

MARKUSINE GUTHJAHR

*Brombeer-Likör, Schlehen-Mus & Quittenbrot*

.. Heimische  
**FRÜCHTE**  
**REZEPTE-BUCH**

für saisonales & regionales Wild- & Gartenobst



# INHALT



8

## SCHATZKAMMER DER NATUR

**Wissenswertes .....8**

Die Natur deckt uns den Tisch .....10

Grundsätzliches und Sammeltipp  
für Wildfrüchte.....10

Sommer und Herbst – Zeit der Ernte  
und Verarbeitung .....12



14

## APFEL, BIRNE & ZWETSCHGE

**Die Klassiker.....14**

Apfel – der Alleskönner .....16

Birne – natürlich, süß und saftig .....22

Zwetschge – blauer Herbstgenuss .....28

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





## AROMATISCHE BEEREN

**aus Garten, Wald & Flur .....34**

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 Strauch .....90**

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 Exkremete (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 „Speisekammer“ für Vögel und Kleinlebewesen.

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

Bei der Sanddornernie 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  $\frac{3}{4}$  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 Cayenepfeffer
- 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 Monats-erdbeeren 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

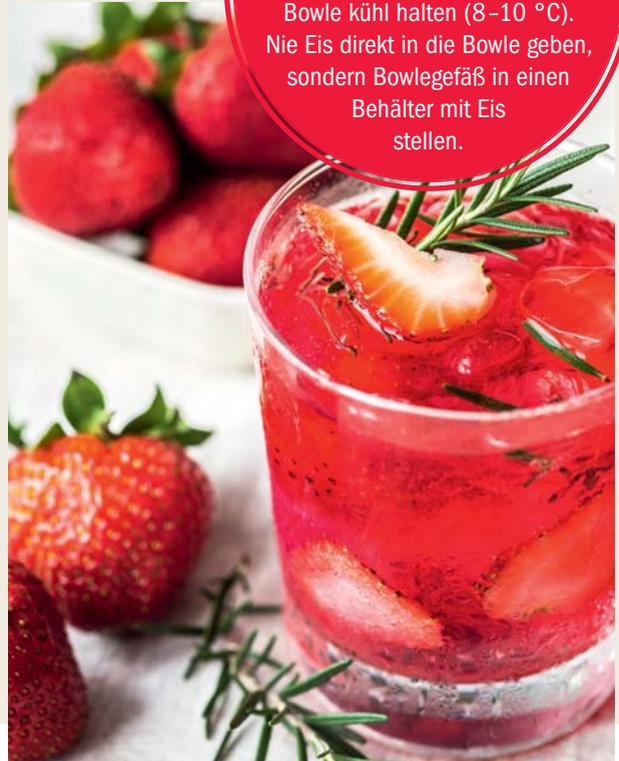
300 g Walderdbeeren oder Monatserdbeeren  
50 g Zucker  
1 Flasche leichter Weißwein  
1 Flasche Sekt

- 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

<b>Volknamen:</b>	Blaubeere, Griffelbeere, Schwarzbeere, Krähenauge, Bickbeere
<b>Vorkommen:</b>	Nord- und Mitteleuropa
<b>Standort:</b>	Wälder, Torfmoore, Heide, saurer Boden
<b>Familie:</b>	Heidekraut (Ericaceae)
<b>Blütezeit:</b>	Mai – Juni
<b>Höhe:</b>	20 – 50 cm
<b>Sammelgut und -zeit:</b>	junge Blätter: vor der Blüte   Früchte: Juli – August
<b>Verwendung:</b>	Wildfrucht, Hausmittel
<b>Inhaltsstoffe Blätter:</b>	Gerbstoffe, Flavonoide, Neomyrtillin, Hydrochinon
<b>Inhaltsstoffe Früchte:</b>	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 Heidelbeermuttersaft (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!

## ERTE 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 Küchentuch, 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.

