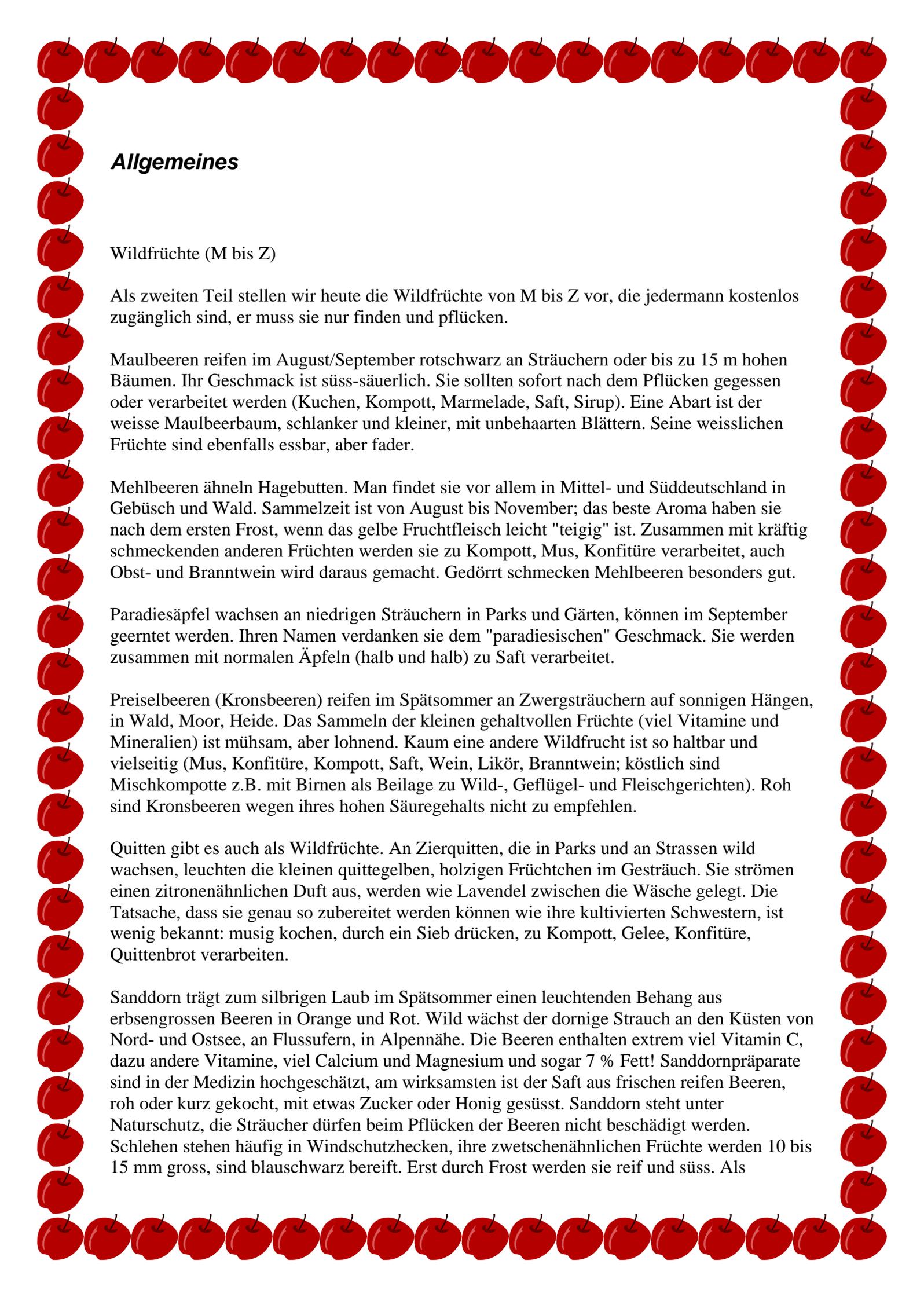


## Wildfrüchte Rezepte:

Wildfrüchte Rezepte:.....	- 1 -
Allgemeines.....	- 2 -
Endiviensalat mit Wildbeeren .....	- 6 -
Wildfrucht-Quark .....	- 7 -
Wildbeerentarte .....	- 8 -
Wildfruchtkonfitüre mit Früchten der Felsenbirne .....	- 8 -
Essig aus Wildfrüchten.....	- 9 -



## Allgemeines

Wildfrüchte (M bis Z)

Als zweiten Teil stellen wir heute die Wildfrüchte von M bis Z vor, die jedermann kostenlos zugänglich sind, er muss sie nur finden und pflücken.

Maulbeeren reifen im August/September rotschwarz an Sträuchern oder bis zu 15 m hohen Bäumen. Ihr Geschmack ist süß-säuerlich. Sie sollten sofort nach dem Pflücken gegessen oder verarbeitet werden (Kuchen, Kompott, Marmelade, Saft, Sirup). Eine Abart ist der weisse Maulbeerbaum, schlanker und kleiner, mit unbehaarten Blättern. Seine weisslichen Früchte sind ebenfalls essbar, aber fader.

