

Wildfrüchte

Vitaminbomben am Wegesrand

Jetzt ist Zeit für Quitten, Äpfel, Mispeln und Co. Mit den richtigen Rezepten werden aus den Vitaminbomben leckere und gesunde Köstlichkeiten

Die Natur selbst versorgt uns mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen, die wir gerade im Winter dringend benötigen. Wer jetzt mit offenen Augen durch den Wald wandert, wird mit gefüllten Körben zurückkehren.

Sobald die Blätter an Bäumen und Sträuchern in den schönsten Herbstfarben leuchten und das erste Laub am Boden bei jedem Schritt raschelt, wird es Zeit für lange Spaziergänge in der Natur. Die frische Luft ist eine angenehme Abwechslung zu trockenen, beheizten Räumen und stärkt unser Immunsystem für kalte Tage. Wer bei diesen Ausflügen genau hinschaut, kann am Wegesrand noch mehr Futter für seine Abwehrkräfte entdecken: Einige Wildfrüchte trotzen den eisigen Temperaturen und entfalten im Oktober und November erst ihren perfekten Reifegrad. Ausgestattet mit Handschuhen, einer Schere oder einem Messer und einem Körbchen können hier reichlich Vitamine gesammelt werden. Und mit den richtigen Rezepten wird zugleich auch noch der Gaumen verwöhnt.

WALNUSS, QUITTE, BERBERITZE

Je nach Wetterlage fallen ab September die ersten reifen Walnüsse von den Bäumen. Sie können bedenkenlos eingesammelt und zum Trocknen in die Sonne oder einen warmen Raum gelegt werden. Gelegentliches Wenden verhindert, dass sie schimmeln. Reich an ungesättigten Fettsäuren sind Walnüsse besonders gut für Herz und Gehirn und gerade zur Winterzeit lassen sich leckere Süßspeisen daraus zaubern (Rezepte auf Seite 90). Zur selben Zeit reift die goldgelbe Quitte heran, die in ihrer Erscheinung an eine Mischung



Die goldgelben Quittenfrüchte können im Oktober geerntet werden, reifen anschließend aber noch nach. Roh sind sie sehr herb, daher sollte man sie vor dem Essen einkochen



Quitten-Chutney

ZUTATEN: 4 Quitten, 80 g Zucker, 130 ml Wasser, 3 Kardamomkapseln, 4 Sternanis, 1 Zimtstange, 1 Vanilleschote (aufgeschlitzt), je 1 unbehandelte Orange und Zitrone (Abrieb), 3 Scheiben frischer Ingwer, 2 EL Akazienhonig, 1 EL Ingwer (gerieben), weißer Pfeffer, Vanillesalz

ZUBEREITUNG: Die Quitten schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zutaten vom Zucker bis zum Akazienhonig in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Quittenwürfel zugeben und langsam garen, bis sie weich sind (circa 25 Minuten). Mit geriebenem Ingwer, Pfeffer und Vanillesalz abschmecken. Mit Fleisch oder Fisch ergibt das Quittenchutney eine überraschende Vorspeise oder mit einer Kugel Vanilleeis ein köstliches Dessert.



Quittengelee-Konfekt

ZUTATEN: 40 g Quittenpaste (dafür: 40 g entkernte Quitten, 40 g Zucker), 120 g weiße Schokolade, 30 kleine Konfektförmchen, 30 verzuckerte, lilafarbene Fliederblüten

ZUBEREITUNG: Für die Quittenpaste die Quitten mit etwas Wasser und dem Zucker weich kochen, bis sie zerfallen (ggf. mit dem Stabmixer nachhelfen). Das dickflüssige Mus abkühlen lassen. (Am besten gleich mehr auf Vorrat machen und in Gläser abfüllen). Dann die Schokolade im Wasserbad schmelzen und die hergestellte Quittenpaste unterrühren. Diese Masse in die bereitgestellten Förmchen abfüllen, bis sie zu etwa drei Vierteln gefüllt sind. Die verzuckerten Blüten erst kurz vor dem Erhärten der Masse auflegen, damit sie nicht untergehen.

aus Apfel und Birne erinnert. Der intensive Duft verrät sie schon von Weitem, sodass sie eine leichte Beute für erfahrene Wildfruchtsammler ist. Im Herbst geerntete Quitten können zu Hause noch bis Dezember nachreifen und erfüllen dabei das Haus mit ihrem herrlichen Duft. Als Mus oder Saft helfen die Früchte bei Verdauungsbeschwerden; eingelegt in Honig mildern sie Erkältungen, insbesondere Husten.