# Heidelbeerpfannkuchen mit Vanilleeis und Blütensirup

## ZUTATEN

200 g frische Heidelbeeren  
2 frische Eier  
100 g Mehl (Type 1050)  
2 EL Zucker  
100 ml Milch  
4 EL gehackte Mandeln  
Abgeriebene Schale einer halben Zitrone (ungespritzt)  
500 g Vanilleeis  
Butterschmalz zum Ausbacken  
Blütensirup zum Garnieren

- 1 Die Heidelbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen.
- 2 Eigelb vom Eiweiß trennen, das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen.
- 3 Das Mehl sieben.
- 4 Eigelb mit Mehl, Zucker, Milch, geriebener Zitronenschale und gehackten Mandeln gut verrühren.
- 5 Den steifen Eischnee vorsichtig unterheben, nicht verrühren.
- 6 Die vorbereiteten Heidelbeeren unter den Teig mischen. Einige Beeren zum Garnieren zurücklassen.
- 7 Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen.
- 8 Mit einem kleinen Schöpflöffel den Teig portionsweise in das heiße Fett geben und beidseitig goldgelb backen.
- 9 Pfannkuchen herausnehmen, auf einen angewärmten Teller legen.
- 10 Mit dem Portionierer (Eislöffel) kleine Eiskugeln ausstechen und diese auf die heißen Pfannkuchen legen.
- 11 Die Pfannkuchen mit frischen Heidelbeeren und evtl. mit Schlehen- oder Holunderbeeren-Sirup garnieren.
- 12 Heiß servieren.

## TIPP

Anstelle von frischen Heidelbeeren können auch tiefgefrorene Heidelbeeren verwendet werden, man mischt sie im gefrorenen Zustand in den Teig.

Die Pfannkuchen schmecken auch gut, wenn sie mit Zimt und Zucker bestreut sind.



# Heidelbeer-Crepes mit Sahne

## ZUTATEN

250 g frische Heidelbeeren

125 g Mehl (Type 1050)

1 TL Zucker

1 Prise Salz

3 frische Eier

$\frac{1}{8}$  l Milch

Butter oder Öl zum Ausbacken

Zum Bestreuen: Puderzucker

Zum Garnieren:

$\frac{1}{4}$  l Schlagsahne und Schlehenblüten-Sirup



- 1 Die Heidelbeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen.
- 2 Eier, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut verschlagen.
- 3 Mehl sieben und mit der Milch abwechselnd unter die Schaummasse rühren.
- 4 Der Teig muss dünn und glatt sein, er soll zugedeckt eine halbe Stunde ruhen.
- 5 Nach der Ruhepause die Konsistenz des Teigs überprüfen, evtl. etwas Flüssigkeit unterrühren.
- 6 Eine kleine Omelett-Pfanne mit Butter oder Öl ausreiben und erhitzen.
- 7 Mit einem kleinen Schöpflöffel Teig in die heiße Pfanne geben, hauchdünn verlaufen lassen.
- 8 Dünne kleine Pfannkuchen beidseitig goldgelb ausbacken, heiß stellen (die Menge ergibt 8–10 Crepes).
- 9 Sahne mit 1 Teelöffel Zucker steif schlagen.
- 10 Die Crepes vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen und mit Sahne garnieren. Falls Schlehenblüten-Sirup verwendet wird, kann auf Puderzucker verzichtet werden.

# Himbeerblätter-Tee

(SIEHE ZUBEREITUNG  
BROMBEERBLÄTTER-TEE)

TEEMISCHUNG GEGEN ERKÄLTUNG

## ZUTATEN

- 20 g Himbeerblätter
- 20 g Holunderblüten
- 20 g Hibiskusblüten
- 10 g Spitzwegerichblätter
- 1 EL Anis oder Fenchelsamen (zerstoßen)
- Honig nach Geschmack

- 1 TL Teemischung mit 150 ml kochendem Wasser aufbrühen.
- 5–10 Min. ziehen lassen, abseihen.
- Nach Belieben mit Honig süßen.
- Drei- bis viermal täglich eine Tasse Tee trinken.



