



MARKUSINE GUTHJAHR

Brombeer-Likör, Schlehen-Mus & Quittenbrot

.. Heimische FRÜCHTE REZEPTE-BUCH

für saisonales & regionales Wild- & Gartenobst



INHALT



SCHATZKAMMER DER NATUR

Wissenswertes8

Die Natur deckt uns den Tisch10

Grundsätzliches und Sammeltipps
für Wildfrüchte10

Sommer und Herbst – Zeit der Ernte
und Verarbeitung12



APFEL, BIRNE & ZWETSCHGE

Die Klassiker.....14

Apfel – der Alleskönner16

Birne – natürlich, süß und saftig22

Zwetschge – blauer Herbstgenuss28

SO FERN NICHT ANDERS ANGEZEIGT, SIND DIE MENGEN-
ANGABEN IN DEN REZEPTEN FÜR VIER PORTIONEN BERECHNET.





AROMATISCHE BEEREN

aus Garten, Wald & Flur34

Brombeere – die schöne Schwarze ...	36
Erdbeere – Königin der Beeren.....	46
Heidelbeere – die kleine Blaue mit großer Wirkung	52
Himbeere – scharlachrote Schönheit vom Waldesrand	62
Johannisbeere – rote & schwarze Vitaminperlen.....	70
Preiselbeere – Heilkraft aus dem Wald	76
Stachelbeere – die erfrischende Saftkugel.....	84



WILDFRÜCHTE & RARITÄTEN

von Baum und Strauch90

Aronia – die gesunde Superfrucht.....	92
Eberesche – Liebling der Vögel.....	98
Hagebutte – Vitamine im Purpurmantel	106
Schwarzer Holunder – vielseitig und gesund.....	118
Kornelkirsche – Bienenweide im Frühling.....	130
Quitte – goldene Frucht der Antike	136
Sanddorn – leuchtende Powerfrucht	144
Schlehe – zarte Blüte, herbe Frucht	150
Weißdorn – gut für das Herz.....	158



Die Natur deckt uns den Tisch

Frisches Obst aus dem Garten ist für den Gaumen ein Hochgenuss.

In einer Welt, die oft von Hektik und industrieller Verarbeitung geprägt ist, bietet die Rückbesinnung auf heimische Früchte eine wohltuende Alternative. Die Natur schenkt uns nicht nur Geschmack und Genuss, sondern auch wertvolle Inhaltsstoffe, die den Körper stärken.

Ob saftige Äpfel und Birnen vom Baum, aromatische Erdbeeren aus dem Naschgarten oder vitaminreiche Hagebutten vom Strauch, jede Frucht hat ihre speziellen Eigenschaften und Qualitäten und lädt ein, sie zu entdecken.

Dieses Buch enthält traditionelle und moderne Zubereitungen, die sich leicht in der Alltagsküche verwirklichen lassen.

Jede Frucht, ob aus dem Garten oder der freien Natur, ist in einem besonderen Abschnitt dargestellt. Die Ernte im Garten ist relativ einfach, sie richtet sich nach dem Reifegrad und der Jahreszeit. Den Wildfrüchten sind spezielle Kapitel gewidmet, da das Erkennen, Bestimmen und Verarbeiten der Frucht oft eine besondere Herausforderung ist.

Nicht die große Masse macht es hier, sondern die Klasse. Kleine, aber feine Spezialitäten lassen das Herz eines Genießers höher schlagen, man kann neue ungewöhnliche Rezepte kreieren oder alte Verfahren wiederentdecken.

Grundsätzliches und Sammeltipps für Wildfrüchte

WILDFRÜCHTE – WAS IST BEIM SAMMELN ZU BEACHTEN?

Das Sammeln von Wildfrüchten gleicht einer Schatzsuche, denn vieles wächst im Verborgenen. Entdeckerfreude und das Verantwortungsgefühl für die Natur werden gleichermaßen gefördert. Der Blick weitet sich für die Schönheit der Landschaft, für die Schöpfungsvielfalt und die ökologischen Zusammenhänge.