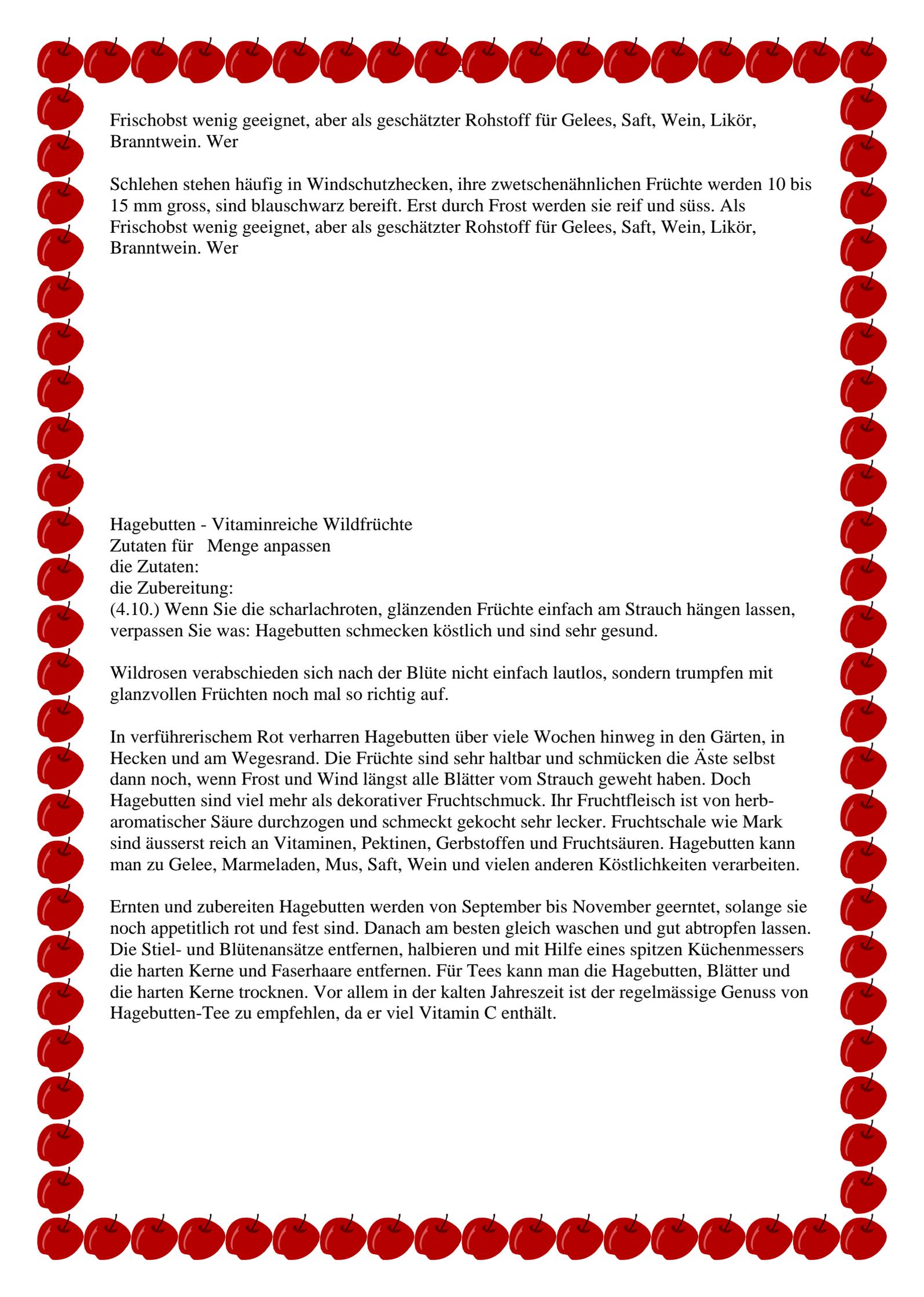
Mehlbeeren ähneln Hagebutten. Man findet sie vor allem in Mittel- und Süddeutschland in Gebüsch und Wald. Sammelzeit ist von August bis November; das beste Aroma haben sie nach dem ersten Frost, wenn das gelbe Fruchtfleisch leicht "teigig" ist. Zusammen mit kräftig schmeckenden anderen Früchten werden sie zu Kompott, Mus, Konfitüre verarbeitet, auch Obst- und Branntwein wird daraus gemacht. Gedörrt schmecken Mehlbeeren besonders gut.

Paradiesäpfel wachsen an niedrigen Sträuchern in Parks und Gärten, können im September geerntet werden. Ihren Namen verdanken sie dem "paradiesischen" Geschmack. Sie werden zusammen mit normalen Äpfeln (halb und halb) zu Saft verarbeitet.

Preiselbeeren (Kronsbeeren) reifen im Spätsommer an Zwergsträuchern auf sonnigen Hängen, in Wald, Moor, Heide. Das Sammeln der kleinen gehaltvollen Früchte (viel Vitamine und Mineralien) ist mühsam, aber lohnend. Kaum eine andere Wildfrucht ist so haltbar und vielseitig (Mus, Konfitüre, Kompott, Saft, Wein, Likör, Branntwein; köstlich sind Mischkompotte z.B. mit Birnen als Beilage zu Wild-, Geflügel- und Fleischgerichten). Roh sind Kronsbeeren wegen ihres hohen Säuregehalts nicht zu empfehlen.

Quitten gibt es auch als Wildfrüchte. An Zierquitten, die in Parks und an Strassen wild wachsen, leuchten die kleinen quittegelben, holzigen Früchtchen im Gesträuch. Sie strömen einen zitronenähnlichen Duft aus, werden wie Lavendel zwischen die Wäsche gelegt. Die Tatsache, dass sie genau so zubereitet werden können wie ihre kultivierten Schwestern, ist wenig bekannt: musig kochen, durch ein Sieb drücken, zu Kompott, Gelee, Konfitüre, Quittenbrot verarbeiten.

