



Gesunde Vielfalt

Streuobst verarbeiten





*Mehr Lebensqualität  
durch selbst verarbeitetes Obst!*

[www.streuobstwiesen-aktiv.de](http://www.streuobstwiesen-aktiv.de)

## Warum selbst Obst verarbeiten?

Historisch war es für die Versorgung mit Nahrungsmitteln und Nährstoffen essenziell, Vorräte für den Winter anzulegen. Obst ist die (gesunde!) Süßigkeit von früher. Doch warum lohnt es sich heute noch Obst zu verarbeiten und haltbar zu machen?

*Weil es Freude macht!*

**Weil es ein Hochgenuss ist! Und weil Du damit nachhaltig handelst!**

Das Obst aus dem Supermarkt ist »gespritzt«. Die Tier- und Pflanzenwelt in den Obstplantagen leiden darunter. Dann wird das Obst oft hunderte Kilometer transportiert, begleitet vom Ausstoß klimaschädlicher Gase. Bei der Verarbeitung werden möglicherweise vermeidbare Konservierungsstoffe zugesetzt. Gleichzeitig verdirbt das in Hülle und Fülle kostenlos zur Verfügung stehende und geschmacklich vielfältigere Obst vor unserer Tür – von Bäumen, die unsere Eltern und Großeltern gepflanzt und gepflegt haben. Wer keine eigenen Obstbäume hat, dem bieten Städte und Gemeinden oft Streuobstwiesen oder Alleen zum Ernten von haushaltsüblichen Mengen an. Oder Nachbarn oder Verwandte verschenken ihre Obstüberschüsse. Frag nach!

3

*Viel Spaß beim Ausprobieren  
wünscht das Team der Biologischen Station  
Kreis Paderborn | Senne!*



## Themen

Warum selbst Obst verarbeiten? .....	3
Interview »Die Ressourcen nutzen, die da sind!« .....	5
Obst richtig lagern .....	6
Saubere Sache! – Grundregeln für die Obstverarbeitung .....	8
Gläser und Co. – Praktische Arbeitsgeräte .....	9
Konserven – besser als ihr Ruf .....	10
Fruchtaufstriche .....	12
Apfelmus .....	18
Einkochen .....	21
Dörrobst .....	28
Liköre .....	32
Apfelessig .....	34
Hauptgericht: Obst .....	36
Himmel und Erde .....	37
Herzhafte Birnentarte mit Speck .....	38
Gesunder Nachtisch! Apfelauflauf mit Kardamom .....	40
Bratapfel mal anders .....	41
Mit Essen spielt man doch! .....	42
Obstsaft .....	44

Nützliche Adressen .....	46
--------------------------	----

Ilse Klinke | Vorsitzende  
Heimatverein Bad Wünnenberg e.V.



## Interview

»Die Ressourcen nutzen, die da sind!«

Liebe Ilse,

### Du verarbeitest seit 40 Jahren leidenschaftlich Obst. Warum?

Meine Generation hat noch gelernt, Vorratshaltung zu betreiben. Meine Eltern kauften kein Obst und Gemüse, sondern ernteten und verarbeiteten, was der Garten hergab. Es wurde nichts weggeworfen. So machen wir das heute auch noch und versuchen, diese Einstellung an unsere Kinder weiterzugeben. Es macht mich glücklich, im Garten für die nächste Mahlzeit zu ernten.

### Was ist Dir das Wichtigste bei der Obstverarbeitung?

- Es muss schmecken!
- Ich verwerte auch nicht ganz perfektes Obst und Gemüse: Schadstellen werden weggeschnitten und mit etwas mehr Zucker schmecken Kuchen und Mus auch von noch nicht ganz reifen Früchten.
- Ich verarbeite traditionell. Das heißt, ich verwende möglichst wenige künstliche Zutaten wie Konservierungsstoffe.

Dankeschön!



## Obst richtig lagern

Viele Apfel- und Birnensorten lassen sich prima lagern. Einige schmecken erst nach der Lagerung so richtig gut! Das musst Du beachten:

- **Nur schadfreies Obst lagern!** Achte bei der Ernte auf Druckstellen, Risse in der Schale oder ähnliches. Apfelwickler (*Cydia pomonella*) fressen sich oft durch die Blüte in das Kerngehäuse. Erkennst Du dort Kotspuren, gehört der Apfel nicht ins Lager.

**Tip** Pflücke Lagerobst immer von Hand! Druckstellen entstehen beim Herunterfallen und beim Ernten mit einem Apfelpflücker.

- **Gleichmäßig kühl lagern!** Der klassische, luftfeuchte Gewölbekeller mit Stampflehm Boden oder ein Erdkeller sind ideal. Aber wer hat den noch?! Kühle Alternativen sind die Nordwand des Hauses, ein Schuppen oder die Garage. Flache Kisten aus Holz, Kunststoff oder Pappe eignen sich zum Aufbewahren. Decken schützen das Obst vor Frost und Wärme. Nicht mit anderen Obst- und Gemüsearten zusammen lagern, sonst reifen diese schneller und die Lagerzeit verkürzt sich.
- **Achtung Mitesser!** Mäuse, Ratten, Waschbär und Co. hältst Du Dir beispielsweise mit engmaschigem Draht von den Lagerkisten fern.
- **Der Fäule keine Chance!** Selbst bei bester Durchsicht des Obstes vor dem Einlagern sind gelegentlich Früchte dabei, die faulen. Damit sie benachbarte Früchte nicht »anstecken«, schaust Du die Früchte einmal wöchentlich durch. Das geht einfacher, wenn in jeder Kiste nur ein bis zwei Lagen Obst liegen.



*Sortiere das Obst schon bei der Ernte:  
Perfektes Lagerobst kommt in Stiegen, Obst mit Schadstellen  
beispielsweise für Most in große Wannen.*

## Lagersorten

Lagersorten sind beispielsweise Boskoop, Weißer Winterglockenapfel, Ontario oder Roter Bellefleur. Sie halten sich teilweise bis weit ins nächste Frühjahr!

*Tip* Du weißt nicht, welche Sorte vor Dir liegt und wann sie optimal für den Verzehr ist? Probiere es aus! Lagere sie, nimm jede Woche einige Früchte aus der Lagerkiste und koste sie. Notiere Dir anschließend, in welcher Woche die Früchte am leckersten waren. Sie haben zu keinem Zeitpunkt geschmeckt?

**Experimentiere!** Vielleicht musst Du sie kochen, backen oder zu Saft verarbeiten und Deine Obstprodukte sind geschmacklich perfekt!



# Saubere Sache!

## Grundregeln für die Obstverarbeitung

**Kennst Du das? Du freust Dich auf Dein selbst eingemachtes Obst, öffnest das Glas und Dir schaut ein stinkender, ekeliger Schimmelpelz entgegen? Mit diesen Grundregeln sicherst Du Dir leckere, haltbare Lebensmittel.**

- 1.** Für geschmacklich höchsten Genuss nur reifes Obst verwenden.
- 2.** Schad- und Schimmelstellen entfernen. Vermeide so vorzeitiges Verkommen der Lebensmittel.
- 3.** Arbeitsgeräte und Aufbewahrungsgefäße vor Arbeitsbeginn durch Abkochen sterilisieren.
- 4.** Gefäße luftdicht verschließen, damit Keime und Sporen draußen bleiben. Das geht beispielsweise durch Einkochen.
- 5.** Gefäße mit dem haltbar gemachten Obst beschriften. Das Älteste zuerst essen.
- 6.** Gefäße kühl, trocken und dunkel lagern. Das erhöht die Haltbarkeit der Produkte und schont die lichtempfindlichen, wertvollen Inhaltsstoffe.