STANDORTE SORGFÄLTIG AUSWÄHLEN

Saubere Sammelplätze bevorzugen, fernab von Straßen, Industrieanlagen und landwirtschaftlich intensiv genutzten Flächen. Zu beachten ist auch die Gefahr des Fuchsbandwurms in den Wäldern. Daher nicht in der Nähe von Baumstümpfen oder an erhöhten Stellen sammeln, hier markiert der Fuchs sehr gerne oder setzt seine Exkremente (Losung) ab. Ferner die Früchte unter fließendem Wasser mehrfach waschen, selbst wenn damit ein leichter Aromaverlust verbunden ist. Wer ganz sicher gehen will, der sollte die Waldfrüchte auf 80 °C erhitzen.

Wer Platz im eigenen Garten hat, kann sich eine Wildstrauchhecke anlegen, oder zum Beispiel den Gartenzaun mit Brombeerranken begrünen. So bietet sich die Ernte vor der Haustür an, und gleichzeitig schafft man für Vögel und Kleintiere Lebensraum, der in unserer Kulturlandschaft vielfach verloren gegangen ist.

NATUR SCHONEN UND SCHÜTZEN

Beim Sammeln von Blüten und Früchten sollte man immer darauf bedacht sein, dass man nicht der ehrgeizige Nutznießer der Natur ist. Nur so viel sammeln, was man wirklich braucht und immer etwas zurücklassen, denn Hecken und Sträucher sind in erster Linie die „Speiskammer“ für Vögel und Kleinlebewesen.

Schonend sammeln heißt, niemals Äste abbrehen oder Erntekämme bei Preiselbeeren oder Heidelbeeren verwenden, weil damit auch die Blätter der Pflanzen abgerissen werden.

Bei der Sanddornernernte niemals die Zweige abschneiden. Der Sanddorn wächst langsam, er trägt am mehrjährigen Holz und ist vom Aussterben bedroht. Sanddornbeeren immer mit der Schere am Stiel abschneiden und in ein Gefäß fallen lassen.

Der Wacholder steht unter Naturschutz, man darf ihn nicht selbst sammeln, deshalb ist er in diesem Buch nicht als Sammelfrucht aufgeführt.

VERWECHSLUNGSGEFAHR BEACHTEN

Idyllische Waldspaziergänge sollten aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch Gefahren lauern! Gerade wenn jemand mit Kindern unterwegs ist, sollte man auf Verwechslungsmöglichkeiten hinweisen. Beeren, egal ob giftig oder essbar, haben für Kinder durch die leuchtenden Farben und den Glanz der Beeren einen besonderen Reiz.

Oft wachsen essbare und giftige Beeren dicht beieinander, zum Beispiel die Brombeeren neben der tödlich wirkenden Tollkirsche. Selbst

ERNTEKALENDER FÜR HEIMISCHE FRÜCHTE

OBSTSORTE	ERNTEZEIT
Äpfel	August – Oktober
Aronia	August – September
Birnen	August – Oktober
Brombeeren	Juli – September
Eberesche	September – November
Erdbeeren	Juni – August
Hagebutten (Heckenrose)	Oktober – November
Heidelbeeren	Juli – August
Himbeeren	Juli – September
Holunderbeeren	August – September
Johannisbeeren	Juni – August
Kornelkirsche	August – September
Preiselbeeren	Juli – September
Quitten	Oktober – November
Sanddorn	August – Oktober
Schlehen	Oktober – Dezember (nach dem ersten Frost)
Stachelbeeren	Juni – August
Weißdorn	September – Oktober
Zwetschgen	August – September



Apfelsalat mit Süßdolde

**DER SALAT IST SEHR ERFRISCHEND
UND IST AUCH ALS VORSPEISE GUT
GEEIGNET.**

ZUTATEN

- 1 kg Äpfel
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Becher Vollmilch-Joghurt (150 g)
- 3 EL gehackte Süßdoldenblätter,
einige grüne Früchte der Süßdolde
- 1 TL gemahlene Anissamen
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz

- 1** Äpfel waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- 2** Die Zwiebel schälen, fein schneiden, mit den Apfelwürfeln mischen.
- 3** Joghurt, Anis, Honig und Süßdoldenblätter dazugeben.
- 4** Mit einer Prise Salz abschmecken.
- 5** Zugedeckt durchziehen lassen.
- 6** Die grünen Früchte (Samenschoten) der Süßdolde hacken und über den Rohkostsalat streuen.