Sanddorn trägt zum silbrigen Laub im Spätsommer einen leuchtenden Behang aus erbsengrossen Beeren in Orange und Rot. Wild wächst der dornige Strauch an den Küsten von Nord- und Ostsee, an Flussufern, in Alpennähe. Die Beeren enthalten extrem viel Vitamin C, dazu andere Vitamine, viel Calcium und Magnesium und sogar 7 % Fett! Sanddornpräparate sind in der Medizin hochgeschätzt, am wirksamsten ist der Saft aus frischen reifen Beeren, roh oder kurz gekocht, mit etwas Zucker oder Honig gesüsst. Sanddorn steht unter Naturschutz, die Sträucher dürfen beim Pflücken der Beeren nicht beschädigt werden. Schlehen stehen häufig in Windschutzhecken, ihre zwetschenähnlichen Früchte werden 10 bis 15 mm gross, sind blauschwarz bereift. Erst durch Frost werden sie reif und süß. Als



Frischobst wenig geeignet, aber als geschätzter Rohstoff für Gelees, Saft, Wein, Likör, Branntwein. Wer

Schlehen stehen häufig in Windschutzhecken, ihre zwetschenähnlichen Früchte werden 10 bis 15 mm gross, sind blauschwarz bereift. Erst durch Frost werden sie reif und süss. Als Frischobst wenig geeignet, aber als geschätzter Rohstoff für Gelees, Saft, Wein, Likör, Branntwein. Wer

Hagebutten - Vitaminreiche Wildfrüchte

Zutaten für Menge anpassen

die Zutaten:

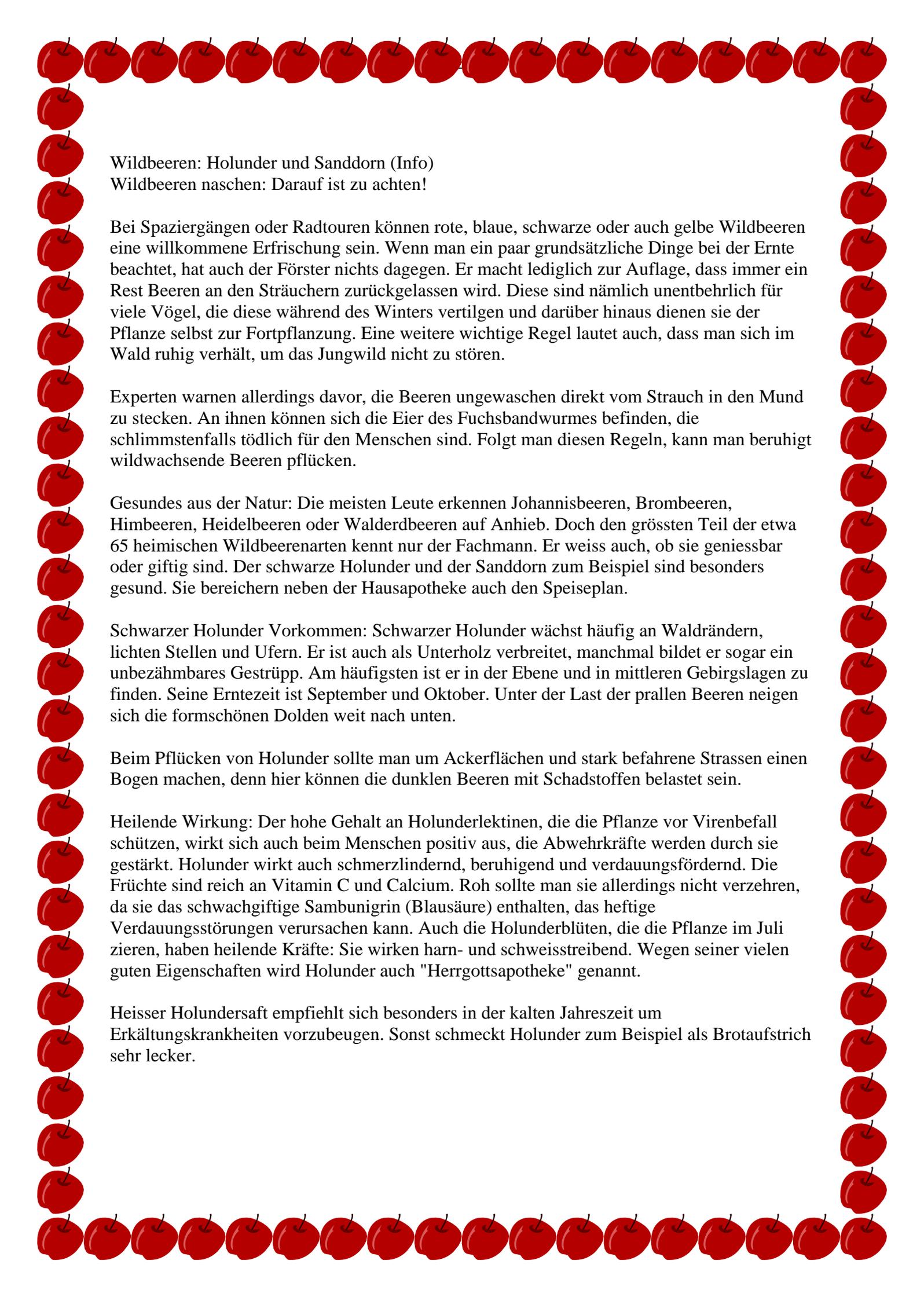
die Zubereitung:

(4.10.) Wenn Sie die scharlachroten, glänzenden Früchte einfach am Strauch hängen lassen, verpassen Sie was: Hagebutten schmecken köstlich und sind sehr gesund.

