

Den Sommer in Flaschen abfüllen

Kräuterküche Sirup aus verschiedenen Garten- und Wildkräutern ist eine Möglichkeit, den Sommerduft für die Wintermonate zu retten. In Mosnang konserviert Trudy Strassmann einen Teil ihrer Sommererinnerungen in Flaschen.

Adi Lippuner
redaktion@toggenburgmedien.ch

Noch blüht und grünt es im Garten von Trudy Strassmann in bunter Üppigkeit. Gemüse neben Blumen, Kräuter als Kontrast zu Beeren – es ist ein Fest für alle Sinne. Doch mit den morgendlichen Herbstnebeln wird klar, dass die kälteren Nächte ihren Tribut zollen werden. Dies bedeutet, Sommer- und Herbstkräuter sollen geerntet und für den Winter konserviert werden. Trocknen und tiefkühlen sind Möglichkeiten, die von der leidenschaftlichen Gärtnerin rege genutzt werden.

Eine weitere Passion ist das Herstellen von Sirups. «Damit haben wir den ganzen Winter verschiedene Getränke griffbereit und müssen nicht auf industriell hergestellte Produkte zurückgreifen», ist bei einem Besuch zu erfahren. «Ob aufgegossen mit frischem Wasser, gekühltem Mineralwasser oder bei besonderen Gelegenheiten mit einem Prosecco, hausgemachter Sirup ist bei uns immer begehrt», lässt sich die leidenschaftliche Gärtnerin aus Mosnang entlocken. So verwundert es nicht, dass der Vorrat bei Herbstbeginn bereits einige Flaschen Holunderblüten- und Zitronenmelissesirup enthält. Dazu kommen am Produktionsabend noch Goldmelisse-, Minze- und ein Siebenwildkräuter-Sirup, sozusagen das Pendant zu den im Garten gepflückten Kräutern. Damit die Arbeit speditiv erledigt werden kann, hat Trudy Strassmann bereits einige Flaschen gewaschen und bereitgestellt. Auch die verschiedenen Kräuter wurden am Vorabend aufgekocht und warten auf die Weiterverarbeitung.

Zwei mögliche Herstellungsarten

«Es gibt zwei Möglichkeiten, um aus Kräutern Sirup zu machen», so die Erklärung. «Entweder mache ich einen Kaltansatz, dann lasse ich die Kräuter aber zwei Tage im Wasser und gebe, je nach Kräuter, ein paar Schnitze Zitrone oder Limette zu. Beim Heiss-



Trudy Strassmann bereitet in ihrer Küche in Mosnang jeweils in zwei Pfannen Sirup zu.

Bild: Adi Lippuner

ansatz gebe ich die Kräuter ins heisse Wasser und lasse den Ansatz mindestens zwölf Stunden stehen.» Es komme meist darauf an, wie viel Zeit ihr nebst den Aufgaben, welche sie ausser Haus wahrnimmt, und dem Hüten der sechs Enkelkinder für die Verarbeitung ihrer Kräuter bleibt.

Die Kräuteransätze wurden abgesiebt, dann durch ein sauberes Baumwolltuch gefiltert, anschliessend die Flüssigkeitsmenge gemessen und mit der passenden Menge Zucker und etwas Zitronensäure ergänzt (Rezept siehe Zweittext). Dann galt es, mit Geduld und Liebe die Mischungen aufzukochen und unter ständigem Rühren etwas anzudicken. Genau im richtigen Moment mussten die Flaschen mit kochendem Wasser erwärmt werden. «Heisse Flüssigkeit in kalte Flaschen geht gar nicht, das würde das Glas sprengen», so Trudy Strassmann. Während des

Trudys Siruprezept zum Nachkochen

Aussergewöhnlich Einen Liter Wasser erhitzen, eine Handvoll der getrockneten Kräuter oder Kräutermischung begeben und zugedeckt mindestens zwölf Stunden stehen lassen. Absieben, filtern, der Flüssigkeit ein Kilo Zucker und einen gestrichenen Teelöffel Zitronensäure (verbessert die Haltbarkeit und unterstützt den Geschmack) begeben, dann so lange kochen, bis die Konsistenz stimmt, das dauert zwischen 15 und 20 Minuten, anschliessend in saubere, heisse Flaschen füllen, verschliessen, erkalten lassen und beschriften.

Lagerfähigkeit: verschlossen ein Jahr, nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern, dann noch

vier bis sechs Wochen haltbar. Deshalb: in kleine Flaschen abfüllen.

Sirup lässt sich aus verschiedenen Kräutern herstellen – frischen oder getrockneten. Bei frischen Kräutern und Blüten braucht es die doppelte Menge. Mögliche Kräuter für den Sirup sind:

- Holunderblüten
- Rotkleblüten
- Mädesüssblüten
- Thymian
- Basilikum (speziell mit Prosecco)
- Tannenwipfeli
- Spitzwegerich (als Hustensirup oder Hustenpunsch)
- Kräutermischungen (adi)

Kochvorgangs breitet sich in der Küche ein verführerischer Duft aus. Beim Abfüllen des rotglänzenden Goldmelissesirups kommt Vorfreude auf. «Stell dir vor, diesen Sirup in einem dekorativen Glas, etwas gekühltes Wasser dazu und das Getränk dann als Erinnerung an die Sommertage geniessen», schwärmt Trudy Strassmann. Eine Vorstellung, die sich auch auf den Minzesirup und die Siebenwildkräuter-Mischung übertragen lässt. Zudem verrät die Mosnangerin, dass jeder Sirup an einem kalten Wintertag auch mit heissem Wasser aufgegossen und als Punsch, allenfalls ergänzt mit einem Zitronen- oder Orangenschnitz, genossen werden kann.