# Gläser und Co.

## Praktische Arbeitsgeräte

Bevor Du teure Spezialgeräte anschaffst, die viel Platz im Schrank einnehmen, experimentiere mit der Grundausstattung Deiner Küche: **Herd, Töpfe, Ofen** und **Gläser** zum Aufbewahren. Zum Ausprobieren reichen gespülte Schraubverschlussgläser beispielsweise von Honig oder Marmelade. Schaffe Dir Einmachgläser mit Glasdeckel und Gummiringen an, wenn Du häufiger Obst einmachst. Diese sind häufiger wiederverwendbar.

**1. Tipp** Frage **Nachbarn** und **Freundinnen und Freunde**, ob sie Dir Spezialgeräte zum Ausprobieren leihen können. Das pflegt Beziehungen, sorgt für den einen oder anderen Tipp und ist besonders nachhaltig! Auch die **Bibliothek der Dinge** der Stadt Paderborn verleiht Geräte wie einen Einkochautomaten.

**2. Tipp** Das Abfüllen von Fruchtmus, Marmeladen und Co. gelingt leichter mit einem **Einfülltrichter**. Zuckerreste am Glasrand verkleben den Verschluss und verhindern das dichte Abschließen des Glases.



[www.bibliothek.live/bibliothek-der-dinge](http://www.bibliothek.live/bibliothek-der-dinge)

# Konserven – besser als ihr Ruf

**In einer Konserve werden schnell verderbliche Lebensmittel konserviert, um sie bis zu zwei Jahre haltbar zu machen.**

Die Vorteile liegen auf der Hand: Nach einmaligem Energieaufwand ist eine lange Lagerung in großen Mengen und ohne Energieverbrauch möglich. Das schafft Unabhängigkeit von Strom oder anderen Energieträgern, Handels- und Lieferketten. Regional produzierte Lebensmittel für den späteren Verzehr zu konservieren, entspricht einer nachhaltigen Nutzung unserer lokalen und globalen Ressourcen. Gerade für Bewirtschaftende von Streuobstwiesen ist die Obstverarbeitung unerlässlich. Riesige Mengen Obst sind auf einmal reif und können nicht sofort verzehrt werden. **Und das Schöne ist:**

Der Verzehr kann ohne weitere Zubereitung erfolgen. So ist das Essen schnell auf dem Tisch!

**Hintergrund:** *Haltbarkeit* von Lebensmitteln

Pilze und Bakterien können Lebensmittel verderben. Ihre Sporen sind allgegenwärtig. Wie schnell sie sich vermehren und Lebensmittel verderben, ist von vielen Faktoren abhängig. Niedrige Temperaturen oder eine kurze, starke Erhitzung, ein hoher Säure- oder Zuckergehalt, geringe Nährstoffe, wenig verfügbares Wasser oder Ausschluss von Sauerstoff machen es Bakterien und Pilzen schwerer, sich zu vermehren. Viele der Faktoren werden bei der Haltbarmachung von Obstprodukten genutzt!







Es gibt verschiedenste Arten von Konserven. In dieser Broschüre stellen wir mehrere Methoden für eine Konservierungsart vor. Lasse Dich von unseren Beispielrezepten inspirieren.

**Hintergrund:** Haltbarmachen durch *Erhitzen*

Die meisten Schimmelpilze und Hefen sterben nach 5 bis 10 Minuten bei 50 bis 70 °C ab, ihre Sporen jedoch erst bei über 80 °C. Bakteriensporen sterben sogar erst bei Temperaturen über 120 °C ab. Bei jeder Erhitzung gehen leider wertvolle Nährstoffe verloren. Konsistenz und Geschmack verändern sich. Daher muss abgewogen werden, wie lange und wie stark ein Lebensmittel erhitzt wird.



# Fruchtaufstriche

Liebe Ilse, Du hast uns verraten, dass Du Obst möglichst traditionell verarbeitest. Dein Steckenpferd sind Fruchtaufstriche.

### Was genau bedeutet »Obst traditionell zu verarbeiten«?

Neben den gewünschten Früchten und Gewürzen wird ausschließlich Pektin, Zitronensäure und handelsüblicher Zucker verwendet.

### Was ist Pektin?

Pektin ist ein Vielfachzucker, der Pflanzen Stabilität verleiht und wasserregulierend wirkt. Für Menschen fungiert Pektin ernährungsphysiologisch als Nahrungsfaser. Bei der Herstellung von Nahrungsmitteln wird es als Geliermittel, also zum Verfestigen von flüssigen Substanzen, verwendet. Früchte haben einen Pektingehalt von 0,5–2 %. Je saurer und fester ein Obst, desto mehr Pektin enthält es in der Regel. Pektin lässt sich beispielsweise aus Äpfeln gewinnen (Apfelpektin).

### Wozu braucht es Zitronensäure in Marmeladen?

Damit Pektin die Fruchtmasse gelieren lässt, müssen Zucker und ein pH-Wert von etwa 3 vorhanden sein. Um das zu erreichen, kann man entweder Zitronensäure zusetzen oder süße mit sauren Früchten kombinieren, wie Erdbeere und Stachelbeere oder Himbeere und Johannisbeere. Außerdem ist der Geschmack besser.





### Wie finde ich heraus, ob die Fruchtmasse den richtigen pH-Wert hat?

Entweder Du verwendest ein pH-Meter oder Du bedienst Dich der sogenannten »**Gelierprobe**«. Dazu gibst Du eine kleine Menge der Fruchtmasse auf einen Teller und schaust, ob sie fest wird. Wenn nicht, gibst Du etwas mehr Säure hinzu.

### Im Handel gibt es Gelierzucker 1:1, 2:1, 3:1, gesonderte Mischungen für Erdbeermarmelade, Gelfix und Mischungen zur kalten Herstellung von Marmeladen. Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Mischungen?

1:1-Zucker enthält nur Pektin, Zitronensäure und Zucker. Zucker trägt maßgeblich zur Haltbarkeit des Endproduktes bei. 2:1 und 3:1-Gelierzucker sind zuckerreduziert. Damit sie genauso lange haltbar sind, wie 1:1-Marmeladen, sind ihnen Konservierungsmittel zugesetzt. Erdbeeren enthalten nicht so viel Pektin und Säure, weshalb in Mischungen für Erdbeeren mehr Pektin und Zitronensäure enthalten sind. Gelfix enthält Pektin und Zitronensäure, Zucker kann man nach Belieben hinzufügen.

Kalt hergestellte Marmelade enthält mehr hitzeempfindliches Vitamin C, ist aber nur kurz im Kühlschrank haltbar. Die meisten gesundheitsrelevanten Stoffe wie Antioxidantien und Mineralstoffe sind jedoch hitzebeständig und bleiben erhalten.

*Vielen Dank für die hilfreichen Informationen!*

# Fruchtaufstriche

1 000 Kompositionen

## Du brauchst:

- fertig gemischten Gelierzucker (1:1, 2:1, 3:1) **ODER**
  - Zucker (nach Geschmack), Pektin und Zitronensäure oder Zitronensaft **ODER**
  - Zucker (nach Geschmack) und Gelfix, jeweils im richtigen Verhältnis zu den zu verarbeitenden
- Früchten oder Fruchtsäften (ca. 15 g Pektin/kg Früchte – bei Erdbeeren etwas mehr, bei Quitten und Äpfeln etwas weniger)
- Gewürze zur geschmacklichen Abrundung nach Belieben.