Wildrosen verabschieden sich nach der Blüte nicht einfach lautlos, sondern trumpfen mit glanzvollen Früchten noch mal so richtig auf.

In verführerischem Rot verharren Hagebutten über viele Wochen hinweg in den Gärten, in Hecken und am Wegesrand. Die Früchte sind sehr haltbar und schmücken die Äste selbst dann noch, wenn Frost und Wind längst alle Blätter vom Strauch geweht haben. Doch Hagebutten sind viel mehr als dekorativer Fruchtschmuck. Ihr Fruchtfleisch ist von herb-aromatischer Säure durchzogen und schmeckt gekocht sehr lecker. Fruchtschale wie Mark sind äusserst reich an Vitaminen, Pektinen, Gerbstoffen und Fruchtsäuren. Hagebutten kann man zu Gelee, Marmeladen, Mus, Saft, Wein und vielen anderen Köstlichkeiten verarbeiten.

Ernten und zubereiten Hagebutten werden von September bis November geerntet, solange sie noch appetitlich rot und fest sind. Danach am besten gleich waschen und gut abtropfen lassen. Die Stiel- und Blütenansätze entfernen, halbieren und mit Hilfe eines spitzen Küchenmessers die harten Kerne und Faserhaare entfernen. Für Tees kann man die Hagebutten, Blätter und die harten Kerne trocknen. Vor allem in der kalten Jahreszeit ist der regelmässige Genuss von Hagebutten-Tee zu empfehlen, da er viel Vitamin C enthält.



Wildbeeren: Holunder und Sanddorn (Info)

Wildbeeren naschen: Darauf ist zu achten!

Bei Spaziergängen oder Radtouren können rote, blaue, schwarze oder auch gelbe Wildbeeren eine willkommene Erfrischung sein. Wenn man ein paar grundsätzliche Dinge bei der Ernte beachtet, hat auch der Förster nichts dagegen. Er macht lediglich zur Auflage, dass immer ein Rest Beeren an den Sträuchern zurückgelassen wird. Diese sind nämlich unentbehrlich für viele Vögel, die diese während des Winters vertilgen und darüber hinaus dienen sie der Pflanze selbst zur Fortpflanzung. Eine weitere wichtige Regel lautet auch, dass man sich im Wald ruhig verhält, um das Jungwild nicht zu stören.

Experten warnen allerdings davor, die Beeren ungewaschen direkt vom Strauch in den Mund zu stecken. An ihnen können sich die Eier des Fuchsbandwurmes befinden, die schlimmstenfalls tödlich für den Menschen sind. Folgt man diesen Regeln, kann man beruhigt wildwachsende Beeren pflücken.

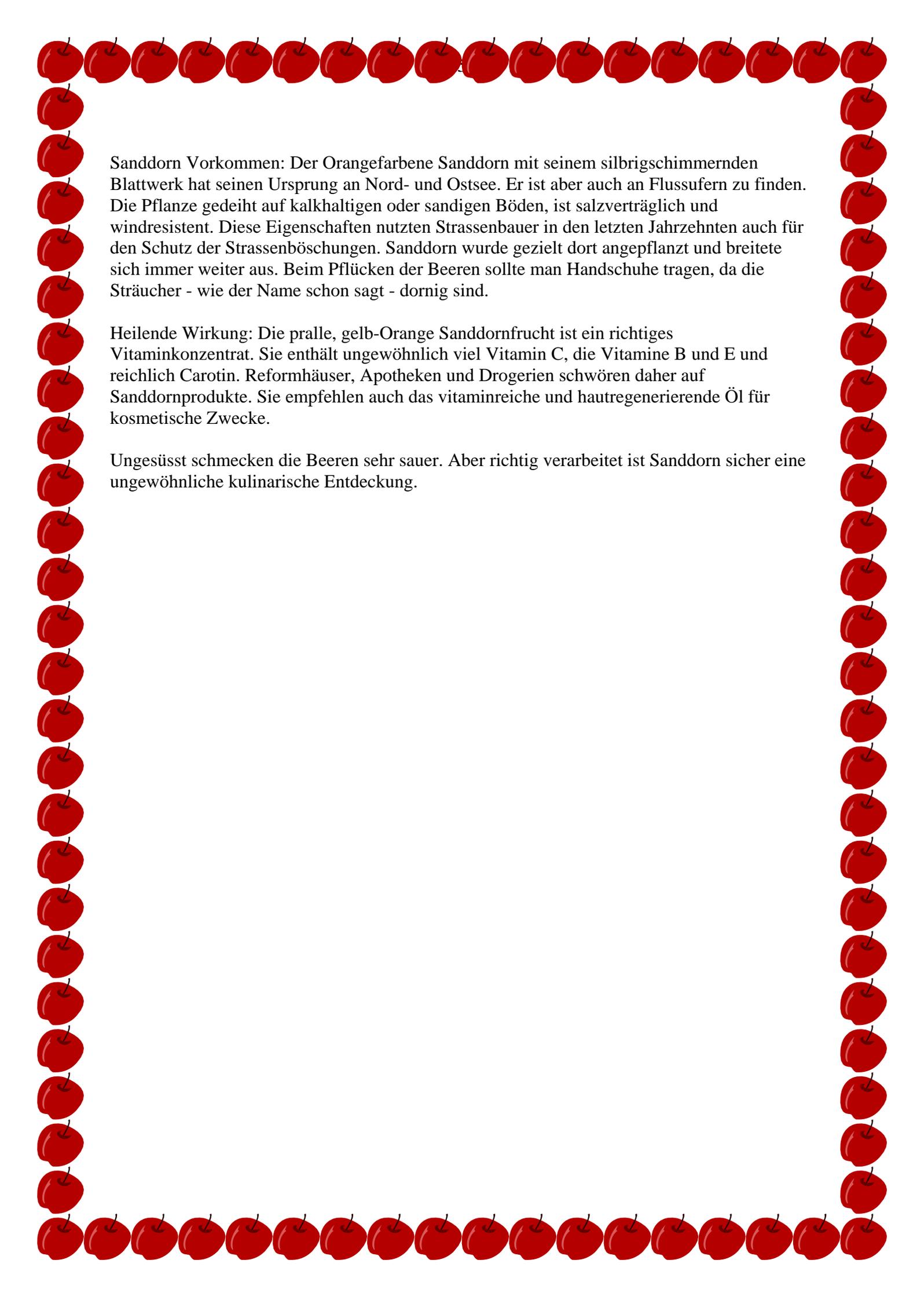
Gesundes aus der Natur: Die meisten Leute erkennen Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Walderdbeeren auf Anhieb. Doch den grössten Teil der etwa 65 heimischen Wildbeerenarten kennt nur der Fachmann. Er weiss auch, ob sie geniessbar oder giftig sind. Der schwarze Holunder und der Sanddorn zum Beispiel sind besonders gesund. Sie bereichern neben der Hausapotheke auch den Speiseplan.