# Himbeer- Quarkspeise

## ZUTATEN

- 250 g Himbeeren
- 250 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL Zucker
- $\frac{1}{2}$  l Milch

- Die Himbeeren verlesen, waschen und im Sieb abtropfen lassen.
  - Quark, Vanillezucker, Zucker, Zitronensaft und Milch mit dem Handrührgerät schaumig schlagen.
  - Die Himbeeren unterheben (einige Beeren zurücklassen).
  - Die Himbeer-Quarkspeise in einer Schüssel anrichten und vor dem Servieren mit den restlichen Himbeeren garnieren.
- ☛ Himbeersaft mit Wasser verdünnt stärkt und kühlt bei fieberhafter Erkrankung.

# Holunderblüten-Limonade

## ZUTATEN

- 15–20 Holunderblütendolden
- 5 l Wasser
- 300 g Zucker
- 100 ml Obstessig
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Handvoll Zitronenmelissenblätter
- Eiswürfel zum Servieren

- 1 Das Wasser in einen großen Topf gießen.
- 2 Den Zucker in das Wasser geben und unter Rühren auflösen.
- 3 Essig und Holunderblütendolden zugeben. Bei den Holunderblüten darauf achten, dass sie frei von Insekten sind.
- 4 Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und hineinlegen.
- 5 Die Flüssigkeit etwa 20 Std. an einem warmen Ort ziehen lassen.
- 6 Anschließend die gewaschenen Blätter der Zitronenmelisse zugeben und ca. 3–4 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 7 Danach wird das Getränk abgeseiht und in Gläsern serviert.
- 8 Nach Belieben können einige Eiswürfel und frische Zitronenmelissenblätter in jedes Glas gegeben werden.



## TIPP

Optisch sieht das Gelee gut aus, wenn zum Schluss einige Blüten in die kochende Flüssigkeit gestreut werden. Auch hier gilt: Blüten nicht waschen!

# Holunderblüten-Apfel-Gelee

## ZUTATEN

- 20 frische Holunderblütendolden
- ¼ l Apfelsaft
- 1 TL Ascorbinsäure (Apotheke)
- 1 kg Gelierzucker

- 1 Die frischen Blüten kurz auslegen oder gut schütteln, damit kleine Insekten verschwinden.
- 2 Die dicken Stiele entfernen und die Blütendolden in eine Schüssel legen.
- 3 Die Ascorbinsäure darüberstreuen und mit Apfelsaft begießen.
- 4 Zugedeckt einen Tag lang stehen lassen.
- 5 Dann absieben und mit Gelierzucker verrühren.
- 6 Zum Kochen bringen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen.
- 7 In Gläser füllen und verschließen.

# Holunderblüten-Likör „Sonnengold“

## ZUTATEN

- 15 Holunderblütendolden
- 1 l Mineralwasser
- 35 g Ascorbinsäure (Apotheke)
- ca. 700 g Zucker
- 2 Flaschen Korn (38 %) je 0,7 l

- 1** Die Ascorbinsäure im Mineralwasser auflösen.
- 2** 15 frische Holunderblütendolden hineinlegen.
- 3** 12–15 Std. ziehen lassen, gelegentlich umrühren, dann abseihen.
- 4** In die Flüssigkeit den Zucker rühren, bis er sich aufgelöst hat.
- 5** Die Flüssigkeit abmessen und zu gleichen Teilen mit 38 %igem Korn auffüllen.
- 6** In Flaschen füllen und noch 4 Monate im Keller ruhen lassen. Allmählich entwickelt sich in der Likörflasche ein zarter, goldgelber Glanz.