## So geht's:

- 1. Bereite** die Früchte vor: Waschen, Blätter, Stiele, Kerne/Steine und Schadstellen entfernen, abtropfen lassen, zerkleinern. Du kannst auch fertig vorbereitete, tiefgekühlte Früchte oder Saft verwenden. Bei Saft ist in der Regel mehr Gelierzucker beziehungsweise Pektin erforderlich.
- 2. Sterilisiere** Schraubverschlussgläser und Deckel.
- 3. Wiege** Früchte oder Fruchtsaft und koche sie unter ständigem Rühren in einem großen, hohen Topf auf. Topf nur zur Hälfte befüllen. Nach Belieben Gewürze hinzufügen (z. B. Vanille, Kardamom, Zimt, Nelken, Spirituosen...). Entferne ganze Gewürze wie Nelken oder Zimtstangen vor dem Abfüllen wieder. Größere Mengen z. B. von Spirituosen müssen zum Gewicht der Früchte hinzugerechnet werden, damit die richtige Menge Gelierzucker/Pektin ermittelt werden kann.
- 4. Berechne** die benötigte Menge Gelierzucker (nach Packungsanleitung).



- 5. Mische** bei der Verwendung von pulverförmigem Pektin und Zucker das Pektin mit der 5-10-fachen Menge Zucker, da Pektin pur bei Kontakt mit Flüssigkeiten klumpt. Bewahre den restlichen Zucker separat auf.
- 6. Füge** Gelierzucker oder Gelierfix nach Packungsanleitung bei. Bei Verwendung von Pektin und Zucker zunächst die Pektinmischung mit kochen und anschließend den Zucker hinzufügen, um Klumpen zu verhindern. Die fertige Mischung 3 Minuten kochen lassen.
- 7. Führe** die Gelierprobe durch: Werden einige Tropfen der Fruchtaufstrichmasse auf einem Teller sofort fest? Wenn nicht, fügst Du mehr Zitronensäure hinzu oder kochst weiter, bis mehr Flüssigkeit verdampft ist und wiederholst die Gelierprobe.
- 8. Schöpfe** den entstandenen Schaum ab und fülle die Fruchtmasse zügig bis zum Rand in die vorbereiteten Gläser.
- 9. Verschließe** die Gläser sofort. Stelle die Gläser für einige Minuten auf den Deckel. Die heiße Füllung sterilisiert den Deckel zusätzlich.







## Tip **Lohnende Kombinationen**

Apfel ist eine der Hauptobstarten in unserer Region. Wie praktisch, dass Apfel als Basis für fast jeden Fruchtaufstrich gut geeignet ist! Kombiniert mit Quitte, Kürbis, Holunder- oder Schlehensaft und Gewürzen schmeckt er einfach prima. Er eignet sich auch, um eine nicht ganz so reiche Beerenobsternte auf ein paar Glas mehr zu strecken. Dank seines hohen Pektin-gehaltes gelingt ein fester Brotaufstrich fast immer.



## Apfelmus

... ein beliebter Klassiker zur schnellen Verarbeitung großer Obstmengen. Selbst wurmstichiges Fallobst kann verwertet werden. Kochend heiß abgefüllt hält das Fruchtmas so gar bis zur nächsten Erntesaison.



## Du brauchst:

- Mindestens 1 kg Äpfel (auch wurmstichiges Fallobst ist verwendbar)
- Nach Belieben etwas Zucker und Zitronensaft
- Gewürze nach Belieben
- Wasser oder Apfelsaft
- Eventuell eine Flotte Lotte oder einen Pürierstab



## So geht's:

1. **Entkerne** die Äpfel, entferne Schadstellen, schneide die Äpfel klein und wasche sie. Vermenge die Äpfel mit etwas Zitronensaft, wenn Du verhindern möchtest, dass die Äpfel (und das Mus) dunkel werden. Die zugesetzte Säure gleichst Du später mit etwas mehr Zucker aus.
2. **Koche** die Äpfel in etwas Wasser oder Apfelsaft in einem großen Topf, bis sie zerfallen. Die benötigte Flüssigkeitsmenge und Kochdauer hängen von der Apfelsorte ab: Mehliges Äpfel zerkochen in der Regel schneller als knackig-bissfeste.
3. **Sterilisiere** währenddessen Schraubverschlussgläser und Deckel durch Auskochen.
4. **Schmecke** das Mus mit Zucker und Gewürzen ab.



# Äpfel musig machen



## Diese Methoden gibt's:

- 1.** Das stückige Mus direkt in die vorbereiteten Gläser füllen. Das ist nur zu empfehlen, wenn Du die Schale gerne mitisst. Oder Du schälst die Äpfel vor dem Kochen, was den Aufwand jedoch erhöht.
- 2.** Die Apfelmasse mit dem Pürierstab pürieren. Bei der Verarbeitung von Äpfeln mit herber Schale wird das Mus etwas herb.
- 3.** Drehe die Apfelmasse durch eine »Flotte Lotte«, um die Schale zu entfernen. Zu empfehlen vor allen Dingen bei Äpfeln mit herber oder roter Schale, weil das Mus sonst herb beziehungsweise dunkel wird.

Beim Abfüllen sollten alle Apfelmusvarianten **90°C** heiß sein. Ist das nicht gegeben, musst Du das Apfelmus entweder unter ständigem Rühren noch mal aufkochen oder einkochen. Nach dem Abfüllen stellst Du die Gläser für einige Minuten auf den Deckel.





## Die »Nummer Sicher« zum Haltbarmachen von Obst.

### Einkochen

Zum Ausprobieren eignen sich Backofen, Kochtopf, Schnellkochtopf oder auch ein Einkochautomat. Die Vorbereitung der Früchte und das Befüllen der Gläser sind in Abhängigkeit vom Einmachgut immer gleich. Beispielhaft wird hier das Einkochen von Birnen vorgestellt.

### Du brauchst:

- Einen großen, breiten Topf, ein Einlegegitter und ein Thermometer
  - ODER einen Schnellkochtopf und ein Einlegegitter
  - ODER eine Fettwanne oder Auflaufform und einen Ofen
  - ODER einen Einkochautomaten
- Ca. 5 unversehrte Einmachgläser à 300 ml mit Deckeln, Einmachgummiringen und Klammern oder Twist-off-Gläser mit intakten Deckeldichtungen
- 1 kg feste, geschälte und entkernte Birnen
- Zitronensaft
- 1,2 l Wasser
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker oder 1 Vanilleschote

*Varianten:* Statt Wasser kannst Du auch **Wein**, **Portwein** oder einen **Sud** aus den Birnenschalen und Kerngehäusen verwenden. Statt Vanille passen auch andere Gewürze wie **Nelken** und **Zimt**.



Hintergrund:

## Birne ist nicht Birne

Diese Tafelbirnen eignen sich zum Einmachen:

**Köstliche von Charneux, Gute Graue, Gellerts Butterbirne, Claps Liebling, Alexander Lucas** oder **Williams Christbirne**.

Bei Sorten wie **Conference** trübt der Saft. Darüber hinaus gibt es extra zum Kochen oder für die Verarbeitung zu Weinen und Bränden gezüchtete Sorten. Sie schmecken aufgrund ihres hohen Säure- und Gerbstoffgehalts pur nicht.