Schwarzer Holunder Vorkommen: Schwarzer Holunder wächst häufig an Waldrändern, lichten Stellen und Ufern. Er ist auch als Unterholz verbreitet, manchmal bildet er sogar ein unbezähmbares Gestrüpp. Am häufigsten ist er in der Ebene und in mittleren Gebirgslagen zu finden. Seine Erntezeit ist September und Oktober. Unter der Last der prallen Beeren neigen sich die formschönen Dolden weit nach unten.

Beim Pflücken von Holunder sollte man um Ackerflächen und stark befahrene Strassen einen Bogen machen, denn hier können die dunklen Beeren mit Schadstoffen belastet sein.

Heilende Wirkung: Der hohe Gehalt an Holunderlektinen, die die Pflanze vor Virenbefall schützen, wirkt sich auch beim Menschen positiv aus, die Abwehrkräfte werden durch sie gestärkt. Holunder wirkt auch schmerzlindernd, beruhigend und verdauungsfördernd. Die Früchte sind reich an Vitamin C und Calcium. Roh sollte man sie allerdings nicht verzehren, da sie das schwachgiftige Sambunigrin (Blausäure) enthalten, das heftige Verdauungsstörungen verursachen kann. Auch die Holunderblüten, die die Pflanze im Juli zieren, haben heilende Kräfte: Sie wirken harn- und schweisstreibend. Wegen seiner vielen guten Eigenschaften wird Holunder auch "Herrgottsapotheke" genannt.

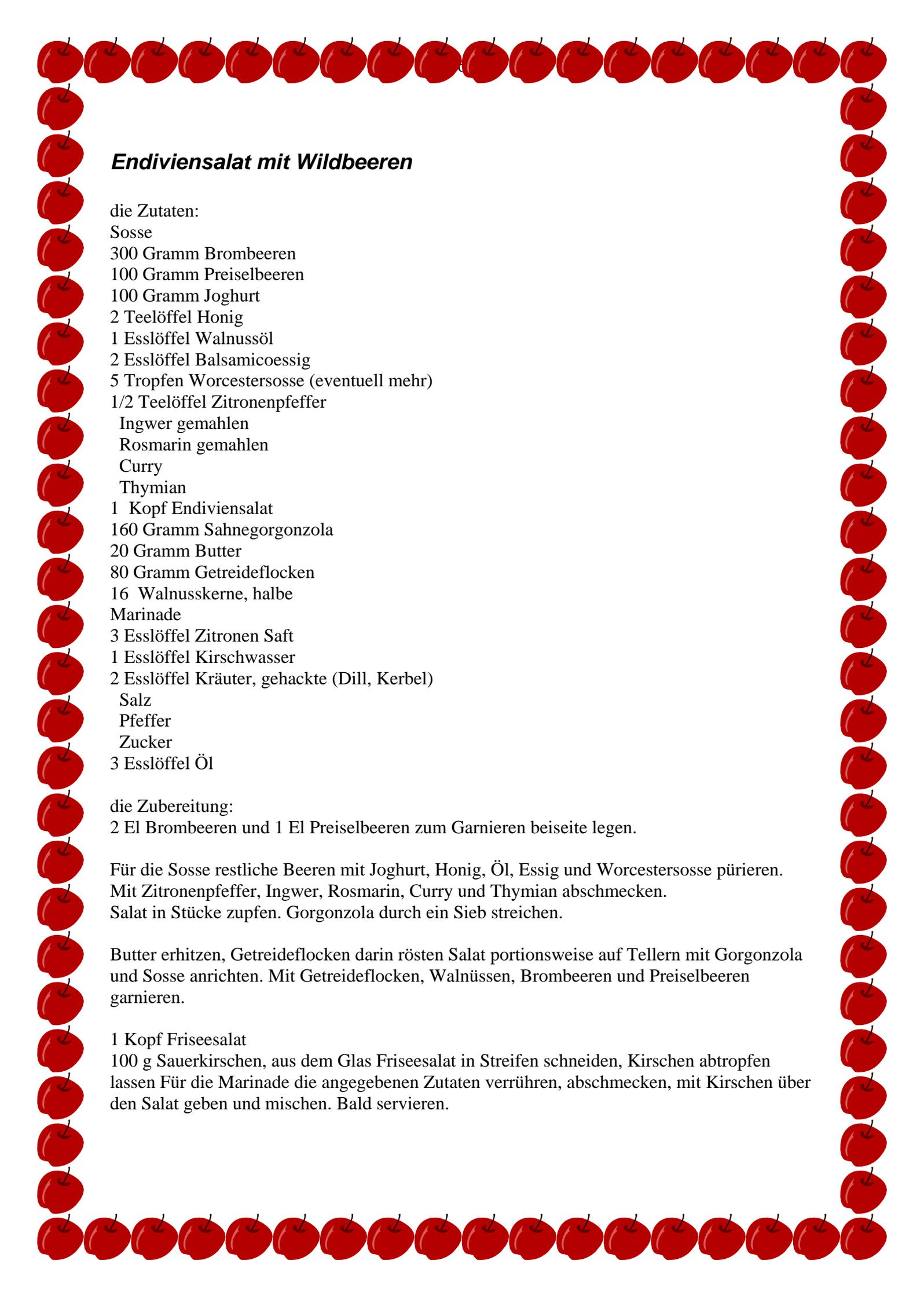
Heisser Holundersaft empfiehlt sich besonders in der kalten Jahreszeit um Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Sonst schmeckt Holunder zum Beispiel als Brotaufstrich sehr lecker.



