

Grafenhausen



Ewattingen



Obermettingen



Naturpark
Südschwarzwald

Heimatmuseum **Streuobstwiese**



**Warum Naturschutz so gut
schmecken kann!**



Natur genießen – Natur bewahren

Das jahrhundertalte Wissen über die Qualität und Nutzung der alten Obstsorten zu erhalten und wieder mit Leben zu erfüllen ist Ziel des „Heimatmuseums Streuobstwiesen“, das sich an drei verschiedenen Standorten befindet.



Heimatmuseum Streuobstwiese Grafenhausen

Inmitten des neu geschaffenen Kurparks. Die Gemeinde liegt auf einem Hochplateau des südlichen Schwarzwaldes und hat von allen drei Standorten das raueste Klima.

Heimatmuseum Streuobstwiese Ewattingen

Am östlichen Ortsende am Ende der Blumegger Straße. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Mosterei Grüninger.

Ewattingen (Gemeinde Wutach) liegt in einer Höhenlage von etwa 730 m ü. M. über den Steilhängen der weit bekannten Wutachschlucht.

Heimatmuseum Streuobstwiese Obermettingen

Beim Kinderspielplatz nahe der Bushaltestelle am westlichen Ortseingang.

Obermettingen liegt in der beliebten Ferienregion „Rothauser Land“ und gehört zur Gemeinde Ühlingen-Birkendorf.

Vorwort



Prachtvoll blühende Obstbäume am Wegesrand, aus deren mächtiger Krone das Summen der Bienen und munteres Vogelgezwitscher klingt! Weckt dieses Bild in Ihnen nicht auch Erinnerungen an entspannte Stunden in der Natur?

Noch vor wenigen Jahren prägten Streuobstwiesen den Charakter vieler Landschaften in Baden-Württemberg. Durch Nutzungsaufgabe und Bebauung sind viele Streuobstwiesen in den letzten Jahren verschwunden. Damit wird unsere Heimat nicht nur um ein reizvolles und ökologisch sehr wertvolles Landschaftselement ärmer, auch das Wissen über Streuobst-

anbau, die Sortenvielfalt und die regionaltypischen Produkte verschwindet immer mehr. Heute sind es oft nur noch die älteren Leute, die wissen, welche Obstbaumsorte in ihrem Dorf besonders gut gedeiht.

Das Heimatmuseum Streuobstwiese hat sich daher vorgenommen, in drei verschiedenen Gemeinden des Naturparks Südschwarzwald einen Impuls für den Erhalt und die Förderung von Streuobstwiesen zu geben. Wir möchten Ihnen auf den folgenden Seiten nicht nur alte Obstsorten vorstellen und Ihr Interesse für den Erhalt der lokalen Streuobstsorten wecken, sondern Ihnen auch Lust darauf machen, eines der Rezepte mit Streuobst-Produkten auszuprobieren, die wir in dieser Broschüre für Sie ausgewählt haben.

Wer mehr über Streuobstwiesen oder die vielfältige Arbeit des **NABU** erfahren will, findet auch noch Tipps zum Lesen und Surfen.

Viel Spaß beim Kennenlernen des „Heimatmuseums Streuobstwiese“ wünscht Ihnen

Wilfried Dieckmann
NABU Grafenhausen

Wofür der NABU steht

- Vielfalt bewahren
- Mit Argumenten kämpfen
- Sich vor Ort engagieren
- Alt und Jung begeistern

Die Geschichte einer Kulturlandschaft

Im steinzeitlichen Südbaden wurden von den ersten Siedlern Wildkirschen, Schlehen, Wildbirnen und -pflaumen als natürlich in den Wäldern vorkommendes Obst genutzt. Entsprechende Spuren findet man bei den 5000 Jahre alten Pfahlbauten am Bodensee.