**Mostbirne, Weinbirne, Speckbirne** sind häufige Namensbestandteile oder umgangssprachliche Synonyme für viele dieser Sorten. Insbesondere in Süddeutschland und Frankreich haben sie auch heute noch eine hohe Bedeutung. In den Niederlanden werden die Sorten **Gieser Wildeman** und **Saint Remy** zum Kochen im Handel angeboten. In Ostwestfalen-Lippe ist die Birne jenseits des Verzehrs als Tafelobst heute weitgehend unbekannt.





## Obst vorbereiten

### So geht's:

- 1. Lege** die Birnen nach dem Schälen sofort in Wasser mit etwas Zitronensaft, um Bräunen zu verhindern.
- 2. Blanchiere** die Birnen für 2 Minuten.
- 3. Fülle** die geviertelten Birnen eng geschichtet in das sterilisierte Einmachglas. Das Einfüllen heißer Früchte und des heißen Aufgusses reduziert die Einmachzeit.
- 4. Stelle** eine zuckrige Aufgusslösung her: Erhitze das Wasser mit den Gewürzen und löse darin den Zucker auf. Hast Du ganze Gewürze verwendet, entferne sie vor dem Einfüllen in die Gläser.
- 5. Übergieße** die Birnen mit der Aufgusslösung. Sind die verwendeten Zutaten kalt, musst Du 1–2 cm Platz für die Ausdehnung des Inhalts beim Einkochen lassen.
- 6. Stoße** das Einmachglas während des Befüllens auf ein Tuch oder rüttle es, damit die Birnen besser zusammenrutschen und Luft vor dem Verschließen entweichen kann.
- 7. Verschließe** die Gläser. Glasrand, Deckel und Gummiring müssen frei von Einmachgut sein, weil das Glas sonst nicht luftdicht verschließt. Fixiere den Deckel mit zwei gegenüberliegenden Federklammern.

# Einkochen

## Diese Methoden gibt's:

**1. Im Einkochautomat:** komfortabel und energiesparend.

- Fülle den Einkochautomaten nach Herstellervorgaben mit den verschlossenen Einmachgläsern und Wasser. Das Wasser sollte die gleiche Temperatur haben wie das Einkochgut in den Gläsern.
- Stelle die Temperatur auf 90 °C ein und bei Vorhandensein einer Zeitschaltuhr die Dauer auf 30 Minuten (weiche Birnen) bis 90 Minuten (harte Birnen). Ist keine Zeitschaltuhr integriert, stellst Du Dir einen Wecker auf die erforderliche Einkochzeit, sobald die Zieltemperatur erreicht ist.
- Nach Ablauf der Einkochzeit schaltest Du den Einkochautomaten ab und lässt die Gläser außerhalb des Einkochautomaten abkühlen.

**2. Auf dem Herd:** Fingerspitzengefühl erforderlich!

- Stelle die Einmachgläser auf ein Einlegegitter in einen großen, breiten Topf.
- Fülle den Topf mit Wasser, sodass die obersten Gläser mindestens zu 3/4 im Wasser stehen.
- Erhitze das Wasser, bis in den Einkochgläsern Bläschen aufsteigen. Halte die Temperatur ab jetzt für 30 – 90 Minuten (weiche/harte Birnen). Überprüfe die Wassertemperatur während des Einkochvorgangs regelmäßig. Sie darf nicht unter 90 °C fallen.
- Herd abstellen und Einkochgläser abkühlen lassen.

Es gibt auch spezielle Einkochtöpfe, mit Loch im Deckel für das Thermometer und Einlegegitter. Sie sind jedoch fast genauso teuer wie der komfortablere Einkochautomat.





**3.** Im **Backofen:** sicher, geringer Aufwand, aber energieintensiv.

- Stelle die Einmachgläser in die Fettwanne oder Auflaufform. Die Gläser dürfen sich gegenseitig, aber den Formrand nicht berühren.
- Fülle 2–3 cm Wasser in die Form.
- Schiebe die Form in den Ofen (175 °C ohne Vorheizen!). Steigen Bläschen in den Einmachgläsern auf, die Temperatur auf 90 °C reduzieren und für 30-90 Minuten (weiche/harte Birnen) halten. Bei Öfen, die sich nach Abschalten nicht automatisch herunterkühlen, reicht eine Einkochzeit von 30 Minuten. Den Rest erledigt bei geschlossenem Ofen die Resthitze.
- Ofen ausschalten und Einmachgläser abkühlen lassen.

Durch die trockene Luft beim Einkochen im Backofen leiden die Gummiringe etwas.

**4.** Im **Schnellkochtopf:** schnell, energiesparend und sicher.

Im Schnellkochtopf wird durch den hohen Druck bei geringer Energiezufuhr eine hohe Temperatur erreicht: Bei Garstufe 1 etwa 110 °C, bei Garstufe 2 etwa 120 °C. Für Obst ist das mehr als genug! Dadurch verkürzt sich die Einkochdauer, was noch mehr Energie spart. Für Schnellkochtopf-Fans also eine gute Möglichkeit, das Einkochen zu testen.

Wenn Du noch keine Schnellkochtopf-Erfahrung hast, solltest Du unbedingt die Gebrauchsanweisung des Topfes lesen!

## Einkochen im Schnellkochtopf

- Lege das Einlegegitter in den Schnellkochtopf und stelle die verschlossenen Gläser darauf.
- Fülle Wasser bis zur Markierung »min.« in den Schnellkochtopf.
- Verschließe den Deckel fest, stelle Garstufe 1 ein.
- Erhitze den Topf samt Inhalt langsam, damit die Gläser die Doppelbelastung, Temperatur und Druck, aushalten.
- Halte die Temperatur für 11–12 Minuten, wenn die Garstufe 1 erreicht ist.
- Lasse den Topf geschlossen langsam abkühlen. Dampfe ihn NICHT unter Wasser ab, damit die Gläser heile bleiben!


Für sehr weiches Obst (z. B. Beeren, Mirabellen) ist die Methode nicht so gut geeignet, da es Form und Geschmack verliert. Je nach Einkochgut und Stückchengröße gelten andere Einkochzeiten:

- **weiche Beeren:** 5 Minuten,
- **Stachel- und Johannisbeeren:** 7–9 Minuten,
- **Kernobst:** 11–12 Minuten,
- **Steinobst:** 10–11 Minuten, alles Garstufe 1.

**Für alle Einkochmethoden gilt:** Erst nach vollständigem Abkühlen der Einmachgläser werden die Klammern entfernt und der »Deckeltest« gemacht. Die Gläser werden am Deckel kurz hochgehoben. Löst sich der Deckel, hat das Einkochen nicht geklappt.







Je nach Einmachgut variiert die erforderliche **Einkochtemperatur**. Die Einkochdauer hängt unter anderem vom Wassergehalt und der Größe der Speisestücke ab. Folgende Temperaturen gelten für die unterschiedlichen Streuobstsorten:

- **Äpfel:** 85 °C, 30 (weich)/40 (hart) Minuten
- **Apfelmus:** 90 °C, 30 Minuten
- **Birnen:** 90 °C, 30 (weich)/80 (hart) Minuten
- **Kirschen:** 80 °C, 30 Minuten
- **Mirabellen, Reneclauden, Pfirsiche:** 85 °C, 30 Minuten
- **Pflaumen, Zwetschgen:** 90 °C, 30 Minuten
- **Quitten:** 95 °C, 30 Minuten.

## Tipps

Möchtest Du ganze Früchte einkochen, perforiere die Schale an einigen Stellen, um ein Aufplatzen zu vermeiden.

