



Rezept für Schisandra Capuns von unserem Koch Beda

Zutaten

- 50-60 Stk. Mangoldblätter
- 20 Blätter Schisandra (handvoll)
- 1 grosse Zwiebel
- 500 g Mehl
- 250 g Quark
- 5-6 Eier

Viel Freude beim Zubereiten

Mangoldblätter in Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch auslegen.

Die Schisandrablätter hacken und mit gehackten Zwiebeln in etwas Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl, Eier und Quark zu einem Teig vermengen, evtl. mit etwas Wasser verdünnen, mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken.

Schisandra-Zwiebelmischung zugeben und verrühren.

Die vorbereiteten Mangoldblätter mit einem Esslöffel füllen und zu Capuns formen.

Die rohen Capuns in einer ausgebutterten Gratinform zur Hälfte mit dem Gemüsefond übergiessen und mit etwas Bergkäse bei 180° Umluft ca. 25 Minuten backen.

REGIONAL & NACHHALTIG

FÜHRUNGEN IM CULINARIUM ALPINUM

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

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

CULINARIUM ALPINUM

Mürgstrasse 18 | CH-6370 Stans | +41 41 619 17 17 | culinarium-alpinum.ch



SCHISANDRA Wunderbeere der fünf Geschmäcker?



TRADITION BEWAHREN
GENUSS ERLEBEN
ZUKUNFT NACHHALTIG GESTALTEN



TRADITION & WISSEN

Schisandra - «Exotische Neuheit heute» und in frühere Zeit um schwindende Kräfte zu erneuern.

Tipps zur Verwendung von Schisandra

- Essig herstellen
- Sirup
- Mit Minikiwis zu Mus einkochen
- Marmelade, Gelée
- Getrocknete Blätter, Triebe und Beeren können auch als Tee getrunken werden.
- Frisch geniessbar: Blätter, Triebe und Beeren (siehe Rezept)
- Blätter als Gemüse dünsten
- Gewürz-Pfeffer-Mischung (getrocknete Beeren)

Probieren Sie die wunderbaren, kostbaren Beeren einfach mal und lassen Sie das persönliche Feuerwerk auf den Geschmacksknospen zu (bei uns ab Oktober bis zum ersten Frost) Getrocknete Beeren können in der Schweiz gekauft werden. Richtpreis: 100g ca. CHF 18



GENUSS ERLEBEN

Sobald sich der Sommer dem Ende zuneigt und Morgentau und Nebelschwaden in der Luft liegen, fühlen sich auch die Beeren der Schisandra wohl.
Doch woher stammt diese exotische und in der Schweiz zum Teil noch wenig bekannte Beere?
Die sogenannte «Wu-Wei-Zi» stammt ursprünglich aus Asien und ist dort seit langem als Heilpflanze bekannt. Unter anderem soll sie entzündungshemmend wirken. Wu-Wei-Zi« bedeutet übersetzt »Kraut der fünf Geschmacksrichtungen«. In diesem Zusammenhang wird sie oft auch als „Frucht der fünf Aromen“ bezeichnet. Sie vereint die Geschmacksnuancen sauer, süss, bitter, salzig und scharf.
Die Schisandra ist eine winterharte, sommergrüne Kletterpflanze, die bis zu 15 Meter hoch werden kann. Ihre Beeren reifen zwischen September und Oktober in bis zu 15 Zentimeter langen, ährenartigen Trauben.

Die Chinabeere ähnelt in Grösse und Farbe sehr der Johannisbeere und kommt auch in einer schwarzen Variante vor. Sobald sich die Beeren leuchtend rot färben, können sie geerntet werden.
Bei uns in der Essbaren Landschaft steht die Schisandra mit einem QR-Code versehen im Herbst zum Naschen bereit.
Laut Sigggi Tatschl in seinem Buch «555 Obstsorten» ist die Pflanze zweihäusig. Die männlichen Blüten befinden sich unten an der Pflanze, die weiblichen Blüten erst später oben. Heute wird in der Schweiz verbessertes Pflanzenmaterial angeboten.

Der Name «Wu-Wei-Zi» bedeutet Kraut der fünf Geschmacksrichtungen.
Bezeichnungen für die Schisandra: Schisandra / Schisandra chinensis / Chinesisches Spaltkörbchen / Fünf Geschmäckerbeere / «Wu-Wei-Zi» / «Omija» / Vitalbeere

Was für eine Geschmacksexplosion! Normalerweise schmeckt etwas süss oder sauer, bitter, scharf oder salzig. Die Chinabeere vereint diese 5 Geschmacksrichtungen zu einem wahren Geschmacksfeuerwerk. Das macht neugierig auf diese Pflanze und ihre Beeren.
Wenn man eine Beere probiert, dann macht es im Mund nahja, ohh, ahh, hmm, wow, denn so ging es mir, als ich das erste Mal eine Beere in der Essbaren Landschaft probiert habe. (Wissenssammlerin Scarlett 2023)
Die Schisandra ist eine der widerstandsfähigsten Beeren. Sie zeigt dem Winter die kalte Schulter, denn sie verträgt Temperaturen bis über -34°.
Sigggi Tatschl erzählt: «Ich habe die Beeren meiner ersten grossen Ernte mit einigen Löffeln Honig und etwas Wasser langsam gedünstet und eingekocht. Zwischendurch habe ich die Beeren mit einem Löffel zerdrückt. Das Ergebnis schmeckt sehr gut und passt zu Gemüse- oder auch Fleischgerichten».



Im Restaurant CULINARIUM ALPNUM 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.