Auch die Berberitze ist durch ihren hohen Anteil an Vitamin C und Fruchtsäuren ein beliebtes Mittel bei Erkältungen. Die länglichen Früchte unterscheiden sich in ihrer Form deutlich von anderen Beeren und können Anfang Oktober geerntet werden. Da die Sträucher übersät sind mit Dornen, ist hier Vorsicht geboten. Daheim angekommen müssen zuerst die Samen entfernt werden, die sehr bitter schmecken. Die Früchte können getrocknet werden (zum Beispiel für das morgendliche Müsli) und dienen im Winter als kleine Vitaminhäppchen. Lecker ist auch Berberitzensirup oder -gelee (Rezepte auf Seite 92).

SCHLEHE & VOGELBEERE

Bei manchen Wildfrüchten empfiehlt es sich sogar, mit der Ernte den ersten Frost abzuwarten (je nach Höhenlage kann dieser Zeitpunkt natürlich stark variieren, meistens jedoch im November). Schlehe und Vogelbeere werden durch den Kälteschub milder in ihrem sonst sehr bitteren



Walusstorte

ZUTATEN:

TEIG: 6 Eier, 150 g brauner Zucker, 80 g geriebene Walnüsse, 150 g Mehl, 4 EL Öl, 1 Prise Salz, 1 unbehandelte Zitrone (Abrieb), Butter und Mehl zum Vorbereiten der Backform
FÜLLE: 20 g Vanillepuddingpulver, 200 ml Milch, 100 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 50 g geriebene Walnüsse, 125 ml Sahne, 4 EL Walnusslikör, 400 g Marillenmarmelade
ZUM VERZIEREN: 250 ml Sahne, 100 g geriebene Walnüsse, 14 Walnusshälften

ZUBEREITUNG: Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor. Währenddessen die von den Dottern getrennten Eiweiße zu Schnee schlagen und die Hälfte des Zuckers darunterschlagen, die andere Hälfte mit den Dottern schaumig rühren. Nun die restlichen Zutaten in die Dottermasse einrühren und zum Schluss den Eischnee unterheben. Der Tortenboden wird circa 50 Minuten in der gebutterten und bemehlten Form gebacken und dann zum Abkühlen beiseitegestellt. Für die Fülle das Puddingpulver in Milch und Zucker unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse dickflüssig ist. Die Puddingmasse muss beim Auskühlen immer wieder durchgerührt werden. Nun werden der Vanillezucker und die geriebenen Nüsse dazugegeben und die steif geschlagene Sahne untergehoben. Die zweimal horizontal durchgeschnittene Torte wird mit dem Walnusslikör beträufelt, mit der Marmelade bestrichen und mit der Vanillecreme gefüllt. Danach wird die gefüllte Torte rundherum mit der Sahne bestrichen und mit den geriebenen Walnüssen bestreut. Zum Schluss mit Walnusshälften oder anderen Wildfrüchten verzieren.

Honigwalnüsse

ZUTATEN: 1 kg ausgelöste Walnusshälften, unkandierter Edelkastanienhonig bester Qualität

ZUBEREITUNG: Die Walnüsse werden in kleine Gläser mit Schraubverschluss gefüllt und mit dem Honig bedeckt. Sie sollten mindestens sechs Monate reifen.



Walnüsse sind gesunde Alleskönner. Mit ihren ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper selbst nicht produzieren kann, sind sie vor allem gut für Gehirn und Nervenzellen



Die Schlehe gilt als Urform der Zwetschge und eignet sich besonders zur Verarbeitung zu Mus oder Likör. Im Rohzustand wirken die Früchte abführend und können den Magen verstimmen

Schlehen-Minze-Törtchen

ZUTATEN:

MÜRBETEIG: 250 g Mehl, 125 g Butter, 65 g brauner Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone, 1 Ei
FÜLLE: 5 Blatt Gelatine, 250 ml Sahne, 250 g Schlehen-Orangen-Püree (dafür: 400 g Schlehen mit Saft und Schale von 1 unbehandeltem Orange, 300 g brauner Zucker, Zimt und Gewürznelken nach Geschmack einkochen), 100 g Joghurt, abgeriebene Schale von 1 unbehandeltem Limette, 100 g brauner Zucker, Minzeblätter und kleine blaue Weintrauben zum Dekorieren

ZUBEREITUNG: Für den Mürbeteig alle Zutaten verkneten und 60 Minuten kalt stellen. Dann 30 kleine Förmchen damit auskleiden und circa 40 Minuten bei 180 Grad backen. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und die restlichen miteinander verrührten Zutaten unterheben. Die eingeweichten Gelatineblätter werden nun in wenig Wasser erwärmt, bis sie sich aufgelöst haben, und vorsichtig unter die Schlehenmasse gerührt, die sofort in die Mürbeteigförmchen gefüllt werden muss. Nun stellt man die gefüllten Mürbeteigtörtchen etwa zwei Stunden oder über Nacht kühl, damit sie fest werden, und dekoriert sie vor dem Servieren mit blauen Mintrauben und Minzeblättern.