Apfel-Meerrettich auf bayerische Art

ZUTATEN

- 500 g säuerliche Äpfel
- 2-3 EL frisch geriebener Meerrettich
- 1 Soßenlebkuchen
- Saft einer Zitrone
- Zucker und Salz zum Abschmecken

- 1** Äpfel schälen, fein reiben und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- 2** Den Soßenlebkuchen in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, mit den geriebenen Äpfeln und Meerrettich – am besten mit Hilfe des Mixers – vermischen.
- 3** Den Apfelmeerrettich mit Zucker und Salz abschmecken.

Beilage:

Eignet sich gut als Beilage zu Schlachtplatten und Kesselfleisch oder Fondue.

Apfelkuchen

ZUTATEN

Für den Teig:

125 g feine Haferflocken
125 g Zucker
50 g Mehl (1050)
2 Päckchen Vanillezucker
1 gehäufte TL Backpulver
Abgeriebene Schale einer Zitrone
3 Eier

Für die Füllung:

500 g Äpfel
100 g gehobelte Mandeln
50 g Zucker
40 g Butter
Saft einer Zitrone

- 1 Für die Füllung geschälte und zerkleinerte Äpfel mit Saft der halben Zitrone dünsten.
- 2 Butter, Zucker und gehobelte Mandeln unter die abgekühlte Apfelmasse mischen.
- 3 Aus den übrigen Zutaten einen Rührteig herstellen.
- 4 Eine Springform mit Backpapier auslegen und $\frac{2}{3}$ der Teigmenge darin verteilen.
- 5 Die Apfelfüllung darauf geben und mit einem Teelöffel den Rest des Teiges als kleine Häufchen auf die Apfelfüllung setzen.
- 6 Backzeit 50–60 Min. bei 190 °C.

TIPP

Der fertige Apfelkuchen kann mit Zuckerguss glasiert werden.

Besonders fein wird der Teig, wenn statt der 125 g Haferflocken je zur Hälfte Haferflocken und Hirseflocken verwendet werden.

Zwetschgen-Chutney

ZUTATEN

- 200 g getrocknete Zwetschgen
- 50 g getrocknete Äpfel
- 100 g getrocknete Birnen
- 200 g Zwiebeln
- 50 Rosinen (ungeschwefelt)
- ¼ l Obstessig
- 4 EL Honig
- 1 EL Ingwer
- 1 TL Piment
- 1 Messerspitze Cayenpeffer
- 1 TL Kardamom

- 1 Äpfel, Birnen, Zwetschgen fein schneiden, über Nacht in Obstessig einweichen.
- 2 Zwiebeln glasig dünsten und dann alles in einen Topf geben.
- 3 Unter ständigem Rühren zu einem Mus kochen.
- 4 Sofort heiß in saubere Gläser füllen und verschließen.

TIPP

Zwetschgen-Chutney
passt zu Käse und
Bratenaufschnitt.



Zwetschgen, süßsauer eingelegt

ZUTATEN

- 1 kg Zwetschgen
- 150 g Birnendicksaft
- ½ l Apfelessig
- 1–2 TL Salz
- 10 Gewürznelken
- 10 Pimentkörner
- 2 EL frische Ingwerwurzel, gehackt
- 2 Lorbeerblätter

TIPP

Die eingelegten
Zwetschgen passen als
Beilage zu Brot und
Käse.

- 1 Den Apfelessig mit dem Birnendicksaft und Salz zum Kochen bringen und 2 Min. köcheln lassen.
- 2 Die Zwetschgen ringsum mit einer Nadel oder einem Zahnstocher anstechen.
- 3 Zwetschgen mit den Gewürzen in warme sterile Gläser schichten.
- 4 Mit kochendem Essig auffüllen und verschließen. Einen Monat ziehen lassen.