Für den Eigengebrauch oder als Geschenk

Nach dem Erkalten wird jede Flasche mit einem Etikett versehen. Für den Privatgebrauch reicht es

zu vermerken, welcher Sirup enthalten ist und in welchem Jahr dieser produziert wurde. Für den Verkauf, sei es ab Haustüre oder am Marktstand, müssen die Zutaten in absteigender Reihenfolge, die Inhaltsmenge, das Produktionsdatum sowie die Haltbarkeit und die Adresse des Herstellers auf der Etikette stehen. Zudem ist von jeder Produktionscharge ein Kontrollblatt zu erstellen. Trudy Strassmann stellt Sirup für den Eigenbedarf oder als Geschenke her. «Mit farbigen Bändern dekoriert, sind dies willkommene Mitbringsel», ist zu erfahren. Zudem könne bei sparsamem Gebrauch eines hausgemachten Kräutersirups der Zuckerkonsum, wie er sonst bei industriell hergestellten Süssgetränken entstehen würde, stark eingeschränkt werden.



Adi Lippuner
Wildhauser Kräuterefachfrau

Bild: PD

Das Toggenburg und seine Kräuter

Die Wildhauser Kräuterefachfrau **Adi Lippuner** zeigt in den in loser Folge erscheinenden Beiträgen, wie reich das Toggenburg an Wildkräutern ist. Es geht ums Sammeln, ums Verarbeiten und um Tips und Tricks, was mit den «Schätzen aus der Natur» alles möglich ist. Ob Teemischungen, ob Fleisch oder Fisch in Kombination mit Kräutern, ob eine etwas andere Kräuterbutter oder ein spezielles «Verdauungsschnäpsli», mit den Kostbarkeiten aus dem Toggenburg lässt sich viel Authentisches herstellen. (red.)

Erntedank im Gottesdienst

Kirchberg Am kommenden Sonntag, 23. Oktober, findet in der katholischen Kirche in Kirchberg ein Erntedankgottesdienst statt. Er beginnt um 10.30 Uhr. Der Kirchenchor singt die Messe «Juchzed und Singet». Die Familiengottesdienstgruppe gestaltet den Gottesdienst mit. Alle Kinder sind herzlich eingeladen, Erntekörbchen mit in die Kirche zu bringen und vor den Altar zu stellen. Im Anschluss wird zu einem Apéro eingeladen. (pd)

Journal

Papier und Karton wird eingesammelt

Necker Am kommenden Dienstag, 25. Oktober, führt die Oberstufe Necker eine Papier- und Kartonsammlung durch. Sie führt von 13 bis 15 Uhr entlang der offiziellen Kehrtroute.

Vom Pizzaplausch bis zum Holzwerken

Schulferien Seit 2006 wird in Lütisburg in den Herbstferien ein Ferienspass für Kinder organisiert. Auch dieses Jahr haben sich von Kindergärtlern bis Oberstüflern wieder viele Teilnehmer für die Kurse angemeldet.

Insgesamt sind es 101 Kinder, die dieses Jahr vom 17. bis 21. Oktober am elften Ferienspass in Lütisburg teilnehmen. Anmelden konnten sie sich dafür per Internet. Das Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche wurde dieses Jahr von sieben Frauen, welche der Jugendkommission Lütisburg unterstellt sind, organisiert. Das Ganze beruht auf einer freiwilligen Basis.

Die Schwierigkeit, Kurse auf die Beine zu stellen

Es sei nicht immer leicht, so viele verschiedene Kurse zusammenzubringen, so eine der sieben Organisatorinnen des Ferienspasses Lütisburg, Rebecca Hungerbühler. Und trotzdem haben die Freiwilligen dieses Jahr ganze 25 Kurse auf die Beine stellen



Aikido-Lehrer Alexander Nyaguy erklärt den Kindern mit Rebecca Hungerbühler die nächste Übung. Bild: Miranda Diggelmann

können. Die begehrtesten Kurse werden gar mehrmals durchgeführt. «Am beliebtesten sind der Tortenkurs und der Islandpferde-Plausch», sagt Hungerbühler. Der Tortenkurs findet dieses Jahr deshalb dreimal und der Islandpferde-Plausch zweimal statt. Sieben Kurse wurden aus dem Programm gestrichen, da sie nur schwach oder gar nicht belegt wurden. An den jeweils fünf Tagen in den Herbstferien werden alle möglichen Kurse angeboten. Da gibt es diverse Sportkurse wie beispielsweise Aikido oder Tennis, Kochkurse wie den Pizzaplausch oder den Tortenkurs, handwerkliche Kurse und vieles mehr. «Wir bieten nicht jedes Jahr die gleichen Kurse an, sondern tragen immer wieder neue Ideen zusammen. Das braucht

viel Zeit und kreative Köpfe», sagt Hungerbühler. Zum Abschluss der fünf Ferienspass-Tage findet jedes Jahr ein Abschlussfest statt, zu dem alle Interessierten eingeladen sind. Am 21. Oktober geht das diesjährige Abschlussfest ab 18 Uhr bis 19.30 Uhr im Mehrzweckgebäude Lütisburg über die Bühne. Die im Ferienspass entstandenen Werke der Kinder werden ausgestellt. Ausserdem wird es Darbietungen des Bauchtanz- und Line-Dance-Kurses geben. Zudem gibt es eine kleine Festwirtschaft. Die Kinder und die Organisatorinnen freuen sich auf einen schönen Abend und viele Gäste.

Miranda Diggelmann
miranda.diggelmann@
toggenburgmedien.ch