Sanddorn Vorkommen: Der Orangefarbene Sanddorn mit seinem silbrigschimmernden Blattwerk hat seinen Ursprung an Nord- und Ostsee. Er ist aber auch an Flussufern zu finden. Die Pflanze gedeiht auf kalkhaltigen oder sandigen Böden, ist salzverträglich und windresistent. Diese Eigenschaften nutzten Strassenbauer in den letzten Jahrzehnten auch für den Schutz der Strassenböschungen. Sanddorn wurde gezielt dort angepflanzt und breitete sich immer weiter aus. Beim Pflücken der Beeren sollte man Handschuhe tragen, da die Sträucher - wie der Name schon sagt - dornig sind.

Heilende Wirkung: Die pralle, gelb-Orange Sanddornfrucht ist ein richtiges Vitaminkonzentrat. Sie enthält ungewöhnlich viel Vitamin C, die Vitamine B und E und reichlich Carotin. Reformhäuser, Apotheken und Drogerien schwören daher auf Sanddornprodukte. Sie empfehlen auch das vitaminreiche und hautregenerierende Öl für kosmetische Zwecke.

Ungesüsst schmecken die Beeren sehr sauer. Aber richtig verarbeitet ist Sanddorn sicher eine ungewöhnliche kulinarische Entdeckung.



## **Endiviensalat mit Wildbeeren**

die Zutaten:

Sosse

300 Gramm Brombeeren

100 Gramm Preiselbeeren

100 Gramm Joghurt

2 Teelöffel Honig

1 Esslöffel Walnussöl

2 Esslöffel Balsamicoessig

5 Tropfen Worcestersosse (eventuell mehr)

1/2 Teelöffel Zitronenpfeffer

Ingwer gemahlen

Rosmarin gemahlen

Curry

Thymian

1 Kopf Endiviensalat

160 Gramm Sahnegorgonzola

20 Gramm Butter

80 Gramm Getreideflocken

16 Walnusskerne, halbe

Marinade

3 Esslöffel Zitronen Saft

1 Esslöffel Kirschwasser

2 Esslöffel Kräuter, gehackte (Dill, Kerbel)

Salz

Pfeffer

Zucker

3 Esslöffel Öl

die Zubereitung:

2 El Brombeeren und 1 El Preiselbeeren zum Garnieren beiseite legen.

Für die Sosse restliche Beeren mit Joghurt, Honig, Öl, Essig und Worcestersosse pürieren.