Eine gezielte Pflanzung und Nutzung von Obstbäumen kann nur funktionieren, wenn die Bauern dauerhaft an einem Ort siedeln. Mit den Römern entstand eine solche ortsbeständige Landwirtschaft. Sie brachten neben dem Wein erste Kulturformen von Apfel-, Birnen- und Zwetschgenbäumen nach Mitteleuropa. Mostereien und die Kunst des Veredelns sind in dieser Zeit schon intensiv betrieben worden.

Die Bewahrung und Weiterzuchtung dieses römischen Erbes oblag bis zum Ende des Mittelalters den Klöstern und Herrschaftsgütern. Heute noch weisen Namen von alten Obstsorten wie „Klosterapfel“ auf diese lang gepflegte Tradition hin.

Nach dem Ende des Dreißigjährigen Krieges erkannten aufgeklärte Landesherren endlich die Wichtigkeit des Obstes als gesundes Nahrungsmittel für die notleidende Bevölkerung und erließen Verordnungen zur Förderung des Obstbaus.

So mussten entlang von Landstraßen hochstämmige Obstbäume gepflanzt werden, heiratswillige Bauern wurden verpflichtet, eine bestimmte Anzahl von

Bäumen zu pflanzen, zu pflegen und bei Ausfall zu ersetzen. Baumfrevler und Obstdiebe wurden hart bestraft.

Die Blütezeit des Obstanbaus begann im 18. Jahrhundert. Zahlreiche neue den regionalen Bedingungen angepasste Sorten wurden gezüchtet. Die Abkühlung des Klimas und Krankheiten ließen zugleich den Weinanbau in Mitteleuropa stark zurückgehen und förderten auf diese Weise indirekt die weitere Ausbreitung der mit Obstbäumen bestandenen Flächen.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges begann mit dem Wirtschaftswunder der Niedergang des Streuobstbaus. Getränke wie Wein, Cola oder Bier überflügeln in der Beliebtheitskala bald



Die Wildbirne – eine detailgetreue Darstellung aus dem 19. Jahrhundert.

den Most. Frisches Obst aus fernen Ländern verdrängte die heimischen Äpfel, Birnen, Pflaumen und Kirschen aus den Regalen.

Die mit hochstämmigen Obstbäumen bestandenen Flächen schrumpften rasant und mussten Neubaugebieten, Straßen und einer intensivierten Landwirtschaft weichen.

Die Umwandlung von hochstämmigen Obstbaumbeständen in Niederstamm-Monokulturen wurde staatlich und von der Europäischen Gemeinschaft bis in die 1970er Jahre gefördert.

Seit Anfang der 1980er Jahre bemühen sich Naturschützer, Landwirte, öffentliche Hand und Keltereien vermehrt um Schutz und Förderung der Streuobstbestände in Deutschland.

Die große Bedeutung für Landschaftspflege und Naturschutz, als Kulturgut

Streuobstbau ist ...

... eine Form des Obstbaus, bei welchem mit umweltverträglichen Bewirtschaftungsmethoden Obst auf hochstämmigen Baumformen erzeugt wird. Die Bäume stehen im Gegensatz zu niederstämmigen Plantagenobstanlagen häufig „verstreut“ in der Landschaft.

und als Erwerbszweig sowie für Naherholung und Tourismus wurden wieder erkannt.

Nach **NABU**-Schätzungen existieren bundesweit rund 400.000 Hektar Streuobstbestände, davon über 95 Prozent „Streuobstwiesen“. Andere Streuobstbestände sind flächenhafte Anpflanzungen von Hochstamm-Obstbäumen auf ackerbaulich oder gärtnerisch genutzten Flächen, sogenannte Streuobstäcker.



Obermettingen in den 1930er Jahren und heute – noch immer bereichern Streuobstbestände das Ortschaftsbild.

Vielfalt, die schmeckt!

Äpfel mit Birnen vergleichen

Auch wenn die Obstbäume keine Früchte tragen, kann man zumindest erkennen, ob man einen Apfel- oder Birnbaum vor sich hat. Versuchen Sie es doch einmal selbst!

Versierte Fachleute sind sogar in der Lage, einzelne Sorten schon von weitem zu benennen.