**Blanchieren**, also das kurze Überbrühen mit oder Tauchen in heißem Wasser, sorgt für ein Austreiben der im Pflanzengewebe eingeschlossenen Luft. Die Früchte steigen in der Einkochlösung nicht so stark auf und halten ihre Farbe besser.

Sollen Früchte »hautlos« eingekocht werden, ist die Haut z. B. von Zwetschgen oder Mirabellen nach dem Blanchieren und »Abschrecken« mit kaltem Wasser leichter ablösbar.

# Dörrobst

... ist lecker im Müsli und als Snack für zwischendurch und unterwegs. Richtig getrocknet hält es einige Monate.

## Du brauchst:

- Obst
- Apfelausstecher, Entkerner (für Kirschen) oder eine Zerkleinerungsmaschine, z. B. Apfelschälmaschine. Zum Ausprobieren reicht ein Küchenmesser.
- Ofen oder Heizung oder Backofen oder Dörrautomaten.

## Obst vorbereiten

### So geht's:

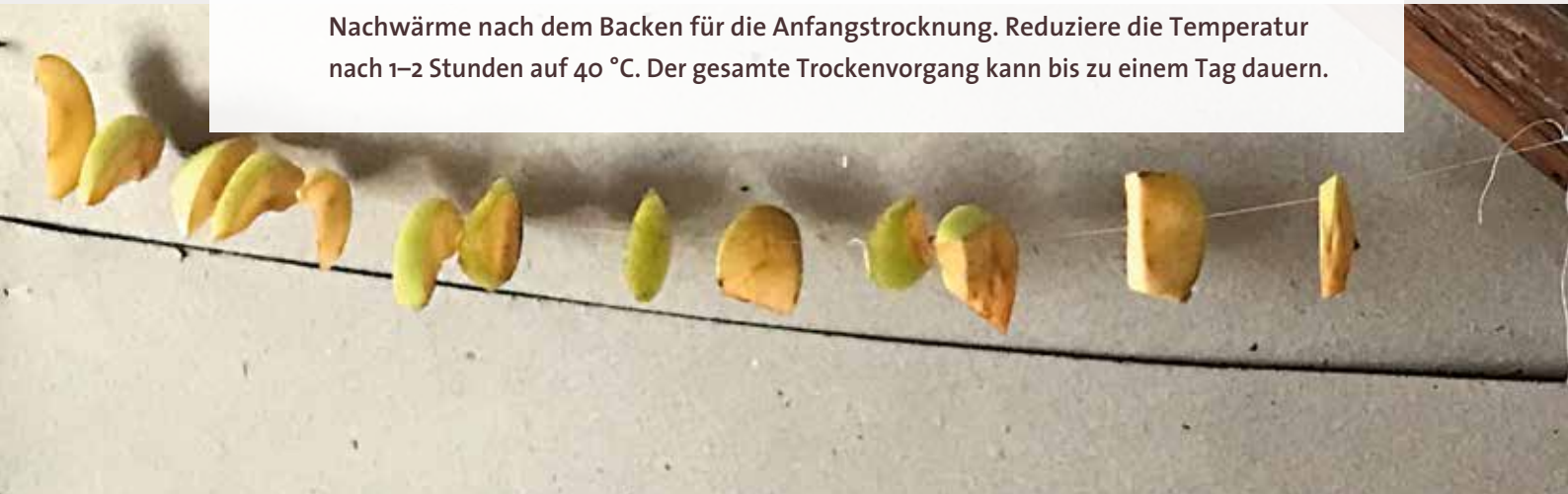
1. **Wasche** und entsteine beziehungsweise entkerne das Obst.
2. **Schneide** große Obststücke in gleich große Stücke oder in Scheiben. Je kleiner und dünner die Stücke sind, desto schneller ist der Trockenvorgang.
3. **Blanchiere** die Obststücke fester Früchte kurz (wenige Sekunden bis Minuten) in kochendem Wasser mit etwas Zitronensäure, das mindert die Bräunung.




## Die Trocknung

### So geht's:

- 1. An der Luft:** Besonders energieschonend, aber eingeschränkt haltbar!
  - Fädle die Obststücke auf Fäden oder lege sie auf luftdurchlässige Gitter.
  - **Im Sommer:** Hänge oder lege das Obst bei geringer Luftfeuchte in die pralle Sonne. Achte darauf, dass keine Tiere die Leckerbissen verunreinigen oder vertilgen können. Prüfe von Zeit zu Zeit, ob das Obst trocken ist, wende es. Die Trocknung kann in Abhängigkeit von Temperatur und Luftfeuchte einige Tage dauern. Gut geeignet sind auch unisolierte Dachböden, die sich stark aufheizen.
  - **Im Herbst und Winter:** Hänge oder lege das Obst über den (Kachel-)Ofen oder die Heizung, wo ständig warme und trockene Luft aufsteigt. Die Trocknung kann einige Tage dauern und verströmt einen angenehmen Duft in der Wohnung.
- 2. Im Backofen:** Perfekt zum Ausprobieren!
  - Lege vorbereitete Obststücke auf Backpapier auf Roste oder Bleche.
  - Schiebe die Bleche in den Ofen und stelle ihn auf ca. 50 °C Umluft ein oder nutze die Nachwärme nach dem Backen für die Anfangstrocknung. Reduziere die Temperatur nach 1–2 Stunden auf 40 °C. Der gesamte Trockenvorgang kann bis zu einem Tag dauern.



- 
- Stecke während des Trocknungsvorgangs einen Kochlöffel zwischen die Ofenklappe, um ein Entweichen der feuchten Luft zu ermöglichen.
  - Kontrolliere regelmäßig, ob das Obst trocken ist. Verändere erforderlichenfalls die Positionen der Bleche und Roste und wende das Obst.

### 3. Im Dörrautomat: Für regelmäßiges Dörren größerer Mengen!

Findest Du Gefallen am Dörren, könntest Du über die Anschaffung eines Dörrautomaten nachdenken. Es funktioniert ähnlich wie beim Dörren im Backofen: Lege vorbereitetes Obst auf die »Dörretagen«, stelle Temperatur und Zeit ein und warte. Je nach Dörrautomat ist ein gelegentlicher Positionswechsel der Etagen notwendig. Um herauszufinden, welcher Dörrautomat der richtige für Dich ist, ist es sinnvoll z. B. im Internet zu recherchieren, mit Freunden und Bekannten zu sprechen oder sich verschiedene Geräte von Nachbarn oder Freunden zu leihen und auszuprobieren.

**Für Backöfen und Dörrautomaten gilt:** In den ersten 1–2 Stunden darf die Temperatur um bis zu 10 °C höher sein als danach. In der zweiten Trocknungsphase verstopfen sonst Partikel die Poren, durch die das Wasser aus den Früchten entweichen soll. Allgemein gilt: Je schonender, das heißt langsamer und kühler, getrocknet wird, desto besser entfaltet sich das Aroma der Früchte.





## *Tip* Mit Schokolade

In Schokolade getaucht dürfen Apfelringe und Birnenspalten auf keinem Weihnachtsteller fehlen und überzeugen sogar Obstmuffel.

### **Hintergrund:** Haltbarmachen *durch Wasserentzug*

Pilze und Bakterien benötigen Wasser, um zu überleben. Du entziehst ihnen die Lebensgrundlage, wenn Du Lebensmittel trocknest oder das Wasser wie beispielsweise in Marmelade an Zucker bindest. Aber Achtung! Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit können getrocknete Lebensmittel leicht verderben. Verpacke Deine Trockenfrüchte daher luftdicht!



