Wilde FRÜCHTCHEN

REICHE ERNTE

Beim Sammeln und Zubereiten gilt es, die eventuelle Giftigkeit und den Naturschutz zu beachten

Irmi Kaiser und Gertraud Engleder aus Oberösterreich vertrauen der heimischen Natur bei der Auswahl ihrer Nahrungsmittel. Ihre raffinierten Rezepte mit regionalen wilden Beeren sind so köstlich wie überraschend.

Der Duft von reifen Beeren liegt in der Luft, ein Spaziergang, kombiniert mit dem Sammeln wilder Früchte wird zu einem unvergleichlichen Erlebnis. So manche denken dabei an Brombeeren, doch unsere Wälder und Hecken bieten soviel mehr: Vogelbeeren, Schlehen, Kornellen, Berberitzen und Hagebutten bereichern nicht nur die Landschaft, sondern auch den Speiseplan.

Pflanzenwissen unerlässlich

Doch Vorsicht: Einige dieser Beeren sind roh giftig oder unverträglich und entfalten ihren vollen Genuss erst nach entsprechender Zubereitung. Siehe Kasten Seite 71. Unser Fachfrauen Irmi und Gertraud jedoch können Dank ihrer Botanikkenntnisse aus dem Vollen schöpfen. Auch was das Sammel angeht, haben sie wertvolle Tipps: "Kornelkirschbäumen legt man ein Tuch unter und sammelt die reifen, herabgefallenen Früchte.

Achtsam zur Köstlichkeit

Beim Sammeln wilder Beeren ist Achtsamkeit gefragt. Eine sichere Bestimmung der Pflanzen ist unerlässlich. Zudem sollten Beeren nur an sauberen, schadstofffreien Orten gepflückt werden." Hier gilt: maßvoll pflücken, zwei Drittel der Beeren sollten am Baum oder Strauch bleiben. Bei der Lagerung und der Verarbeitung gilt: Achtsamkeit und Hygiene sind oberstes Gebot. Dann steht dem köstlichen Genuss, pikant oder süß, nichts mehr im Weg.

Kati Hofacker

BEERENKRAFT-BRUSCHETTA

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR CA 270 G
250 g weiche Butter
1 Tasse überreife Kornelkirschen (ca 20 g)
1 Pr. Kräutersalz

1 Kornelkirschen vorsichtig per Hand entkernen und mit der Butter vermischen. Mit dem Pürierstab oder einer Gabel fein mixen/verrühren und etwas Kräutersalz zugeben.
2 Kornelkirschbutter auf altbackenes Brot oder Baguette streichen und 1 Min. im Backrohr übergrillen. Zu Salat und Suppe servieren.
Zubereitungszeit: circa 10 Minuten.
Backzeit: circa 1-3 Minuten

Pikant-herzhafte Beeren-"Oliven"

HERBSTLICH BUNTER SALAT

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
1 Zichorie Salat
3 kleine Tomaten
2 EL Hagebutten-Balsamico (s. S. 72)
3 EL Olivenöl
Rosen- oder Blütensalz
1 TL Kornelkirsch-Senf,
Kapuzinerkresseblüten

1 Salat waschen, Tomaten würfen, anrichten.
2 Dressing aus dem Essig, Olivenöl, Salz, (1:3 mit Kornellen und Senf gemixtem) Kornelkirschensenf herstellen und den Salat damit abschmecken.
3 Mit Herbst- und Kauzinerkresseblüten verschönern. **Zubereitungszeit: circa 10 Minuten**

SCHLEHEN-„OLIVEN“

VEGAN

ZUTATEN FÜR 1 GLAS
2 Handvoll Schlehenbeeren (oder auch Kornelkirschen)
pro Glas 1 TL Honig,
1 Zimtstange, 1 Nelke,
6 Pfefferkörner,
1 Chilischote,
guter Essig

1 Beeren/Früchte in ein Glas schichten.
2 Pro Glas 1 kleinen Löffel Honig, 1 Zimtstange und eine Nelke, ein paar Pfefferkörner, Chili usw. zugeben und mit gutem Essig aufgießen.
3 Mindestens ein Jahr stehen lassen und zu Käse oder als Antipasti genießen.
Zubereitungszeit: circa 10 Minuten.
Wartezeit: circa 1 Jahr

GIFTIG ODER NICHT?