Wuchsformen

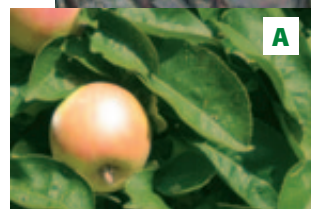
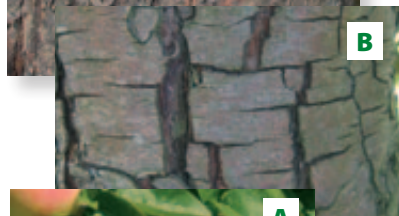
Die Äste und Zweige der Apfelbäume (A) stehen eher waagrecht ab und bilden so eine in der Regel breite, ausladende Krone. Die Äste der Birne (B) scheinen dagegen aufgerichtet nach oben zu weisen, die Krone ist pyramidenförmig hoch.

Borke

Während die Borke des Apfels sich in länglichen, senkrechten Schuppen auflöst, weist die Birnenborke durch Quer- und Längsrisse fast würfelförmige Felder auf.

Blätter

Die Unterseite der Apfelblätter ist anfangs stark filzig behaart, die Blätter des Birnbaums kaum behaart oder kahl. Apfelblätter haben eine dunkelgrüne, wellige Oberseite, die bei Birnenblättern deutlich heller und glänzender ist. Im Herbst verfärbt sich das Birnenlaub eindrucksvoll rot und gelb, Apfelbäume sind dann weit weniger farbenprächtig mit dunkelbraunen Tönen.



© Alexander Fährer

Über 3000 Obstsorten wurden bisher gezüchtet. Viele davon sind bestimmten klimatischen und landschaftlichen Besonderheiten angepasst. Im folgenden eine Auswahl von sechs Apfel- und drei Birnensorten, die sich besonders gut für den Anbau in unserer Region eignen.

Blumberger Langstiel

Lokale Hochstammapfelsorte der Baar, die zur Selbstversorgung angepflanzt worden ist. Ein schöner großer Baum!

Baum: Starkwüchsig, breitkronig, gesund im Holz und Blattwerk.

Standort: Weniger anspruchsvoll, auch in höheren Lagen geeignet.

Frucht: Mittelgroße bis große, flachkegelförmige, am Kelch leicht gerippte Früchte, sonnenseits rotgestreift; fettige Schale, mürbes, säuerliches Fleisch.

Verwendung: Guter Küchenapfel, Genussreife von Oktober bis Dezember.



Bohnapfel

Der „Große Bohnapfel“ ist vielen Schwarzwäldern auch unter dem Namen „Jockerle“ bekannt. Die Sorte ist Ende des 18. Jahrhunderts am Mittelrhein entstanden.

Baum: Anspruchsloser stark wachsender Baum; die Sorte eignet sich besonders wegen ihrer steil aufwärts wachsenden Krone für Viehweiden.

Eine empfehlenswerte Sorte für die Obstwiese, da sie mit wenigen Pflegemaßnahmen auskommt.

Frucht: Die Frucht ist mittelgroß, eiförmig und gleichmäßig gebaut. Auf der Sonnenseite ist der Apfel schwach gerötet und deutlich gestreift. Das Fruchtfleisch ist hellgelblich bis gelblichgrün, fest, saftig und nicht sehr würzig im Geschmack.

Verwendung: Hervorragender Wirtschaftsapfel, eignet sich zur Süßmost- und Obstweinherstellung, häufige und reichliche Erträge



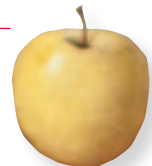
Klarapfel

Der „Weiße Klarapfel“ ist anspruchslos, aber im Ertrag nicht sehr zuverlässig.

Baum: Mittelstarker Wuchs, Krone breitkugelig, Baum wird nicht sehr groß, geeignet auch für raue Lagen.

Frucht: Klein bis mittelgroß, kugelig mit unregelmäßigen Rippen, dünne glatte Fruchtschale, leicht bewachst, weißlich, Fruchtfleisch grünlichweiß, saftig, locker mit mild säuerlichem Geschmack.