Schlehen-Topfen-Kuchen

ZUTATEN:

MÜRBETEIG: 250 g Mehl, 125 g Butter, 65 g brauner Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale von ½ unbehandeltem Zitrone, 1 Ei
TOPFENMASSE: 120 g Puderzucker, 60 g Stärkemehl, 750 g Topfen (25 % Fett), 8 Eier, 250 g Schlehen-Orangen-Püree (siehe Rezept links), abgeriebene Schale von 1 unbehandeltem Orange, 100 g brauner Zucker, 1 Prise Salz, Weißmohn zum Bestreuen

ZUBEREITUNG: Alle Mürbeteigzutaten werden zu einem glatten Teig verknetet, der ungefähr eine Stunde im Kühlschrank ruhen sollte. Dann eine Teigform mit dem ausgerollten Teig auslegen, wobei die Teigenden gut zusammengedrückt werden müssen. Der Innenrand der Form sollte vorher mit Wasser bestrichen werden. Die Topfenmasse in zwei Hälften teilen. Die weiße (mittlere) Schicht besteht aus 500 Gramm Topfen und der Hälfte der oben angegebenen Zutaten ohne Schlehen-Orangen-Püree, die blaue Hälfte besteht aus 250 Gramm Topfen und der Hälfte der oben angegebenen Zutaten mit 250 Gramm Schlehen-Orangen-Püree. Jeweils Puderzucker und Stärkemehl gut verrühren und mit dem Topfen, den Eidottern, dem Schlehen-Orangen-Püree (nur bei der blauen Hälfte) und der frisch geriebenen Orangenschale vermischen. Danach Eiweiß mit dem Zucker und einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, der vorsichtig unter die Topfenmasse gehoben wird. Die weiße Masse wird nun auf den Mürbeteigboden gestrichen und circa 30 Minuten gebacken, bis sie oben leicht bräunt. Dann wird die blaue Masse darauf verteilt, mit Weißmohn bestreut und das Ganze noch circa 60 Minuten fertig gebacken. Nicht wundern: Durch den braunen Zucker wird das blaue Violett des Schlehen-Pürees im Ofen zu einem dunklen Braun.





Berberitzen-Apfel-Gelee mit Minze

ZUTATEN: 250 ml Wasser, 1,2 kg Äpfel, 1 kg reife Berberitzen, 20 Minzeblätter, 1 kg Gelierzucker, 4 EL Brantwein

ZUBEREITUNG: Die Berberitzen waschen, verlesen und mit den in Spalten geschnittenen Äpfeln in einen Kochtopf geben. Mit Wasser übergießen, die Minze hinzufügen und das Ganze im geschlossenen Topf langsam erhitzen. Nach dem Aufkochen noch 20 Minuten ziehen lassen. Danach in ein altes Tuch gießen und bis zum nächsten Tag gründlich abtropfen lassen. Den erkalteten Saft mit dem Gelierzucker mischen und erneut zum Kochen bringen. Fünf Minuten lang sprudelnd köcheln lassen, dann den Brantwein einrühren. Das Gelee in vorgewärmte Gläser füllen und diese verschließen.



Die Früchte der Berberitze sind leicht zu erkennen an ihrer länglichen Form. Sie helfen unter anderem gegen Frühjahrsmüdigkeit und bei Erkältungen



Birnenkompott mit getrockneten Berberitzen

ZUTATEN: 2 EL getrocknete (oder frische) Berberitzen, 500 ml Wasser, 50 g brauner Zucker, etwas frischer Ingwer, in Scheiben geschnitten, etwas Gewürznelken, Anis und unbehandelte Orangenschalen nach Geschmack, 250 g Birnen

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten werden kurz aufgekocht, die geputzten Birnenhälften beigefügt und im Gewürzsud bissfest gekocht. Lassen Sie das Kompott mindestens 30 Minuten ziehen, ehe Sie die Gewürze entnehmen und das Kompott servieren.



Vogelbeerlikör

ZUTATEN: 200 g Ebereschenfrüchte, 200 g Kandiszucker, Schale von 2 unbehandelten Zitronen, ½ Zimtstange, 1 l Obstschnaps

ZUBEREITUNG: Die Ebereschenfrüchte werden gewaschen und in einer Guss-eisenpfanne bei schwacher Hitze leicht angeröstet; dann werden sie zum Auskühlen beiseitegestellt. Anschließend werden alle Zutaten in einen Glasbehälter mit weitem Rand gefüllt, der gut verschlossen wird und den man 14 Tage zum Reifen in die Sonne stellt. Ab und zu schütteln, damit der Zucker sich vollständig auflöst. Danach wird der Vogelbeerlikör durch ein Sieb und anschließend durch einen Kaffeefilter gegossen, in hübsche Flaschen abgefüllt und gut verschlossen kühl gelagert.