Schneeball (Viburnum opulus) trägt als Wildform glasig-rote, stinkende Beeren, nach dem ersten Frost und dem Kochen aber nur noch sehr schwach giftig und sehr lecker sind. Sie sind offiziell als giftig eingestuft, weil sie im Rohzustand, ebenso wie Holunderbeeren, ungenießbar sind. Schneeballbeeren werden in Osteuropa aber noch fleißig verkocht, die Rinde bis heute gegen Menstruationsbeschwerden genutzt. Über Vogelbeeren (Ebereschenbeeren) sind in großen Mengen mit Vorsicht zu genießen. Frost oder Kochen kann die leicht giftige Parasorbinsäure in wertvolle antimikrobielle Sorbinsäure umwandeln. Vogelbeeren sind extrem Vitamin-C-reich. Kornelkirschen (=Dirndl) kann man, wenn sie einem reif in die Hand fallen, direkt vom Baum naschen. Hagebutten müssen entkernt werden und schmecken gekocht besser. Die Berberitze (berberis vulgaris) ist als Pflanze giftig, die Beeren sind allerdings sehr vitaminreich und werden meist getrocknet. Schlehen sind beliebt wegen ihrer Heilkraft und (auch roh) wegen des saueren, mandelartigen Geschmacks, der nach dem Frost noch feiner wird.

Vitaminreiche Gourmet-Küche

FEINER LIKÖR: SCHLEHENFEUER

1 l Flasche zu 2/3 mit Schlehenbeeren anfüllen und mit 1 Vanilleschote150 g Kandiszucker, 1 Chilischote, 1 Tonkabohne, 1 Nelke und 1 Zimtstange ergänzen. Die Flasche bis zum Rand und mit Apfelbrand aufgießen. Das Schlehen-Feuer mindestens von Herbst bis Weihnachten reifen lassen.

VOGELBEEREN-KARTOFFEL SUPPE

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1EL Butter
8 Kartoffeln (pro Person 2 Kartoffeln)
750 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Vogelbeeren
Roter Pfeffer
Vogelbeeren-Salz oder gutes Steinsalz

1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in Würfel schneiden, in der Butter leicht anrösten.
2 Kartoffeln schälen, klein schneiden, zugeben. mit Brühe aufgießen und 15 min. köcheln lassen.
3 Vogelbeeren zugeben, aufkochen, mit rotem Pfeffer und (Vogelbeeren)-Salz abschmecken.
4 Alles zusammen fein pürieren und zum Schluss ein paar Beeren zur Dekoration dazugeben.
Zubereitungszeit: circa 10 Minuten. Kochzeit: circa 15 Minuten

HAGEBUTTEN BALSAMICO

1 l Flasche zur Hälfte mit ganzen oder halbierten Hagebutten füllen.
3 EL Honig dazugeben und mit Apfelessig auffüllen. Mindestens drei Monate reifen lassen, durch ein Tuch passieren und als Salatdressing oder zur Verfeinerung von Soßen verwenden.

BERBERITZEN-REIS

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
2 Tassen Basmatireis,
2 EL (auch getrocknete) Berberitzenbeeren,
1 kleinfingerlanges Stück Kurkumawurzel
Salz

1 Basmatireis gut ein einem Sieb abspülen
2 Kurkuma klein schneiden. Mit Reis und etwas Salz in 4 Tassen Wasser
10 Min. leicht köcheln lassen, Herd ausschalten.
3 Berberitzen dazugeben und den Reis 10 Minuten nachziehen lassen – zum Curry reichen.
Zubereitungszeit: circa 20 Minuten