Verwendung: Wertvoller Frühapfel (ab Mitte Juli), frühe mittelhohe und unregelmäßige Erträge.



Danziger Kantapfel

Der Danziger Kantapfel ist eine sehr alte aus Deutschland oder aus den Niederlanden stammende Sorte.



Baum: Im Jugendstadium nicht sehr kräftig wachsend, später bildet der Baum große Kronen aus. Als Halbstamm oder Hochstamm, eine anspruchslose Sorte, für raue Höhenlagen gut geeignet, gedeiht auf allen Böden.

Frucht: Unterschiedlich mittelgroße und runde Früchte mit starken flach verlaufenden Rippen, typisch ist eine scharfe Naht auf der einen Fruchthälfte. Kantäpfel sind sehr gut lagerfähig, Frucht hellgrün später grünlichgelb, zur Reifezeit kräftig gerötet. Fruchtfleisch grünlichgelb bis gelblichweiß, fein, saftig, angenehm gewürzt, mild säuerlich mit ausreichender Süße.

Verwendung: Hervorragender Tafel- und Wirtschaftsapfel, spät einsetzende Erträge aber regelmäßig, ab Mitte Oktober reif und bis Januar haltbar.

Roter Eiserapfel

Der Rote Eiserapfel ist schon seit dem 16. Jahrhundert nachgewiesen und daher eine der ältesten bekannten Obstsorten.



Baum: Kräftiger gesunder Wuchs und Krone, vorwiegend Halb- oder Hochstamm, geringe Ansprüche an Boden und Klima, wenig empfindlich gegen Krankheiten und Schädlinge.

Frucht: Mittelgroß bis groß, rundlich bis kegelförmig, ungleichmäßig, Form und Farbe variieren, mit fünf Rippen über die Mitte der Frucht laufend, glatte Fruchtschale, bläulich bereift, Sonnenseite intensiv rot, große und weiße Schalenpunkte, Fruchtfleisch gelblich bis grünlichgelb, eher süß als sauer im Geschmack.

Verwendung: Sehr guter Wirtschaftsapfel, ab Ende Oktober erntereif, Verwertung ab Dezember und haltbar bis in den Sommer, regelmäßige und hohe Erträge.

Zuccalmaglios Renette

Die 1878 gezüchtete Apfelsorte wurde nach Vinzenz Jakob von Zuccalmaglio, einem deutschen Dichter und Schriftsteller (1806–1876) benannt.



Baum: Starker Wuchs in der Jugend, Krone pyramidal und gut verzweigt, die Sorte neigt zur Bildung von langen Fruchtruten, daher regelmäßig schneiden. Wenig anfällig für Krankheiten und Schädlinge, bei starkem Fruchtansatz ausdünnen, damit die Früchte nicht zu klein bleiben.

Frucht: Mittelgroß und abgestumpft, rundlich eiförmig, gleichmäßig, glatte Fruchtschale um die Kelchwölbung fein aufgeraut, Schale grünlichgelb später goldgelb mit vielen bräunlichen Punkten. Fein, saftig.

Verwendung: Sehr guter Tafel- und Wirtschaftsapfel, Ende Oktober pflückbar, genussreif ab November, haltbar bis März.

Metzer Bratbirne

Eine in der Nähe des lothringischen Metz entstandene Sorte, die 1883 erstmals beschrieben wurde.

Baum: Wächst ungewöhnlich stark, Krone groß und hochgewölbt.

Frucht: Klein bis mittelgroß, Schalenfarbe gelbgrün mit ausgeprägten Schalenpunkten, Sonnenseite gerötet, herbes Fruchtfleisch.

Verwendung: Sehr gute Mostbirne, Reifezeit ab Oktober mit reichen Erträgen. Einige Wochen haltbar.



Schweizer Wasserbirne

Die Wasserbirne ist auch als Kugelbirne bekannt.

Baum: Wächst stark und bildet große Kronen aus, vorwiegend als Hochstamm, breit anbaufähig, geringe Ansprüche.