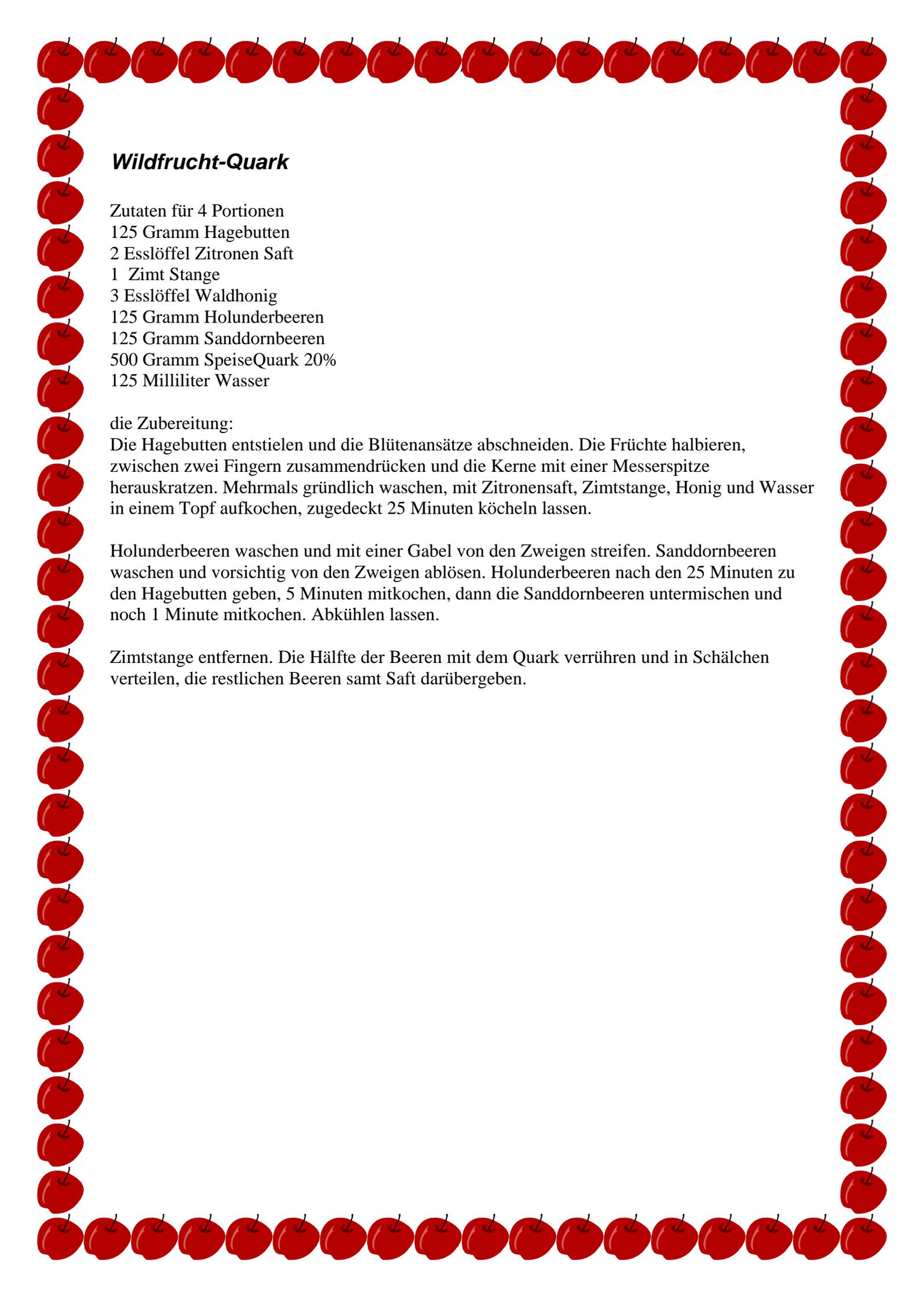
Mit Zitronenpfeffer, Ingwer, Rosmarin, Curry und Thymian abschmecken.

Salat in Stücke zupfen. Gorgonzola durch ein Sieb streichen.

Butter erhitzen, Getreideflocken darin rösten Salat portionsweise auf Tellern mit Gorgonzola und Sosse anrichten. Mit Getreideflocken, Walnüssen, Brombeeren und Preiselbeeren garnieren.

1 Kopf Friseesalat

100 g Sauerkirschen, aus dem Glas Friseesalat in Streifen schneiden, Kirschen abtropfen lassen Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren, abschmecken, mit Kirschen über den Salat geben und mischen. Bald servieren.



## **Wildfrucht-Quark**

Zutaten für 4 Portionen

125 Gramm Hagebutten

2 Esslöffel Zitronen Saft

1 Zimt Stange

3 Esslöffel Waldhonig

125 Gramm Holunderbeeren

125 Gramm Sanddornbeeren

500 Gramm SpeiseQuark 20%

125 Milliliter Wasser

die Zubereitung:

Die Hagebutten entstielen und die Blütenansätze abschneiden. Die Früchte halbieren, zwischen zwei Fingern zusammendrücken und die Kerne mit einer Messerspitze herauskratzen. Mehrmals gründlich waschen, mit Zitronensaft, Zimtstange, Honig und Wasser in einem Topf aufkochen, zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen.

Holunderbeeren waschen und mit einer Gabel von den Zweigen streifen. Sanddornbeeren waschen und vorsichtig von den Zweigen ablösen. Holunderbeeren nach den 25 Minuten zu den Hagebutten geben, 5 Minuten mitkochen, dann die Sanddornbeeren untermischen und noch 1 Minute mitkochen. Abkühlen lassen.

Zimtstange entfernen. Die Hälfte der Beeren mit dem Quark verrühren und in Schälchen verteilen, die restlichen Beeren samt Saft darübergeben.

## **Wildbeerentarte**

Zutaten für 1 Stück

1 Vanilleschote  
200 Gramm Mehl  
250 Gramm Zucker  
1 Prise Salz  
100 Gramm Margarine  
300 Gramm Waldbeeren (Brom, Blau, Preisel)  
5 Eier  
2 Esslöffel Zitronen Saft  
2 Esslöffel Vanillepuddingpulver  
200 Gramm Quark mager

die Zubereitung:

1. Vanillenschote aufschneiden, Mark herauskratzen. Mark, Mehl, 50 g Zucker, Salz und eiskalte Margarine verkneten. 15 Min im Kühler ruhen lassen.