Erhitzt ist die Frucht der Vogelbeere völlig unbedenklich. Als Mus, Sirup oder Gelee wird sie vor allem bei Verdauungsschwierigkeiten eingesetzt

FOTOS: LEOPOLD STOCKER VERLAG; DIE BESTEN WILDFRUCHTREZEPTE (WALTER GAIGG, GÜNTER GRÜNER, DARIA MASCHA, MONA LORENZI); WILDFRÜCHTE, -GEMÜSE, -KRÄUTER (MONA LORENZI)

Aroma. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, die Vogelbeere (auch Eberesche genannt) sei giftig, kann man die Baumfrucht ohne Sorge zu Marmelade, Sirup oder Likör verarbeiten. Im Rohzustand ist sie sehr bitter und daher fast ungenießbar. Doch auch nach dem Erhitzen profitieren wir noch vom hohen Vitamin-C-Gehalt der Vogelbeere. In der Volksheilkunde verwendet man sie vor allem bei Verdauungsschwierigkeiten, aber auch gegen Bronchitis und Lungenleiden (hier am besten einen Saft pressen und mit Honig süßen). Ebenfalls sehr gesund und lecker nach einem schweren Essen ist selbst angesetzter Likör (Rezept auf dieser Seite). Ebenso magenstärkend wirkt die Schlehe (oder Schledorn), deren Früchte auf den ersten Blick an runde Zwetschgen erinnern. Wer mit der Ernte nicht auf den Frost warten will – denn dann sind die Sträucher oft leer geplündert – kann der bereits reifen Sammelware auch in der heimischen Gefriertruhe den herben Geschmack nehmen. Neben den Schlehen selbst werden auch die Blätter in der Naturmedizin eingesetzt. Aufgebrüht als Tee helfen sie genauso wie Schlehenmus bei Verstopfung.

TIPPS FÜR DAS SAMMELN

Elisabeth Mayer hat bereits mehrere Bücher zum Thema Wildfrüchte geschrieben und bietet auf ihrer Internetseite auch Wanderungen zum Kennenlernen der Pflanzen an (Infos: www.kraeuter-fee.at, Telefon: 0043/774 52 00 14). Fast alle Rezepte auf diesen Seiten stammen aus ihrem aktuellen Titel „Die besten Wildfrucht-Rezepte“. Die Expertin gibt außerdem hilfreiche Tipps zum Sammeln und zur Verarbeitung der Naturschätze. Wer noch nicht so erfahren ist, sollte besser ein bebildertes Bestimmungsbuch dabei haben oder die gesammelten Früchte zu Hause noch einmal nachschlagen. Einige Pflanzen haben leider tückische Doppeltgänger, die auch schädlich sein können. Auch viele der essbaren Früchte sind im Rohzustand schädlich: Vogelbeere, Schle-

he und Co. enthalten viel Säure und sind daher frisch vom Strauch schädlich für den Magen – verarbeitet zu Likör, Mus oder Gelee sind sie dagegen eine gesunde Köstlichkeit, die wir völlig ohne Bedenken essen können.

RESPEKT VOR DER NATUR

Neben den hier dargestellten Früchten gibt es selbstverständlich noch viele weitere saisonale Vitaminbringer, die sich ohne Weiteres am Wegesrand aufklauben lassen. Dazu gehören zum Beispiel die Mispel, die der Verkalkung von Arterien vorbeugt, oder die Bucheckern, aus denen man ein herrliches Waldpesto herstellen kann. Vorsicht: Auch hier ist von übermäßigem Rohverzehr abzuraten, da die Früchte Blausäure enthalten. Generell sollte man darauf achten, das Angebot der Natur nicht sinnlos auszureizen und nur so viel an Wildfrüchten zu sammeln, wie man auch wirklich benötigt und verbraucht. Besonders Beeren verderben schnell und sollten noch am gleichen Tag verarbeitet werden. Wer zu viel mit nach Hause trägt, läuft also Gefahr, einen Teil der Früchte wegwerfen zu müssen. Viel schöner ist es, für das nächste Rezept einfach wieder loszulaufen und die Gegend nach neuen Sammelstellen abzusuchen.

BUCHTIPP

Noch mehr Wissenswertes zu Standorten, Sammeltipps und der Verwendung von Wildfrüchten in der Küche gibt es in diesem Buch von Elisabeth Mayer und Michael Diwald (erhältlich über www.kraeuter-fee.at). „Die besten Wildfrucht-Rezepte“, Leopold Stocker Verlag, 192 Seiten, 16,90 Euro.

