

Stadt- güües

Rezeptsammlung
«essbare Stadt»



Kulinarische Führung «Essbare Stadt»;
Quartier Tössfeld, Juni 2019



Kulinarische Führung «Essbare Stadt»;
Allmend Grünziefeld, Oktober 2019



Rezeptsammlung

Mit der Kampagne «Stadtgmües» will der Umwelt- und Gesundheitsschutz der Stadt Winterthur auf nachhaltige Ernährung Lust machen. Rund ein Drittel der von uns verursachten Treibhausgasemissionen stammen von der Art und Weise, wie wir unsere Nahrungsmittel produzieren. Unsere Faustregeln: immer öfters regionale, saisonale, biologische und pflanzliche Nahrungsmittel verwenden und kein Food Waste produzieren. Menüs, die diese Faustregeln befolgen, tragen dazu bei, unser Klima zu schützen und unseren Energieverbrauch zu reduzieren. Das gemeinsame Ziel, dass Winterthur eine 2000-Watt-Gesellschaft wird, kann nur mit der Unterstützung jedes einzelnen erreicht werden.

Sammelt man Wildkräuter und Wildfrüchte und bereitet daraus leckere Speisen, befolgt man intuitive unsere «Stadtgmües»-Faustregeln. Wildkräuter und Wildfrüchte sind per se regional, saisonal, biologisch und pflanzlich. Zudem verhindert man durch die Verwendung dieser Kräuter und Früchte voller Vitamine und Mineralien die Verschwendung von wertvollen Nahrungsmitteln. Aus diesem Grund hat der Umwelt- und Gesundheitsschutz im Juni und Oktober 2019 zwei Führungen zum Thema «essbare Stadt» angeboten. Auf Stadtführungen durch das Quartier Tössfeld und rund um die Allmend Grüzefeld wurden verschiedene Wildkräuter und Wildfrüchte vorgestellt und Leckereien, die daraus zubereitet wurden, zum degustieren angeboten. Die folgende Rezeptsammlung ist das Resultat dieser kulinarischen Führungen.

Viel Spass beim Ausprobieren der Rezepte!

Umwelt- und Gesundheitsschutz,
Stadt Winterthur

**PS: Weitere Infos und leckere,
klimafreundliche Rezepte finden
Sie online auf:**

www.stadtgmües.ch/rezepte
www.instagram.com/stadtgmues

Herb-fruchtige Vogelbeeren-Marmelade



1,2 kg	Vogelbeeren
100 ml	Wasser
500 g	Äpfel
800 g	Bio-Rohrzucker
1,1 kg	Einmachzucker
etwas	Bio-Zitronensäure
1	Chilischote*

Gesammelte Vogelbeeren gefrieren (oder solche sammeln, die schon einen Frost erlebt haben). Gefrorene Vogelbeeren in einen Topf geben, 100ml Wasser zugeben und ca. 30 Minuten köcheln und danach langsam abkühlen lassen. Eine Handvoll Vogelbeeren zur Seite legen. Die restlichen Vogelbeeren in einem sauberen Tuch in ein Sieb geben, die Beeren durch das Tuch streichen und gut auspressen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke, die ganzen, gekochten Vogelbeeren und das Vogelbeeren-Mus mit dem Zucker und der Zitronensäure mischen.

*** Für die Variante «scharf»:** die Chilischote zur Masse geben und zwei Stunden ziehen lassen. Anschliessend entfernen.

Die Vogelbeeren-Apfelmischung in einen grossen Topf geben. Drei Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen, in heisse Einmachgläser füllen, verschliessen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Kornelkirschen – Falsche Oliven



- 500 g Kornelkirschen
- 200 ml weißer Balsamico Essig
- 200 ml Wasser
- 4 EL Rohrohrzucker
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL gelbe Senfkörner
- 2 frische Rosmarin Ästchen

Rezept für 4 kleine 212 ml-Gläser

Die noch grünen oder erst leicht rosa gereiften Kornelkirschen waschen und von den kleinen Stängeln befreien.

Essig, Wasser, die Gewürze, den Rosmarin (den man vorher in kleine Ästchen geteilt hat) und den Zucker zum Kochen bringen, auf Hitze zurückschalten, die Kornelkirschen in den Sud geben und 10 Minuten auf kleiner Hitze (Hitzestufe 1-2) im Sud lassen.

Die Kirschen und den Rosmarin in Gläser füllen, den Sud nochmal aufkochen und heiß über die Oliven ins Glas schütten, bis diese bedeckt sind. Die Gläser sofort schließen, auf den Deckel drehen und auskühlen lassen. Die Oliven sollen ungefähr 2 Monate ziehen.

Kornelkirschen-Chutney



100 g	Rohzucker
3 EL	Wasser
1,5 dl	Aceto balsamico bianco
1 dl	Wasser
30	Kornelkirschen, entsteint
1	Zucchini, in Würfeli
2	Nelken
2	rote Chilischoten, entkernt, in Ringen
1	Prise Salz

Nach Wahl können dem Chutney auch Schwarzdorn, schwarzer Holunder, Vogelbeeren oder Weissdornbeeren zugemischt werden.

Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Aceto balsamico bianco und Wasser begeben, Caramel zugedeckt weiter köcheln lassen, bis er sich aufgelöst hat. Die Flüssigkeit offen auf die Hälfte einkochen.

Apfelwürfeli und alle restlichen Zutaten begeben, ca. 5 Min. köcheln. In die heiss ausgespülten Gläser füllen, sofort gut verschliessen und auf einem Tuch abkühlen lassen.

Quitten-Schwarzdorn-Chutney



2	Quitten, in Würfeli
30	Schwarzdornbeeren, tiefgefroren
1 dl	Weisswein
1	roter Chili, entkernt und fein gehackt
1	Bio-Zitrone
1	Streifen dünn abgeschälte Schale der Bio-Zitrone
¼ dl	Weissweinessig
40 g	Rohzucker
1 EL	Honig
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Rund um die Allmend Grüzefeld sind viele Schwarzdorn-Sträucher zu finden. Reif sind die Beeren meist ab September, werden aber erst nach dem ersten Frost geerntet.

Quitten und Wein in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Schwarzdorn-beeren dazugeben und 3 Min. mitköcheln. Chili, Zitronen-schale, Essig, Zucker und Honig begeben. Das Ganze würzen und ca. 20 Min. einkochen, bis das Chutney dickflüssig ist, dann die Zitronenschale entfernen.

Chutney heiss in saubere Gläser füllen und diese sofort verschliessen.

Wiesenkräuter-Pesto



50 g Wildkräuter, gemischt oder einzeln
etwas Zitronensaft
etwas Haselnüsse, Pinienkerne und/oder
Baumnüsse, im Mörser zerstoßen
50 ml Olivenöl
etwas Salz und Pfeffer

**z.B. Schafgarbe, Wiesenknopf,
Spitzwegerich, Brennnessel**

Die Wildkräuter klein schneiden oder mit dem Pürierstab mixen. (Damit die Brennnessel nicht brennt, legt man die Blätter zwischen zwei Handtücher und walzt mit einem Nudelholz darüber.) Die Wildkräuter mit zerriebenen Nüssen, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mischen. Das Pesto in saubere Gläser füllen und zusätzlich mit Olivenöl aufgießen sodass alles gut bedeckt ist.

Das Wildkräuter-Pesto hält sich ohne Nüsse im Kühlschrank mehrere Monate lang. Walnüsse, Pinien- oder Sonnenblumenkernen sowie evtl. Parmesan sollten für eine längere Haltbarkeit erst kurz vor dem Verzehr unter das Pesto gemischt werden.

Gedämpfter Spitzwegerich



Die Blütenstände des Spitzwegerichs schmecken kurz angedämpft wie Champignons und schmecken vorzüglich. Ausprobieren!

Die Blütenstände sollten vor dem Blühen geerntet werden.

Hagebutten-Marmelade



- 1½ kg Hagebutte
- 750 g Gelierzucker
- 1 Zitrone
- 1 Beutel getrocknete Hagebutten

Getrocknete Hagebutten im Beutel kann man als Tee im Bioladen kaufen.

Hagebutten waschen, trocknen und die dunklen Blütenansätze wegschneiden. Früchte halbieren, Kerne entfernen und nochmals gründlich waschen. Die getrockneten Hagebutten in einen Topf geben, so viel Wasser dazu gießen, dass die Hagebutten bedeckt sind. Die Früchte weichkochen und danach durch ein Sieb passieren.

Gelierzucker nach Packungsanweisung abmessen und zusammen mit dem Mus, den getrockneten Hagebutten (Teemischung) und dem Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Masse 4 Minuten sprudelnd kochen und sofort in saubere Gläser füllen.

Schwarze Nüsse



- 2 kg unreife, grüne Baumnüsse
- 1 kg Zucker
- 1 L Wasser
- 1 Zimtstange
- 1 Vanillestängel
- 2 Nelken
- 1 TL Piment
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben

Wichtig: Die Nüsse müssen vor dem 21. Juni gesammelt werden!

Nüsse mehrmals mit einer Nadel einstechen und mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser während ca. 14 Tagen täglich wechseln. Nach 14 Tagen das Wasser abgiessen, die schwarz gewordenen Nüsse mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und dann auf reduzierter Hitze ca. 10 Min. kochen. Die Nüsse abtropfen und zur Seite stellen.

Zucker und Wasser in einer Pfanne gut verrühren. Zimt-stange und alle restlichen Zutaten begeben, aufkochen. Nüsse begeben, ca. 5 Min. kochen, in der Kochflüssigkeit auskühlen und zugedeckt 3–4 Tage ziehen lassen.

Nüsse abtropfen und den Sirup auffangen. Nüsse in saubere, vorgewärmten Gläser verteilen. Den Sirup auf-kochen und ca. für 5 Min. kochen, dann absieben und siedend heiss bis knapp unter den Rand in die Gläser giessen. Die Gläser sofort verschliessen, Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Die Nüsse an einem kühlen und dunklen Ort etwa 3-4 Monate ziehen lassen.