2. Beeren verlesen, abrausen. Eier und restlichen Zucker verrühren, Zitronensaft, Puddingpulver und Magerquark glatt rühren und unter die Eimasse schlagen, bis eine schaumige Creme entsteht. Teig in eine gefettete Tarteform füllen. Zuerst die Beeren, dann die Quarkmasse darauf verteilen. Bei 180 °Cca 35 Min backen, bis die Quarkmasse anzieht. Wenn die Tarte zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Dazu schmeckt Sanddornmus (Reformhaus) 10 g Fett pro Stück

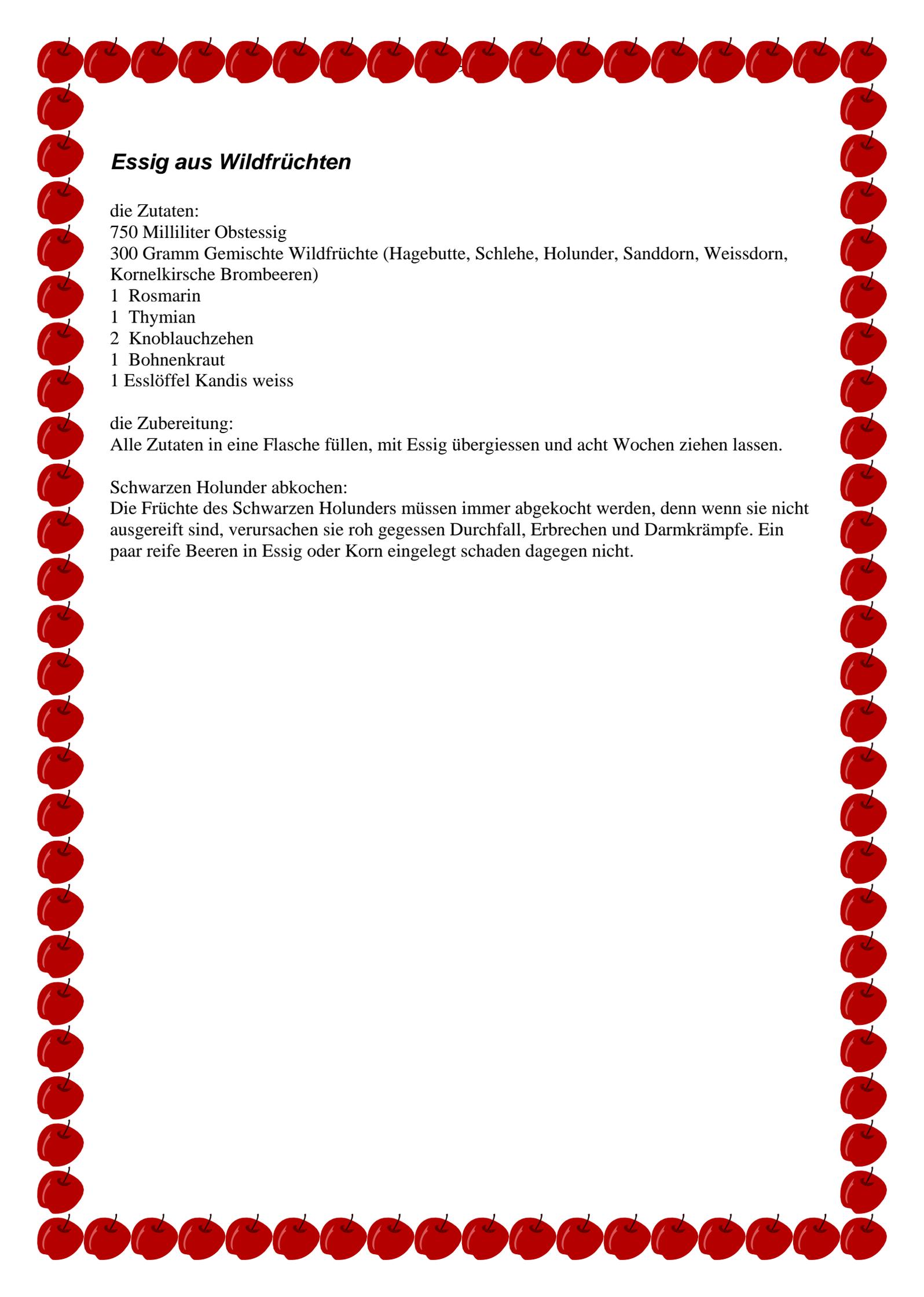
## **Wildfruchtkonfitüre mit Früchten der Felsenbirne**

die Zutaten:

500 Gramm Walderdbeeren  
250 Gramm Früchte der Felsenbirne  
250 Gramm Preiselbeeren  
300 Gramm Waldstachelbeeren  
4 Gewürznelken  
1 klein Zimt Stange  
1 Zitrone unbehandelt  
1500 Gramm Gelierzucker

die Zubereitung:

Alle Beeren verlesen und gründlich waschen. Die Früchte mit etwas Wasser, den Nelken, dem Zimt, dem Zitronensaft, mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Gelierzucker in einen Topf geben und 5-8 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Fruchtmasse etwas stehen lassen, aber noch heiss in gut gespülte Gläser füllen.



## ***Essig aus Wildfrüchten***

die Zutaten:

750 Milliliter Obstessig

300 Gramm Gemischte Wildfrüchte (Hagebutte, Schlehe, Holunder, Sanddorn, Weissdorn, Kornelkirsche Brombeeren)

1 Rosmarin

1 Thymian

2 Knoblauchzehen

1 Bohnenkraut

1 Esslöffel Kandis weiss

die Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Flasche füllen, mit Essig übergossen und acht Wochen ziehen lassen.

Schwarzen Holunder abkochen:

Die Früchte des Schwarzen Holunders müssen immer abgekocht werden, denn wenn sie nicht ausgereift sind, verursachen sie roh gegessen Durchfall, Erbrechen und Darmkrämpfe. Ein paar reife Beeren in Essig oder Korn eingelegt schaden dagegen nicht.