# Holunderpunsch ohne Alkohol

## ZUTATEN

- ½ l Holundersaft
- ¼ l schwarzer Tee
- 1 Zimtstange
- 4–5 Gewürznelken
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- 1 Zitrone
- Honig oder brauner Kandiszucker zum Süßen

- 1** Holundersaft zusammen mit dem abgeseihten Tee erhitzen.
- 2** Die Gewürze mit der ungespritzten Zitronenschale zugeben und 5–10 Min. ziehen lassen. Nicht kochen!
- 3** Nach Belieben mit Honig oder Kandiszucker süßen und mit Zitronensaft abschmecken.

## TIPP

Den Holunderpunsch möglichst heiß trinken.



# Quitte – goldene Frucht der Antike

*Cydonia oblonga*

## BESCHREIBUNG

Die Quitte wird „Königin des Obstgartens“ genannt, denn mit ihren leuchtend gelben Früchten putzt sie sich im Herbst besonders heraus und stellt damit ihre artverwandten „Geschwister“ Apfel und Birne in den Schatten.

Quittenbäume wurden schon vor 4000 Jahren kultiviert und gehören zu den ältesten Kernobstarten. Die Pflanze stammt ursprünglich aus den Wäldern des Kaukasus und Nordpersiens, von dort kam sie über den Mittelmeerraum in unsere Gefilde, hier gedeiht sie im milden Wein-

bergklima besonders gut.

Zahlreiche Legenden ranken sich um den „goldenen Apfel“. In der griechischen Mythologie galt die Quitte als heilige Frucht der Aphrodite: Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit und Glück, deshalb gehörte sie auch zu jedem Hochzeitsmahl. Die Mischung aus lieblichem Wohlgeschmack des Fruchtfleisches und der gleichzeitig herbe Beigeschmack symbolisierten Freud und Leid der Ehe.

## KURZINFO

<b>Volknamen:</b>	Schmeckbirne, Köttenbaum, Quittich
<b>Herkunft:</b>	Kaukasus und Persien
<b>Vorkommen:</b>	Europa, Asien
<b>Standort:</b>	Gärten und Parkanlagen
<b>Familie:</b>	Rosengewächse (Rosaceae)
<b>Blütezeit:</b>	Mai–Juni
<b>Höhe:</b>	bis 5 m
<b>Sammelgut und -zeit:</b>	Früchte: Oktober–November
<b>Verwendung:</b>	Früchte und Samen
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Gerbstoff (Tannin), Schleimstoffe, Fruchtsäuren, Pektin, Vitamine, Mineralstoffe, Flavonoide und Blausäure in den Kernen. Die Quittenschale enthält ätherische Öle, die feuchtigkeitsbindende Eigenschaften haben.

Die goldene Frucht des Quittenbaumes hat nicht nur eine große Geschichte, die heute fast vergessen ist, sie bereichert auch die gesunde Ernährung und besitzt die Eigenschaft eines kulinarischen Multitalents.

Quitten eignen sich hervorragend zur Herstellung von Säften, Mus, Gelees, Konfitüren, Likör, Quittenbrot und Wildfruchtkonfekt. Selbst pikante Chutneys lassen sich daraus kreieren.

### WIRKUNG

Quitten wirken entzündungshemmend und adstringierend (zusammenziehend). Als überliefertes Heilmittel gilt Quittenmus bei Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Durchfall) wegen seines hohen Pektingehalts und der Gerbstoffe.

## TIPP

In der Adventszeit einige Quitten in die warme Stube legen, dann verbreiten sie einen herrlichen Duft und eine behagliche Atmosphäre.

Eine Schale Quittenmus (mit Schale gekocht) vor jeder Mahlzeit gegessen soll auch gegen Gicht helfen. Gegen rauhen Hals hilft Quittengel: Dazu ganze Quittenkerne mit frischem Wasser bedecken und köcheln lassen, bis schleimartiges Gel entsteht, mit diesem Gel mehrfach am Tag gurgeln.

### ERNTE UND VERARBEITUNG

Quitten sollten erst verarbeitet werden, wenn sie gut ausgereift sind und sich die grüne Grundfarbe in leuchtendes Gelb verwandelt hat. Die Früchte halten sehr lange (ca. 10 Wochen) und können genauso wie Äpfel aufbewahrt werden, d. h. kühl lagern.