Frucht: Mittelgroß bis groß, kugelige eiförmige Früchte, leicht aufgeraute Fruchtschale mit vielen Schalenpunkten, trocken, grün, zur Reifezeit ist die halbe Frucht blaurot verwaschen, Fruchtfleisch gelblich-weiß, grob und sehr saftig, milder Geschmack.

Verwendung: Eine sehr gute Mostbirne, ab Ende September reif mit reichen Erträgen.



Gute Graue

Seit dem 18. Jahrhundert ist diese Birnensorte bekannt.

Baum: Wächst sehr stark und kann ungewöhnlich alt werden, vorwiegend als Halb- oder Hochstamm erzogen. Auf guten Böden, geringe Ansprüche an Klima und Standort, bis in eine Höhenlage von 700 m anbaufähig, sehr oft in Bauerngärten stehend.

Frucht: Kleine bis mittelgroße Früchte, unscheinbar wirkend, Fruchtschale grasgrün, später gelblich, zur Reifezeit ganz zimtbraun berostet, starke Schalenpunkte, mattweißes Fruchtfleisch, um das Kerngehäuse etwas körnig, fein, saftig, sehr guter Geschmack, zimtartig gewürzt, starker Duft.

Verwendung: Sehr gute Tafelbirne und Wirtschaftsfrucht, ab Mitte September genussreif, Haltbarkeit nur 2 Wochen, spät einsetzende aber regelmäßige Erträge, jedes zweite Jahr hohe Erträge, ziemlich widerstandsfähig gegen Krankheiten und Schädlinge.



Ein Paradies für seltene Arten



Die Zusammensetzung der Pflanzenwelt der Streuobstwiesen wird beeinflusst vom Bodenzustand, den regionalen Klima-Gegebenheiten und der Nutzungsform, z.B. dem Mahdzeitpunkt.

Auf trockeneren Böden zeigt der **Wiesensalbei** Kalk im Boden an. Stark nährstoffreiche Standorte fallen schon von weitem durch die gelben Blüten des Löwenzahns und des kriechenden Hahnenfußes auf. Hier wächst auch der Stumpfblättrige Ampfer, der vielen Landwirten Probleme bereitet.

Ist der Boden ständig nass, findet man „Wasserzeiger“ wie die gelbblühende **Sumpfdotterblume** oder die weißkopfige Kohldistel.

Zur Zeit der Obstblüte locken die nektarreichen Blüten Schmetterlinge, **Honigbienen**, Hummeln und Käfer an. Sie wiederum bilden die Nahrungsgrundlage für Insektenfresser wie Vögel und Fledermäuse.

Die alten, oft morschen Obstbäume weisen viele Höhlen und Nischen auf, die für zahlreiche Tiere Wohn- und Brutgelegenheiten bieten. Einige Vogelarten bauen ihre Nester erst ab einer gewissen Baumhöhe – deshalb sind hochstämmige Sorten so wertvoll.

Eine der schönsten Vogelarten der Streuobstwiesen ist der **Gartenrotschwanz**. Die leuchtend rot-orange Brust, die markanten Gesichtszüge des Männchens und sein wohlklingender Gesang sind unverwechselbar. Wie der Gartenrotschwanz benötigt auch der **Wendehals** alte Baumhöhlen als Brutplatz. Beide Vogelarten sind so genannte Langstreckenzieher und verbringen den

Winter in Afrika südlich der Sahara, ehe sie im Mai wieder zu uns zurückkehren. Auch verschiedene Spechtarten wie der Grünspecht und der Buntspecht leben in Streuobstwiesen.

Das reife Obst lockt nicht nur den Menschen an. Faulende herabgefallene Äpfel und Birnen duften süß und ernähren ganze Schwärme von Wespen, Hornissen, Ameisen, Mücken und Spinnentieren.

Auffallend ist der Individuen- und Artenreichtum unter den Schmetterlingen. Häufige und farbenprächtige Arten der Streuobstwiesen sind **Admiral** und Distelfalter.