# Liköre

Ein Likörchen nach dem Essen, dem Winterspaziergang, bei geselligen Anlässen oder ein selbst Angesetzter zum Verschenken – das ist 'was Feines!

## Zwetschgenlikör mit Zimt

Variationen mit anderen Früchten und Gewürzen sind ausdrücklich erlaubt!

Das Verhältnis Früchte zu Schnaps ist dabei immer etwa 1:1, Zucker gibst Du je nach Süße der Früchte und eigenen Vorlieben hinzu.

### Du brauchst:

- 1 kg gewaschene, entsteinte Zwetschgen oder Pflaumen
- 600 g Kandiszucker
- 12 zerkleinerte Pflaumenkerne (z. B. mit dem Hammer)
- 2 Zimtstangen
- 1,25 l hochwertigen Schnaps nach eigenen Vorlieben (Getreidebrand, Gin, Wodka, Zuckerrohrschnaps) mit 32–54 Vol-%
- Großes Gefäß mit breiter Öffnung zum Ansetzen (Glas, Flasche, lebensmittelechter Kanister oder Getränkefass)
- Flaschen zum Abfüllen.





## So geht's:

1. **Schichte** Zwetschgen, Zwetschgenkerne, Zimt und Kandis im Gefäß übereinander.
2. **Gieße** den Schnaps über die Schichtung und verschließe das Gefäß.
3. **Schüttle** die Mischung täglich, bis sich der Zucker gelöst hat.
4. **Lagere** den angesetzten Likör 8 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort.
5. **Seihe** den Likör durch ein sauberes Tuch und fülle ihn in Flaschen.
6. **Verschließe** und beschrifte die Flaschen.
7. **Lasse** den Likör weitere 4 Wochen ruhen, bevor Du ihn genießen oder verschenken kannst.

## Tipps Kompott & Schnapspralinen!

Koche nach dem Abseihen des Likörs einen Kompott aus dem Obst, der lecker zu Pudding schmeckt. Oder schokoliere gut in ihrer Form erhaltene Früchte zu köstlichen Schnapspralinen. So verkommt nichts!

### Hintergrund: Haltbarmachen mit Alkohol & Säure

Likör wird nicht erhitzt und enthält viel Wasser. Was macht ihn haltbar? Kennst Du den Spruch »Alkohol desinfiziert«? Ein Alkoholgehalt von mehr als 18% verhindert das Wachstum von Mikroorganismen und tötet sie ab. Auch im weniger hochprozentigen Fruchtwein wirkt der Alkohol hemmend auf Bakterien und Pilze. Hier kommt die Säure hinzu: Ab 0,5% wirkt sie hemmend, ab 5% (starker Essig) wirkt sie zuverlässig konservierend.



## Apfelessig

...ein echtes Allzweckmittel. Du kannst ihn für Salatsaucen genauso verwenden wie zum Kochen (z. B. in Apfelrotkohl), zum Entkalken von Haushaltsgeräten, zum Putzen von Bad und Fenstern, als Weichspüler für die Waschmaschine, mit Wasser gemischt als Haarspülung oder Tinktur bei Sonnenbrand und Insektenstichen. Zahlreiche Gründe, immer ein Fläschchen im Haus zu haben. Am besten selbstgemacht. Und das geht sogar aus Abfällen!

## Du brauchst:

- 1 großes, lebensmittelechtes, steriles Gefäß mit breiter Öffnung
- 1 kg Apfelstücke oder Apfelschalen und Kerngehäuse ohne Faulstellen.  
Auch nicht ganz reife Äpfel können verwendet werden.
- 2 EL Zucker
- Wasser
- Sauberes Küchentuch, Gummiband
- Flaschen zum Abfüllen



## So geht's:

1. **Wasche** die Äpfel und entferne Schadstellen.
2. **Fülle** die kleingeschnittenen Apfelstücke bzw. die Schalen und Kerngehäuse und den Zucker in das heiß ausgespülte Gefäß.
3. **Fülle** das Glas mit Wasser auf und decke es mit einem sauberen Küchentuch ab. Es sollte noch etwas Platz im Glas verbleiben.
4. **Bewahre** es an einem kühlen Ort auf.
5. **Rühre** täglich um oder schwenke das Glas, um die Sauerstoffzufuhr zu erhöhen. Durch die alkoholische Gärung entsteht Schaum. Sobald die Früchte nach unten gesunken sind und ein intensiver Essiggeruch entstanden ist, seihst Du den Essig ab. Das ist in der Regel nach 1–2 Wochen der Fall.
6. **Fülle** den Apfelessig erneut in ein steriles Gefäß und lasse ihn weitere 4–6 Wochen fertig vergären. Nach etwa 2 Wochen bildet sich die »Essigmutter« (Schlieren) im Glas.
7. **Filtere** den Essig durch ein sauberes Küchentuch und fülle ihn in Flaschen ab.





## Hauptgericht: Obst

Erntefrisch vom Baum verzehrt ist Obst natürlich am besten. Doch etwas Abwechslung in der obstreichen Jahreszeit tut gut! Hier findest Du einige unserer Lieblingsrezepte.

# Himmel und Erde

Die Äpfel verkörpern den Himmel, die Kartoffeln die Erde.  
Simpel – für jeden Tag. Einfach himmlisch!!

## Du brauchst:

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 800 g säuerliche, beim Kochen zerfallende Äpfel (z. B. Boskoop)
- Wasser
- Salz, Pfeffer, Zucker, Essig
- 4 in Ringe geschnittene Zwiebeln
- Öl oder Butter



## So geht's:

1. **Schäle** Kartoffeln und Äpfel, entkerne sie und schneide sie in Würfel.
2. **Gare** Kartoffeln und Äpfel in etwas gesalzenem Wasser.
3. **Stampfe** alles mit dem Kartoffelstampfer klein und schmecke mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig ab.
4. **Während** die Kartoffeln kochen, brätst Du Zwiebeln in einer Pfanne mit Fett.

**Beilagen:** Speck, Bratwurst oder Blutwurst kannst Du mit den Zwiebeln zusammen in der Pfanne braten, das gibt ein tolles Aroma.

**Vegetarische Variante:** Du brauchst mehr Zwiebeln oder kochst Möhren-, Rüben- oder Pastinakengemüse mit frischer Petersilie dazu. Lecker!





4 Portionen

# Herzhaft- Birnentarte mit Speck

Deine Gäste werden begeistert sein!

## Du brauchst:

### Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 2–3 EL kaltes Wasser
- 100 g Crème fraîche
- 3 Eier
- 100 g Lauchzwiebeln
- 600 g hartreife Birnen, z. B. Williams Christ
- 50 g Schinkenstreifen

### Für die Füllung:

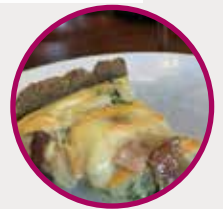
- 180 g Saint Albray
- 200 ml Sahne
- 1 TL Salz
- 1 EL Speisestärke
- 1/4 TL Muskat
- Pfeffer



## So geht's:

1. **Stelle** einen Mürbeteig her, schlage ihn in Frischhaltefolie ein und lege ihn 20 Minuten in den Kühlschrank.
2. **Rolle** den Teig in Backformgröße aus und lege ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Backform. Piekse ihn mehrfach mit der Gabel ein.
3. **Lege** Backpapier auf den Teig in der Form und beschwere es mit Hülsenfrüchten (z. B. Linsen).
4. **Backe** den Teig im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten bei 180 °C Umluft.
5. **Entferne** das Backpapier mit den Linsen und backe den Teig 3–5 Minuten zu Ende.
6. **Wasche**, schäle und entkerne die Birnen und schneide sie in Spalten.
7. **Stelle** eine Sauce aus Sahne, Eiern, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat und Speisestärke her.
8. **Lauchzwiebeln** waschen, in kleine Ringe schneiden und in die Sauce rühren.
9. **Verteile** die Birnen auf dem vorgebackenen Tarte-Boden, gib die Sauce darüber.
10. **Schneide** den Käse in Scheiben und verteile sie mit den Speckstreifen über den Birnen.
11. **Backe** die Tarte bei 180 °C Umluft 25–30 Minuten, bis der Eier-Sahneguss fest ist.

