



Rezept für Superfood-Granola

Was macht ein gutes Granola aus? Gute Durchmischung der trocknen Zutaten!

250 g	Felsenbirnen
100 g	Haselnüsse, gehackt
100 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Leinsamen geschrotet

1 - 2	Prise Salz
2 TL	Zimt

3 EL	Honig oder
1 EL	Rapsöl

Viel Freude beim Zubereiten

Alle Zutaten bis auf die Felsenbirnen gut vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten rösten, dabei alle 5 Minuten mit einem Pfannenwender gut durchmischen, so dass alles von allen Seiten gut geröstet ist.

Zum Schluss die Felsenbirnen zugeben und abkühlen lassen.

Die Mischung kann sofort verwendet oder luftdicht verschlossen einen Monat aufbewahrt werden.



FELSENBIRNEN Snack am Baum?

FÜHRUNGEN IM CULINARIUM ALPINUM

Auf unserer Website finden Sie eine Auswahl an Führungen durchs Kloster, die Essbare Landschaft oder den Alpsbrinzkeller mit einer Degustation verbunden.

Geniessen Sie im ehemaligen Kloster des CULINARIUM ALPINUM saisonale Produkte regionaler Produzenten kreativ interpretiert. Tischreservation wird empfohlen.



TRADITION
&
WISSEN

Felsenbirnen - «Birnen-Früchte», leckere kleine Beeren am Baum

Der Wettlauf um die wunderbaren Superfood-Beeren beginnt, sobald sie sich dunkelrot verfärben, denn sie sind bei Vögeln heiss begehrt: Die erlenblättrige Felsenbirne.

Als ich zum ersten Mal hörte: «Du kannst die Felsenbirnen auch ins Müesli mischen», suchte ich nach den Birnen am Baum und fand keine. Dass es sich bei den Felsenbirnen um kleine Beeren handelt, war eine Entdeckung und ein Aha-Erlebnis für unsere Wissenssammlerin Scalett Dubois.

Die sehr schmackhaften Früchte reifen sehr sukzessiv von Juni bis Juli. Unreife, rosafarbene Beeren hängen dann neben bereits dunkel gefärbten Früchten. Da die reifen Beeren sehr schnell zu weich werden, sollte man sie am besten öfter pflücken.



Im Restaurant CULINARIUM ALPINUM im ehemaligen Kapuzinerkloster dreht sich alles um die regionale Küche, die täglich für Sie aufs Neue kreativ interpretiert und serviert wird. Die verwendeten Produkte stammen vorwiegend aus Nidwalden, Obwalden und den angrenzenden Zentralschweizer Kantonen, vorzugsweise aus biologischem Anbau. Produkte aus der Schweiz und dem Alpenraum ergänzen das Angebot.

Aber Vorsicht: Werden Vögel auf die reifen Früchte aufmerksam, sind sie blitzschnell weggefressen. Auch unreife Beeren werden von den Vögeln nicht verschmäht. Dann bleibt dem Besitzer nichts anderes übrig, als den Strauch mit einem Netz einzupacken.

Bei uns in der Essbaren Landschaft stehen mehrere Felsenbirnen-Bäume in unserem «Gartenzimmer» zum Naschen mit einem QR-Code versehen für Sie bereit.

Tipps zur Verwendung der Felsenbirne

- Trocknen: Die Felsenbirnen ernten und gut waschen. Die Früchte auf ein Backblech verteilen und ein bis zwei Tage trockenen lassen.
- Frischgenuss ab Baum
- Frisch getrocknet in einem Granola oder Müesli
- Konfitüre
- Mus-Brotaufstrich / Röster
- Likör, Sirup
- Sorbet
- Energieriegel
- Zu Käse geniessen

Zum Naschen in unserer Essbaren Landschaft im Juni. Informationen inkl. Verwendung im Buch «555 Obstsorten von Siegfried Tatschl» bei uns erhältlich.

Die Pflanzengattung der Felsenbirnen (Amelanchier) gehört zu den apfelFrüchtigen Kernobstgewächsen innerhalb der Familie der Rosengewächse.

Die Frucht der Felsenbirne ist saftig süss mit wenig Säure und schmeckt etwas nach Kirsche mit einem Hauch von Marzipan oder Bittermandel. Das Marzipanaroma steckt in den vielen kleinen Kernen.

Die kleinen Früchte enthalten viel Pektin und können daher ohne Gelierzucker zu einer ganz besonderen Marmelade, Gelee oder Kompott verarbeitet werden.

Meist wird die Felsenbirne als Zierstrauch verwendet, da ihr Laub im Herbst dekorativ und sehr farbtintensiv ist. Sie kann in Hecken oder als Solitär gepflanzt werden. Wer im Juni aufpasst, entdeckt diesen Imbiss am Baum in Städten, Wohngebieten, Parks und an Wegrändern.



GENUSS
ERLEBEN