Zur Fruchtreife sind Streuobstwiesen wahre Paradiese für Säugetiere wie Igel, Spitzmäuse, Fledermäuse und Bilche. Der hübsche **Gartenschläfer** findet in den Baumhöhlen Unterschlupf und durch das große Obst- und Insektenangebot einen reich gedeckten Tisch.

Insekten sind auch die Nahrung für Fledermäuse wie das **Mausohr** oder die Bechsteinfledermaus.

Tiere nutzen die Streuobstwiesen auch im Winter. Viele Vögel bessern ihren spärlichen Speiseplan durch die eine oder andere am Baum verbliebene Frucht auf, oder graben gefrorene Früchte aus dem Schnee aus.

Die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen kann kaum überschätzt werden, wenn man bedenkt, dass mehr als 5.000 verschiedene Tier- und Pflanzenarten in diesem Lebensraum angetroffen werden können. Auf einem einzelnen Obstbaum können über 300 verschiedene Tierarten sowie zahlreiche Flechten, Moose, Pilze und Algen leben!



Machen Sie mit!

Neue Bäume pflanzen!



Mindestens **1,80 Meter Höhe** sollte der Stamm des jungen Bäumchens bis zum ersten Ast haben. Damit wird später die Mahd der Obstwiese mit dem Trecker oder die Beweidung mit Schafen und Rindern erheblich erleichtert. Außerdem macht es eine große Stammhöhe wahrscheinlicher, dass später Spechte ihre Höhlen im Baum bauen.

Der zu pflanzende Obstbaum sollte bereits vier Jahre in der Baumschule verbracht haben. Die Krone sollte einen kräftigen Mitteltrieb sowie drei bis vier Seitenäste aufweisen – möglichst gleich stark und gleichmäßig um die Stammachse verteilt. Bester **Pflanztermin** ist im Winterhalbjahr nach dem Laubfall und vor dem Blattaustrieb, jedoch nicht bei Frost. Im Gelände sind zehn mal zehn Meter der ideale **Pflanzabstand**.

Bäume durch Pflege erhalten

Obstbäume müssen vor allem zu Beginn öfters geschnitten werden. Das fängt schon bei der Pflanzung an. Hier sollten

die einzelnen Triebe so eingekürzt werden, dass die oberen Knospen jeweils in gleicher Höhe stehen. „Saftwaage“ nennt man diesen Gleichstand, der später einen gleichmäßigen Austrieb gewährleistet. Wichtig ist der **Erziehungsschnitt** in den ersten fünf bis zehn Jahren. Damit wird für das viele Jahrzehnte währende Leben des Obstbaums die Grundform vorgegeben, das Gerüst, das später die Hauptlast der Ernte tragen muss. Angestrebt wird ein in alle Richtungen gleichmäßiges, keinesfalls in das Bauminnere gerichtete Wachstum. Das hält den Baum stabil.



Mit zunehmenden Alter des Baumes werden die Schnittabstände immer länger. Je nach Obstart und nach Absicht gibt es sehr unterschiedliche Schnittweisen, manchmal fast Philosophien. Anfänger sollten hierfür Schnittkurse der örtlichen Obst- und Gartenbauvereine oder der **NABU**-Gruppen besuchen. Selbst bei alten Bäumen mit einem hohen Totholzanteil, die vielleicht 30 Jahre oder länger nicht gepflegt worden sind, wirkt ein beherrzter Verjüngungsschnitt noch einmal erheblich lebensverlängernd.

Bewusstes Einkaufen



Achten Sie beim Kauf von frischem Obst oder von Obstprodukten, wie z.B. Säften, auf regionale Herkunft und alte Sorten. Machen Sie einen Geschmackstest – es ist erstaunlich, wie unterschiedlich verschiedene Obstsorten aussehen, sich anfühlen und vor allem schmecken.

Der **NABU** vergibt ein **NABU-Qualitätszeichen für Streuobstprodukte** und

unterstützt so eine modellhafte, umweltverträgliche Landnutzung und garantiert den Verbrauchern hochwertige Streuobstprodukte und den Erzeugern gerechte Preise.