Brombeer-Quark-Sahne-Creme

ZUTATEN

500 g Brombeeren
300 g Magerquark
1 frisches Eigelb
80–100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
¼ l Milch
3–4 Blatt weiße Gelatine
2 EL heißes Wasser zum Auflösen der Gelatine
¼ l Schlagsahne

- 1 Die Brombeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
- 2 Nach Belieben in eine Schüssel geben und leicht einzuckern.
- 3 Gelatine im kalten Wasser einweichen (mind. 10 Min.).
- 4 Das Eigelb mit Zucker und Vanillezucker mit einem elektrischen Handgerät schaumig schlagen.
- 5 Abwechselnd Milch und Quark zugeben. Die Masse muss locker und schaumig sein.

- 6 Die eingeweichte Gelatine mit heißem Wasser anrühren und auflösen.
- 7 Lauwarm unter die schaumige Quarkmasse schlagen und kalt stellen.
- 8 Die Sahne steif schlagen.
- 9 Sobald die Quarkspeise deutlich zu steifen beginnt, die Schlagsahne unterziehen.
- 10 Die Brombeeren schichtweise mit der Quark-Sahne-Masse in eine dekorative Glasschüssel füllen. Einige Brombeeren zum Dekorieren zurücklegen.
- 11 Die Brombeer-Quark-Sahne-Creme kalt stellen, damit sie steif wird.
- 12 Vor dem Servieren garnieren.

TIPP

Nach Belieben kann auf die Creme auch Schlagsahne gespritzt werden.

Für diese Speise können auch tiefgefrorene oder eingemachte Brombeeren genommen werden. Auch andere Beeren sind geeignet, z. B. Himbeeren oder Erdbeeren.





TIPP

Dieser Likör bekommt durch Walderdbeeren ein besonders feines Aroma, es können aber auch Monatserdbeeren verwendet werden.

Erdbeer-Likör

ZUTATEN

200 g reife Walderdbeeren
150 g weißer Kandis
½ Vanilleschote
1 Flasche Cognac (0,75 l)

- 1 Die Erdbeeren verlesen, unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.
- 2 Erdbeeren, Kandis und Vanilleschote in eine weithalsige Flasche füllen.
- 3 Den Cognac darübergießen und 4–6 Wochen ziehen lassen.
- 4 Abfiltrieren, in eine Flasche füllen und noch einige Wochen stehen lassen.

Erdbeer-Bowle

ZUTATEN

300 g Walderdbeeren oder Monatserdbeeren
50 g Zucker
1 Flasche leichter Weißwein
1 Flasche Sekt

- 1 Die Erdbeeren verlesen, unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.
- 2 Die Früchte in ein Bowlegefäß geben, leicht zuckern.
- 3 Zugedeckt eine Stunde ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.
- 4 Den gekühlten Weißwein zugießen, nochmals eine Stunde ziehen lassen.
- 5 Unmittelbar vor dem Servieren mit dem gut gekühlten Sekt auffüllen.

TIPP

Für dieses Rezept können auch Monatserdbeeren verwendet werden.

Bowle kühl halten (8–10 °C). Nie Eis direkt in die Bowle geben, sondern Bowlegefäß in einen Behälter mit Eis stellen.



Zitronencreme mit Erdbeerpüree

ZUTATEN

100 g Zucker
 ½ l Weißwein
 ½ l Wasser
 Saft von 2 Zitronen
 5 Blatt weiße Gelatine
 1 Becher Naturjoghurt
 1 Becher Sahne
 1 Päckchen Vanillezucker

Fürs Püree:

300 g Erdbeeren
 50 g Puderzucker
 Zum Garnieren: Frische Zitronenmelisse

- 1 Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Wasser, Zucker, Zitronensaft, Wein und Vanillezucker kurz erhitzen und vom Herd nehmen.
- 3 Eingeweichte Gelatine in heiße Flüssigkeit rühren.
- 4 Die Zitronencreme kalt stellen.
- 5 Sahne steif schlagen und mit Joghurt unter die angesteifte Creme rühren.
- 6 Creme in vier Gläser füllen.
- 7 Erdbeeren mit Puderzucker pürieren. Das Püree aufkochen und abkühlen lassen.
- 8 Das Erdbeerpüree auf die Zitronencreme geben.
- 9 Mit Zitronenmelisse und Sahnetupfer garnieren.