Guten Appetit!



# Gesunder Nachtisch!

Viel Obst verwerten – schnell und lecker.

4 Portionen

## Apfelaufbau mit Kardamom

### Du brauchst:

- 800 g Äpfel
- 100 g grobe Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Vollkornmehl
- 1/2 TL gemahlene Kardamom
- 50 g flüssige Butter

*Dazu passen:* Vanilleeis oder Vanillesauce.

### So geht's:

1. **Wasche**, entkerne die Äpfel, schneide sie in Spalten und gib sie in eine gefettete Auflaufform.
2. **Heize** den Ofen auf 225 °C vor (Ober-/Unterhitze).
3. **Mische** die trockenen Zutaten und verteile sie über die Apfelspalten.
4. **Verteile** die flüssige Butter über dem Auflauf.
5. **Gare** den Auflauf für ca. 25 Minuten im Ofen. Verlängere die Backzeit etwas, wenn die Apfelspalten noch fest sind. Die Backzeit ist sortenabhängig.





## Bratapfel mal anders

Bei einem Boskoop das Kerngehäuse ausstechen, mit Nüssen, Rosinen, Honig und Marzipan füllen, ein Stückchen Butter darauf und ab in den Backofen – diesen leckeren Winternachtisch kennt wohl jeder. Hier sind raffinierte Varianten für Dich!

### Bratapfel **AUF** dem Ofen garen

Es duftet köstlich, wenn der Bratapfel in feuerfester Schale für einige Stunden auf dem geheizten Kamin oder Kachelofen steht. Bedecke den Formboden etwa einen Zentimeter mit Apfelsaft, damit der Apfel nicht anbrennt. Schau beim Holznachlegen nach, ob noch Saft in der Form ist oder der Apfel schon gar ist.

### *...mit Schokofüllung*

»Bäh, Bratapfel!« Kommt Dir diese Aussage als Mutter oder Vater bekannt vor? Vielleicht ist der Nachwuchs ja mit einer Schoko-Aufstrich-Füllung von dem leckeren Nachtisch zu überzeugen? Oder er sucht sich die Füllung selbst aus. Das motiviert zum Mitmachen!



# Mit Essen spielt man doch!

Spielvergnügen für die ganze Familie



42

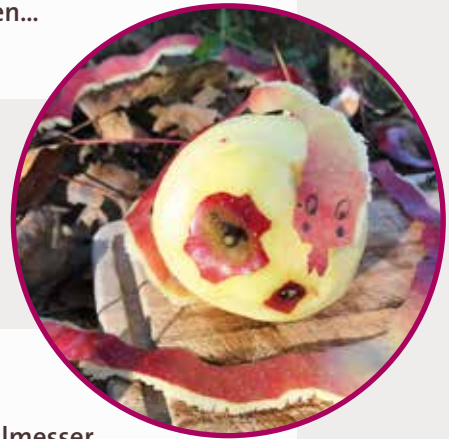
## *Eine Krone für Prinz und Prinzessin!*

Aus dem schönsten Apfel schnitzt Du eine Krone. Genau mittig zwischen Apfelstiel und -blüte stichst Du mit einem Messer zickzack abwechselnd schräg nach oben und nach unten bis ins Kerngehäuse. Du setzt immer am Ende des letzten Stichs an – ein Mal ganz im Kreis herum. Nun oben und unten anfassen, etwas ruckeln und mit etwas Glück entstehen aus einem Apfel zwei Kronen! Vielleicht hast Du ja sogar einen Apfel der Sorte »Prinz Albrecht« für die Krone? Jede andere Apfelsorte tut es aber auch!



## Obstkunstwerke!

Wer kreiert das hübscheste Kunstwerk? Suche Dir schönes Obst aus und schnitze daraus die lustigsten oder gruseligsten Monster, die Du je gesehen hast. Oder verziere es mit Blättern, Federn, Eicheln, Kastanien...  
Fotografiere Deine Figuren, bevor Du sie aufisst!



## Die längste Apfelschlange der Welt!

Suche Dir einen besonders dicken Apfel aus. Mit einem Schälmesser wird der Apfel nun geschält. Wer am Ende das längste, zusammenhängende Apfelschalenstück hat, hat gewonnen!



## Weihnachtsduft erfüllt die Luft!

Stecke mit vielen Gewürznelken schöne Muster in Äpfel. Lege die dekorativen Äpfel an einen zentralen Ort im Zimmer und schon bald duftet der ganze Raum wunderbar!



## Dein Apfel mit coolem Tattoo!

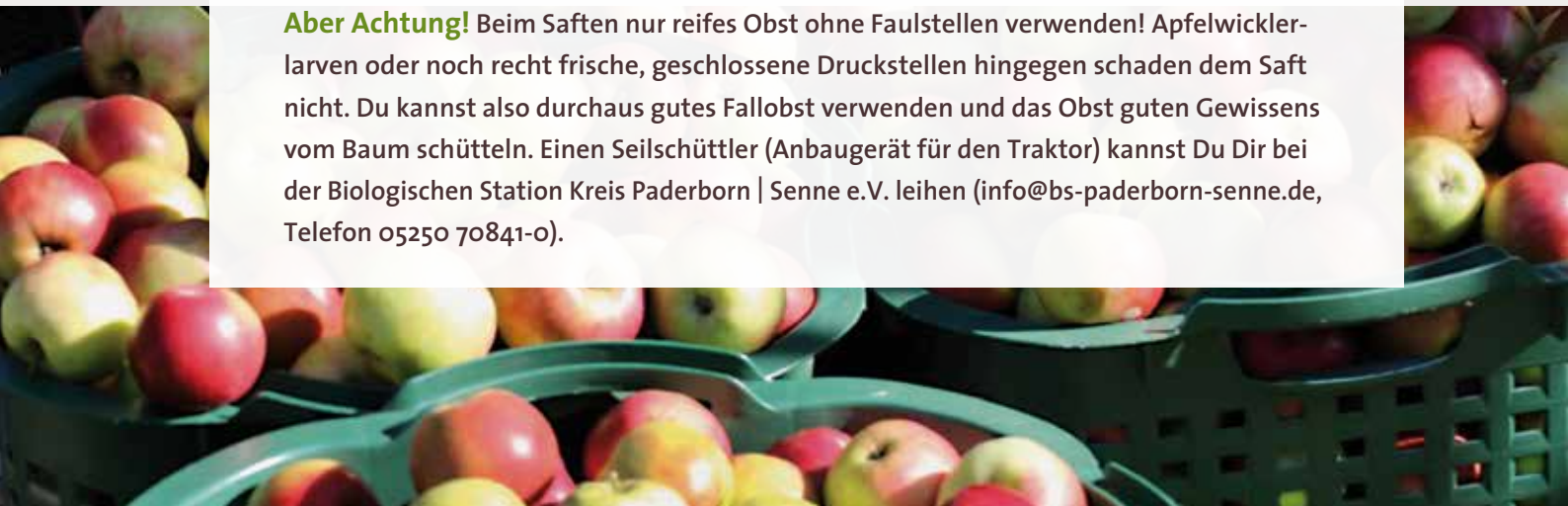
Du brauchst einen Apfelbaum mit roter Apfelsorte und lichtundurchlässige, wasserfeste, selbst klebende Folie. Kurz vor Umschlagen der Apfel-  
farbe – meist zwischen Anfang August und Anfang September – klebst Du  
Formen aus Klebefolie auf sonnenexponierte Äpfel. Einige Wochen später,  
zur Erntezeit, kannst Du die Folie wieder ablösen. Was ist passiert?