Hilfe und Informationen

Der Bundesfachausschuss Streuobst des **NABU** bietet über seine Streuobst-Materialliste empfehlenswerte Titel rund um das Thema „Streuobst“ an. Ein Sonderkatalog enthält auch eine Adressliste von Bezugsquellen für Streuobst-Hochstämme.

Informationen zu weiteren Serviceleistungen zum Thema „Streuobst“ finden Sie auf den **NABU**-Seiten im Internet unter www.streuobst.de oder beim Naturpädagogischen Buchversand, Hochwiesenweg 40, 73733 Esslingen, Tel. 0711 / 310 80 84

Der **NABU-Streuobst-Rundbrief** erscheint 4 x jährlich und bietet aktuelle Informationen aus dem In- und Ausland zu allen Aspekten des Streuobstbaus, Projekten und Produkten. Ein Jahresabo kostet € 14,-. Bezug bei: Förder- und Landschaftspflegeverein „Mittelbebe“ e.V., Johannisstr. 18, 06844 Dessau, 0340 / 2206141 oder email an FOELV-Biores@t-online.de.

Sachkundige Ansprechpartner vor Ort

Dr. Klaus Preiser

Ortsvorsteher von Obermettingen.
Ortschaftsverwaltung Obermettingen,
Mauchener Str. 1, 79777 Ühlingen-
Birkendorf, Tel. 07743 / 15 42

Harald Nüssle

Vorsitzender **NABU** Grafenhausen
Rosenweg 7, 79865 Grafenhausen,
Tel. 07748 / 410

Leckeres von der Streuobstwiese

Südbadisches Birnen-Rotkraut



für 4 Personen

- 1,4 kg Rotkohl
- 10 St Wacholderbeeren
- 10 St schwarze Pfefferkörner
- 6 EL Himbeeressig
- 2 TL Salz
- 5 EL Walnussöl
- 1-2 Gemüsezwiebeln
- 50 g Zucker
- 100 g Schweineschmalz
- 700 ml Birnennektar
- 500g Birnen
- 1 Prise Pfeffer

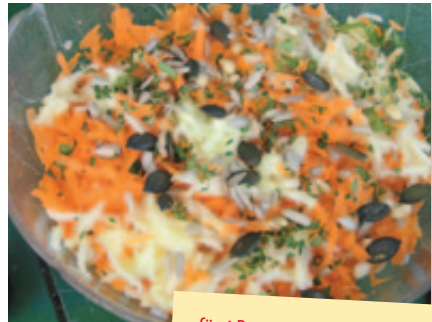
Die äußeren Blätter vom Rotkohl ablösen. Den Kohl vierteln, den weißen Strunk heraus schneiden und die Viertel in sehr schmale Streifen schneiden. Die Wacholderbeeren und Pfefferkörner grob mit dem

Mörser zerstoßen. Den geschnittenen Rotkohl mit Himbeeressig, den zerstoßenen Gewürzen, Salz und Walnussöl vermischen und ca. 3 Stunden durchziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel hacken.

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamelisieren und die Hälfte des Schmalzes hinzugeben. Darin nun die Zwiebelwürfel andünsten. Den Kohl und den Birnennektar dazu geben und im geschlossenen Topf 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen lassen. Ab und

zu umrühren! Kurz vor Ende der Garzeit die Birnen schälen, entkernen und fein würfeln. Die Birnen und das restliche Schmalz unter den Kohl mischen. Den Kohl nun im offenen Topf so lange weiter garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfel-Karotten-Salat



für 4 Personen

- 2-3 mittelgroße Äpfel
- 8 Karotten
- 3 EL Nussöl
- 1-2 EL Essig oder ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- frische Gartenkräuter

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Karotten ebenfalls schälen. Äpfel und Karotten grob raspeln und in eine Salatschüssel geben. Nussöl oder auch Olivenöl mit Essig oder einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern vermischen. Den Salat mit der Soße gut verrühren. Anschließend den Salat mit den Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Apfelkuchen