Erdbeerwaffeln mit Vanilleeis

ZUTATEN

150 g Butter
 200 g Mehl
 1 Messerspitze Backpulver
 75 g Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 2 Eier
 ½ l Milch
 Öl fürs Waffeleisen
 200 g Erdbeeren
 Vanilleeis
 Puderzucker zum Bestreuen

- 1 Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und fein hacken oder grob pürieren.
- 2 Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren.
- 3 Mehl mit Backpulver sieben und mit Milch in die Schaummasse rühren.
- 4 Zerkleinerte Erdbeeren untermischen.
- 5 Konsistenz des Teigs prüfen, Teig muss dickflüssig sein. Falls er zu dick ist, etwas Wasser zugeben.
- 6 Waffeleisen erhitzen und mit Öl einpinseln.
- 7 Mit kleinem Schöpflöffel Teig auf das Waffeleisen verteilen.
- 8 Den Deckel schließen, die Waffeln 3–4 Min. goldgelb backen.
- 9 Die warmen Waffeln mit Puderzucker bestreuen und mit Vanilleeis servieren.



Heidelbeere – die kleine Blaue mit großer Wirkung

Vaccinium myrtillus

BESCHREIBUNG

Die Blaubeere ist in ganz Mittel- und Nordeuropa verbreitet. Der sommergrüne Zwergstrauch hat kurzstielige, eiförmige glatte Blätter, die am Rand leicht gesägt und wechselständig angeordnet sind. In den Blattachsen bilden sich von April bis Mai die grün-weißen bis rosaroten Blüten, aus denen sich im Sommer die dunkelblauen Beerenfrüchte entwickeln.

Heidelbeeren wachsen bevorzugt in lichten Nadel- und Mischwäldern, auf Torfmooren und Heiden, sie mögen sauren, nährstoffarmen Boden.

Kulturheidelbeeren werden in Plantagen angebaut, und es gibt bereits Sträucher im Fachhandel, die für Hausgärten oder als Kübelpflanzen geeignet sind.

TIPP

Es ist gut, während der Erntesaison täglich eine Portion zu essen.

KURZINFO

Volksnamen: Blaubeere, Griffelbeere, Schwarzbeere, Krähenauge, Bickbeere

Vorkommen: Nord- und Mitteleuropa

Standort: Wälder, Torfmoore, Heide, saurer Boden

Familie: Heidekraut (Ericaceae)

Blütezeit: Mai – Juni

Höhe: 20 – 50 cm

Sammelgut und -zeit: junge Blätter: vor der Blüte | Früchte: Juli – August

Verwendung: Wildfrucht, Hausmittel

Inhaltsstoffe Blätter: Gerbstoffe, Flavonoide, Neomyrtillin, Hydrochinon

Inhaltsstoffe Früchte: Gerbstoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Phenolsäuren (Ellagsäure), Pektine, Fruchtsäuren, Flavonoid (Anthocyane)

WIRKUNG

Heidelbeeren sind reich an bioaktiven Pflanzenstoffen wie Phenolsäuren und Flavonoiden. Auch der blaue Farbstoff Anthocyan gehört dazu. Diesen Substanzen schreibt die Wissenschaft eine antioxidative Wirkung zu (Schutz der Zellen vor freien Radikalen). Darüber hinaus wirken sie entzündungshemmend und antibakteriell.