## Obstsaft

Du hast immer noch Obst über? Saft schmeckt immer!

Fehlen Dir dafür Geräte, Platz oder Zeit? Du kannst Dein Obst zu einer der Mostereien der Region bringen (Adressen S. 46). Bei manchen Anbietern erhältst Du den Saft aus Deinen eigenen Früchten. Dafür reichen oft schon 50 kg. Das entspricht etwa einer Schubkarre und einem großen Eimer oder zwei kleinen Speiskübeln. Andere Mostereien bieten Rabattgutscheine für Saft oder seltener Geld für das angelieferte Obst.

**Aber Achtung!** Beim Saften nur reifes Obst ohne Faulstellen verwenden! Apfelwicklerlarven oder noch recht frische, geschlossene Druckstellen hingegen schaden dem Saft nicht. Du kannst also durchaus gutes Fallobst verwenden und das Obst guten Gewissens vom Baum schütteln. Einen Seilschüttler (Anbaugerät für den Traktor) kannst Du Dir bei der Biologischen Station Kreis Paderborn | Senne e.V. leihen ([info@bs-paderborn-senne.de](mailto:info@bs-paderborn-senne.de), Telefon 05250 70841-0).





*»Sonnenuärme, Apfelduft, Schönheiten  
eines Erntetages – eingefangen für die Ewigkeit.«*



45

Streuobstwiesenschutz und selbst verarbeitetes Obst sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus sind Streuobstwiesen ein Refugium für viele Arten und ein hervorragender Ort für Naturbeobachtungen und Naturerlebnisse.

# Nützliche Adressen

Damit Dein Weg nicht zu weit ist, werden nur Betriebe mit Sitz oder Annahmestelle innerhalb des Südlichen Paderborner Landes (bis ca. 20 km außerhalb) aufgeführt.

## Saft aus dem eigenen Obst

- BKS – Das Saftmobil • 33142 Büren-Siddinghausen • T 02951 4791 oder 0170 163 69 90 • Abfüllung in 5 l- und 10 l-Bag in Box-Systeme • <http://das-saftmobil.de/>
- Mobile Mosterei Reinhard Heithorst • 34431 Marsberg-Leitmar • T 0171 774 11 61 • Abfüllung in 5 l- oder 10 l-Bag-in-Box-System • <https://www.dirosa.de/>
- Mosterei Peters • 34439 Willebadessen • T 05646 942436. Abfüllung in 3 l-, 5 l- und 10 l-Bag-in-Box-Systeme • <https://mosterei-peters.de/index.html>
- Mostmacher • Alleenhof GbR • 33189 Schlangen • T 0151 169 785 54 • Abfüllung in 3 l-, 5 l- oder 10 l-Bag in Box-Systeme • <https://www.mostmacher.de/start/>
- Obstpresse Asselerhof • 34414 Warburg • T 05642 5769 • Abfüllung in 5 l und 10 l-Bag-in-Box-Systeme oder Flaschen • <https://asselerhof.de/obstpresse-2>
- Obstpresse Saftjäger • 33154 Salzkotten-Verlar • T 0176 208 145 89 • Abfüllung in 3 l-, 5 l- und 10 l-Bag in Box-Systeme und Flaschen • <https://www.saftjaeger.de/>

## Mostobst gegen Gutschein oder Bares

- Brautmeier Obstkellerei • 33129 Delbrück-Ostenland • T 05250 53494  
Weitere Annahmestellen z. B. in Haaren oder Salzkotten •  
<https://brautmeier-apfelsaft.de/obstkellerei>
- Gräflich zu Stolberg'sche Brauerei Westheim GmbH • 34431 Marsberg • T 02994 889-0 •  
<https://service-westheimer.de/>

## Schnaps

- Feindestillerie Bellersen Edelobstbrennerei im Heimat- und Verkehrsverein Bellersen e.V. & Co. KG • 33034 Brakel-Bellersen • T 05276 984 8710 • <https://edelobstbrennerei-bellersen.de/html/fremdbraende.htm>
- Heimatverein Wünnenberg e.V. • 33181 Bad Wünnenberg • 02953 8004 •  
<https://www.heimatverein-bad-wuennenberg.de/>
- Sauerländer Edelbrennerei • 59602 Rüthen-Kallenhardt • T 02902 57151 •  
<https://sauerlaender-edelbrennerei.de/>

Mehr Informationen und Termine findest Du auf den genannten Internetseiten.  
Diese Angaben erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Der Broschüreninhalt wurde neben eigenen Kenntnissen mit Hilfe dieser Medien erarbeitet:

- Innerhofer, G. (2005): Das große Buch der Obstverarbeitung – ein Handbuch für Praktiker.
- Eugen Ulmer KG, Zeitschrift »Obst und Garten«, diverse Ausgaben.
- <https://einfach-einkochen.de/> • <https://www.einkochfee.de/>



## Herzliches Dankeschön!

Ilse Klinke und zahlreichen Projekt-Obstbaumwartinnen und Obstbaumwarten, die uns an ihrem umfangreichen Wissen teilhaben ließen und bei der Broschüreneerstellung unterstützt haben!

### Kontakt

Biologische Station Kreis Paderborn | Senne e.V. • Birkenallee 2 • 33129 Delbrück •  
Telefon 05250 708 41-0 • info@bs-paderborn-senne.de • www.bs-paderborn-senne.de

### Konzeption/Texte

Friederike Stelzner-Langner

### Grafische Gestaltung

Katrin Berkenkamp • Bielefeld • www.12zwoelf.de

### Druck

Hans Gieselmann Druck und Medienhaus GmbH + Co. KG • Bielefeld

### Fotos

Christel Schiefer\_S. 45, Umschlag (hi) • Katrin Berkenkamp\_S. 2, 44 (o) Franz Hasse\_S. 10/11 • Dietmar Lemke\_S. 4, 27 • Rolf Franzbecker\_S. 6 • Christian Venne\_S. 7 • Roswitha Thiel\_S. 7, 44 • Friederike Stelzner-Langner\_alle anderen Fotos

Diese Broschüre wurde im Rahmen des LEADER-Projektes »Streuobstwiesen aktiv« in der LEADER-Region »Südliches Paderborner Land« entwickelt. Für den Zeitraum von März 2020 bis Juni 2023 wird das LEADER-Projekt durch das Land Nordrhein-Westfalen und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER) zu 65 % gefördert.

Neben dem Eigenanteil der Biologischen Station Kreis Paderborn | Senne e.V. wird das Projekt außerdem mit Fördermitteln der Energiestiftung Sintfeld und der Bürgerstiftung Büren umgesetzt. © 2023