200g Mehl
3 TL Backpulver
100g Honig
125g Butter
3 Eier
¼ TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz
½ Zitrone (abgeriebene Schale oder Saft)
etwas Milch
750g Äpfel
Mandelsplitter
Aprikosenmarmelade
Zimt und Zucker

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mehrmals der Länge nach einritzen. Die Zutaten für den Teig in der angegebenen Reihenfolge in eine Schüssel geben und

zu einem festen, glatten Teig verrühren. Den Teig in eine runde Backform geben und die Äpfel mit der angeritzten Seite nach oben kranzförmig auf den Teig legen. Zum Schluss die Äpfel mit Butterflöckchen, Zimt und Zucker und Mandelsplittern bestreuen.

Ober- und Unterhitze 170-200 Grad, vorgeheizt.

Heißluft 160-170 Grad, nicht vorgeheizt.
Gas Stufe 3-4, nicht vorgeheizt.

Backzeit 40-50 Minuten:

Den fertigen Kuchen mit Aprikosenmarmelade bestreichen.

Borretsch-Essig mit Zitrone

1 Liter gebrauchsfertiger Apfelessig von Streuobstwiesen
Mehrere Zweige Borretsch mit Blättern und Blüten
Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln

Aufgrund von derben Haaren an Blättern und Stengeln werden leckere Borretschblätter bei der Herstellung von frischen Sommersalaten recht wenig verwendet.

Borretsch oder auch Gurkenkraut genannt, kann aber über einen kleinen Umweg dennoch den Einzug in die feine Salat-Küche finden: als Borretsch-Essig.

Die Zutaten in ein großes Glas mit verschließbarem Deckel geben und mit dem Essig aufgießen.

Vier Wochen im Hellen ziehen lassen, abseien und in Flaschen füllen. Der leckerere Essig ist gebrauchsfertig.



Die blauen Borretsch-Blüten können sich aufgrund der Säure im Essig in Richtung rosa verfärben. Borretsch-Essig passt zu allen Salaten und insbesondere zu Gurkensalat.



Der **NABU** ist in Südbaden mit fast 10000 Mitgliedern einer der größten Umweltverbände in der Region. Er hat sich zum Ziel gesetzt, die großartigen Naturschätze zwischen Rhein und Schwarzwald zu bewahren.

Der NABU möchte deshalb Menschen dafür begeistern, sich durch gemeinschaftliches Handeln für die Natur einzusetzen. Informationen bei der Ortsgruppe **NABU** Grafenhausen, Rosenweg 7 in 79865 Grafenhausen oder www.nabu-grafenhausen.de



Eingebettet in den Schwarzwald, die Baar und den Randen ist Ewatingen Teil einer kontrastreichen Kulturlandschaft. Das Dorf liegt in einer Höhe von etwa 730 m ü. M. über den Steilhängen der weit bekannten Wutachschlucht. Gerade für junge Familien mit Kindern ist Ewatingen ein attraktiver Wohnort.

Info: Tel. 0 77 09 / 92 96 90 oder www.wutach.de



Herzlich willkommen im

Naturpark Südschwarzwald

Der Naturpark Südschwarzwald e. V. ist ein Gemeinschaftsprojekt von fünf Landkreisen und 110 Städten und Gemeinden der Region. Eine grundlegende Aufgabe des Vereins besteht darin, die Region, ihre Wirtschaft und insbesondere auch den Tourismus im Einklang mit Natur und Landschaft zu fördern.

Ziel ist es, wertvolle Lebensräume nachhaltig zu bewahren, zu pflegen und weiterzuentwickeln. Ganz konkret unterstützt der Naturpark Südschwarzwald daher auch den Erhalt von Streuobstwiesen als Elemente des kulturellen Erbes und als Lebensraum typischer und seltener Tierarten. Weitere Informationen:

www.naturpark-suedschwarzwald.de

Diese Broschüre wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln der Europäischen Union und der Lotterie Glücksspirale.