Heidelbeeren stärken die kleinen Blutgefäße (Kapillare) und unterstützen Augen- und Nierenfunktion. Bereits eine halbe Tasse frische Heidelbeeren pro Tag wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Frische Heidelbeeren liefern Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Fruchtsäuren, sie regen die Verdauung an und wirken leicht abführend. Getrocknete Heidelbeeren hingegen sind ein gutes Mittel gegen Durchfall und Gärungsprozesse im Darm. Gerbstoffe und Pektine haben stopfende und entgiftende Eigenschaften, darum sollten getrocknete Heidelbeeren in keiner Hausapotheke fehlen! Ein bis zwei Teelöffel der getrockneten Beeren werden mehrmals am Tag gegessen, bis der Durchfall abgeklungen ist. Für magenempfindliche Menschen ist alternativ eine konzentrierte Abkochung aus den Beeren (mehrmals täglich ein kleines Glas trinken) besser geeignet. Diese Abkochung kann auch zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet werden. Hilfreich bei Durchfall ist auch eine Mischung aus ungesüßtem Heidelbeer-Muttersaft (Reformhaus) und Magerquark, mehrmals täglich als kleine Portion eingenommen. Ergänzend empfiehlt sich schwarzer Tee.

Auch die Heidelbeerblätter sind reich an Gerbstoffen, ein Teeaufguss kann für äußere Waschungen und Umschläge verwendet werden. In der Volksmedizin wird Heidelbeerblätterttee auch bei Durchfall, Hautkrankheiten und sogar bei Diabetes empfohlen. Wissenschaftler warnen allerdings vor einer Überdosierung und vor Dauergebrauch. In Heidelbeerblättern ist Hydrochinon enthalten, das bei nicht sachgemäßem Gebrauch chronische Vergiftungserscheinungen hervorrufen kann.

Vorsicht bei Selbstbehandlung mit Heidelbeerblätterttee! Im Zweifelsfall den Arzt oder Apotheker fragen! Bei Heidelbeerfrüchten sind keine Nebenwirkungen zu befürchten!

ERNTE UND VERARBEITUNG

Pflückreif sind die Heidelbeeren vom Juli bis August. Am besten schmecken sie frisch mit Milch und Zucker. Aber auch viele interessante Rezepte kann man aus Heidelbeeren kreieren, z.B. Desserts, Kaltschalen, Kompott, Suppen, Crepes und Kuchen. Den Vorratskeller kann man bestücken mit Marmelade, Saft, Likör oder Wein.

TIPP

Waldheidelbeeren sind im Sommer auf Wochenmärkten oder im Obsthandel erhältlich.

Kulturheidelbeeren gibt es ganzjährig entweder frisch oder als Tiefkühlware im Lebensmittelhandel.





EINFRIEREN

Heidelbeeren eignen sich gut zum Einfrieren. Die reifen Beeren mit der Hand pflücken (nicht mit dem Kamm, damit die Früchte nicht zerquetscht werden). Die gewaschenen Früchte abtropfen lassen, auf ein sauberes Geschirrtuch legen, damit die restliche Feuchtigkeit aufgesaugt wird. Anschließend in Gefrierbeutel oder Dosen füllen und einfrieren.

ENTSAFTEN

Zum Entsaften werden die vollreifen Beeren verlesen und in wenig Wasser weich gekocht. Ein Sieb mit einem feuchten Leinentüchlein auslegen. Den Saft durchlaufen lassen, dann noch einmal erhitzen und heiß in saubere Twist-off-Flaschen füllen. Dieser Saft kann später ungesüßt oder nachgesüßt verwendet werden.

TROCKNEN

Für das Trocknen von Heidelbeeren nimmt man mit der Hand gepflückte, unversehrte Früchte. Die Beeren werden auf einer sauberen, saugfähigen Unterlage, z. B. Geschirrtuch oder Küchenkrepp, ausgebreitet und zunächst in die Sonne gelegt, damit sie antrocknen. Dann an einem schattigen, luftigen Ort austrocknen lassen.

Die Beeren können auch bei 40–50 °C künstlicher Wärme im Backofen getrocknet werden. Wichtig ist, dass sie vollkommen trocken sind, sonst werden sie schimmelig.

TIPP

Frische Obstflecken aus Geschirrtüchern und Schürzen schnell und umweltschonend entfernen:

Den Stoff über eine Schüssel spannen. Kochend heißes Wasser auf die Flecken gießen. Die Obstflecken verschwinden sofort. Dann das Wäschestück wie üblich in der Waschmaschine waschen.