WILDBEEREN-CURRY

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
600 g Kartoffeln
800 g Kürbis (Hokkaido, alternativ Butternut)
3 Karotten
1 Birne
400 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
3 EL Kokosöl (alternativ Olivenöl)
1 EL Curry
1 TL Kurkuma
1 Lorbeerblatt
Etwas Chili, Zitronensaft, Pfeffer, Salz
1 Tasse Wildbeeren (Vogelbeeren, Hagebutten ohne Kerne, entkernte Kornelkirschen, Schlehen, Berberitzen, Schneeball, s.S. 71)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, Knoblauch durchdrücken. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen. Hokkaido muss man nicht schälen. In ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2 Karotten mit dem Spargelschäler schälen und in Scheiben schneiden, Birnen in Würfel schneiden.
3 Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten unter Rühren anbraten. Knoblauch, Curry und Kurkuma beimengen und kurz mitbraten. Gemüsebrühe und Kokosmilch beimengen, umrühren und 10 Minuten leicht köcheln lassen.
4 Kürbiswürfel, Birnenwürfel und Wildbeeren dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
5 Etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer beimengen und abschmecken.
Zubereitungszeit: circa 15 Minuten. Kochzeit: circa 10 Minuten

HAGEBUTTEN-JOGHURTCREME MIT BLINIS

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Blini-Teig:
¼ l warmes Wasser
1/8 Block Hefe
200 g Dinkelmehl
2 Eier
50 g Butter
¼ l Milch

1 ¼ l warmes Wasser mit einem kleinen Stück Hefe vermischen.

2 Dinkelmehl, Eier und Butter untermischen.
3 Milch dazugeben (Teig soll leicht vom Löffel fallen) und gut verrühren.
4 Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Hagebuttenmus mit Äpfeln:
800 g Hagebutten mit Kernen
800 g Äpfel
ca. 200 ml Wasser
200 ml Apfelsaft
200 ml Rotwein
500 g Gelierzucker Verhältnis 1:2

1 Hagebutten mit Kernen und grob geschnittene Äpfel mit Schale und Kernen mit Wasser, Apfelsaft und Rotwein ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
2 Dann durch ein feines Sieb oder eine flotte Lotte passieren, abwiegen und mit dem Zucker nochmals nach Packungsanleitung kurz aufkochen lassen.
3 Heiß in kleine sterilisierte Gläser füllen. Schmeckt als Marmelade und ist wunderbar zum Weiterverarbeiten für Nachspeisen geeignet.

Hagebutten-Joghurt-Creme:
2 Tassen Hagebutten-Mus
½ Tasse 10%-iger Joghurt

1 Hagebutten-Mus mit Joghurt vermischen.

Kleine Pfannkuchen backen und noch warm mit der Hagebutten-Creme servieren.
Zubereitungszeit: circa 30 Minuten. Kochzeit: circa 20 Minuten

FOTOS: BRIGITTE SPORRER

SORTEN-KUNDE

1 Vogelbeere (Eberesche) Suppen, Aufstrich, Likör, erst einfrieren oder kochen **2 Hagebutten** Die Früchte der Rosen kann man auch ganz kochen und passieren **3 Schlehe** roh ungiftig, für Liköre, "Oliven", Wildgerichte **4 Schneeball oder Herzbeere** roh giftig. Nach dem Frost gut kochen **5 Weißdorn** Blüten, Blätter, Beeren essbar **6 Kornelkirsche** Marmelade, "Oliven", Chutneys, roh **7 Berberitze** giftig bis auf die Beeren, roh oder getrocknet.

Wildherb-fruchtig oder süß und zahm

Unsere versierten Fachfrauen Gertraud (l.) und Irmi

DANKE AN

Irmi Kaiser, Kräuterpädagogin, Akademische Expertin für Arznei- und Wildpflanzen, Heilkräuterpädagogin nach Hildegard v. Bingen, Grüne Kosmetik Pädagogin
A - 4144 Oberkappel
www.unkrautgenuss.at
info@unkrautgenuss.at

Gertraud Engleder, Kräuterpädagogin, Mentaltrainerin, MBA Gesundheits- und Sozialmanagement, Natur- und Achtsamkeitstrainerin
A-4150 Rohrbach-Berg
www.naturfreude.at

Irmi Kaiser sendet Ihnen gerne ihre **selbstgemachten Wildbeerenliköre** (200 ml für 15 Euro-25), -salze und -zucker (3-5 Euro) zu. Anrufen unter 0043-7284 22889. Porto von D nach D.