen, gibt es zwischen Juni und Dezember auf der Wiese immer etwas zu ernten.

Auch unter den einzelnen Obstsorten gibt es große Unterschiede. So können Apfelsorten wie Klarapfel, James Grieve, Discovery oder Helios bereits im August gepflückt werden, während Kaiser Wilhelm, Pinova oder der rote Boskop erst ab Mitte Oktober geerntet werden und danach im Keller nachreifen können.