Aufgrund des hohen Tanningehalts können Quitten nicht roh gegessen werden, erst durch Kochen verschwinden diese Gerbstoffe.

### QUITTEN ENTSAFTEN

Den Flaum der Quitten mit einem Tuch abreiben. Die Früchte waschen, mit der Schale klein schneiden und knapp mit Wasser bedeckt weich kochen (Dampfkochtopf). Den Saft durch ein Sieb ablaufen lassen. Den Quittensaft für Gelee-Zubereitung verwenden! Die Fruchtstücke durch ein Sieb (Flotte Lotte) streichen. Aus dem Fruchtmarmelade oder Quittenbrot herstellen.

### ALTE VOLKSWEISHEIT:

*»Schwangere Frauen bringen schöne, sinnreiche und geschickte Kinder zur Welt, wenn sie reichlich Quitten essen.«*



# Quitten in Weinbrandsirup

## ZUTATEN

- 500 g Quitten
- 500 g Einmachzucker
- ½ l Wasser
- Saft und Schale einer ungespritzten Zitrone
- 50 g Sultaninen
- ½ l Weinbrand

- 1 Die Quitten gut abreiben, waschen, schälen, vierteln.
- 2 Das Kerngehäuse entfernen.
- 3 Die Quittenviertel in feine Scheiben schneiden.
- 4 Zucker mit Wasser, Zitronensaft und Zitronenschale aufkochen und 5 Min. kochen.
- 5 Quittenscheiben dazugeben, wieder 5 Min. kochen.
- 6 Die gewaschenen Sultaninen dazugeben, nochmals 5 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.
- 7 Nach dem Abkühlen den Weinbrand unterrühren, in saubere Gläser füllen und verschließen.

## TIPP

Passt zum Garnieren  
von Desserts,  
z. B. Pudding, Eis  
usw.



# Quitten-Likör „Vergessenes Gold“

## ZUTATEN

- 600 g Quitten (mit Schale) geraspelt
- 0,7 l Wodka
- 300 g Zucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 EL ganze Quittenkerne

- 1 Die geraspelten Quitten in ein großes Schraubglas füllen.
- 2 Zitrone heiß waschen, Schale mit Sparschäler dünn abschälen.
- 3 Wodka, Zitronenschale, Zucker, Quittenkerne ebenfalls ins Schraubglas geben und mit geraspelten Quitten mischen.
- 4 Glas gut verschließen, täglich einmal schütteln.
- 5 Nach 6–8 Wochen absieben und den Likör in Flaschen füllen.
- 6 Mindestens 6 Monate „nachreifen“ lassen.

# Wildfruchtarmelade „Winterzauber“

## ZUTATEN

- 500 g Weißdornmus
- 500 ml Schlehensaft
- 1 kg Gelierzucker
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Ingwer, gemahlen
- 1 Messerspitze Nelken, gemahlen

- 1 Schlehensaft und Weißdornmus in einen Topf geben.
- 2 Die Gewürze und den Gelierzucker zugeben.
- 3 Alles gut verrühren.

- 4 Die Flüssigkeit unter Rühren zum Kochen bringen.
- 5 4 Min. sprudelnd kochen lassen.
- 6 Dabei Armelade abschäumen.
- 7 Heiß in saubere Twist-off-Gläser füllen und gut verschließen.

## Hinweis:

Selbst im November oder Dezember kann man bei einem Spaziergang noch Weißdornfrüchte pflücken. Es lohnt sich, denn Aroma und Farbe dieser Armelade sind exzellent.

## TIPP

An Stelle von Schlehensaft kann Holundersaft oder Apfelsaft genommen werden.



# ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER

## A

Apfel-Meerrettich auf bayerische Art.....	19
Apfel-Salbei-Ringe.....	18
Apfelsalat mit Süßdolden.....	19
Apfel-Schinken-Brotaufstrich.....	18
Apfelkuchen.....	20
Aronia-Gelee.....	95
Aronia-Nektarinen-Konfitüre.....	95

## B

Beeren-Quark.....	74
Birnen-Apfel-Chutney.....	27
Birne mit Mandelhaube (Dessert).....	24
Birnensalat mit Walnüssen.....	26
Birnen-Schoko-Kuchen, gedeckt.....	24
Brombeerblätter-Tee.....	38
Brombeercocktail.....	39
Brombeerkaltschale mit Birnen.....	45
Brombeer-Likör.....	41
Brombeermarmelade mit Schuss.....	44
Brombeer-Mixmilch.....	39
Brombeer-Quark-Sahne-Creme.....	40
Brombeersaft-Konzentrat.....	39
Brombeer-Sahne-Becher.....	41
Brombeersuppe mit Schwemmkloßchen.....	42

## E

Ebereschenbeeren-Mus.....	100
Ebereschen-Birnen-Dessert.....	104
Ebereschenblütensirup „Waldduft“.....	104
Ebereschen-Chutney.....	103
Ebereschen-Gelee.....	101
Ebereschen-Holunder-Marmelade.....	102
Ebereschen-Kompott.....	102
Ebereschenkonfekt.....	105
Ebereschen-Likör.....	101
Ebereschen-Saft.....	100
Erdbeerblätter-Tee.....	48
Erdbeer-Bowle.....	50
Erdbeer-Joghurt-Kaltschale.....	49
Erdbeer-Likör.....	50
Erdbeer-Quarkschaum-Speise.....	49
Erdbeer-Shake.....	48
Erdbeerwaffeln mit Vanilleeis.....	51

## F

Fruchtmus „Obstwiese“.....	21
----------------------------	----

## G

Gewürz-Quitten.....	142
---------------------	-----

## H

Hagebuttenfruchtmark.....	117
Hagebutten-Likör.....	114
Hagebuttenmarmelade.....	116
Hagebutten-Sahne-Creme.....	117
Hagebuttensirup.....	115
Hagebuttensoße.....	115
Hagebuttentee.....	114
Hausteemischung.....	38
Heidelbeer-Abkochung.....	59
Heidelbeerblechkuchen mit Quark-Öl-Teig.....	58
Heidelbeer-Crepes mit Sahne.....	57
Heidelbeer-Kaltschale.....	60
Heidelbeer-Kompott.....	61
Heidelbeer-Likör.....	60
Heidelbeer-Mixmilch.....	59
Heidelbeerpfannkuchen mit Vanilleeis und Blütensirup.....	56
Heiße Himbeeren auf Eis.....	69
Heißer Holunderbeersaft.....	121
Himbeer-Apfel-Biskuit-Auflauf.....	67
Himbeer-Bananen-Dessert.....	66
Himbeerblätter-Tee.....	64
Himbeercreme „Morgenröte“.....	65
Himbeer-„Fruchtpaste“, roh gerührt.....	65
Himbeer-Quarkspeise.....	64
Himbeeren, mit Eischäum überbacken.....	66
Holunder-Apfel-Gelee.....	127
Holunderbeersirup.....	126
Holunderbeer-Suppe, Holunderbeeren-Kaltschale.....	128
Holunderblüten-Apfel-Gelee.....	124
Holunderblüten-Küchle.....	123
Holunderblüten-Likör „Sonnengold“.....	125
Holunderblüten-Limonade.....	124
Holunderblütenmilch.....	123
Holunderblütensirup „Heuernte“.....	122
Holunderblütentee.....	122
Holunder-Ebereschen-Konfitüre mit Birnen.....	127
Holunderpunsch ohne Alkohol.....	125

## K

Kornelkirschen-Chutney.....	134
Kornelkirschen-Gelee.....	134

Kornelkirschen-Likör.....	132	Schlehenblütengelee.....	156
Kornelkirschen-Marmelade.....	133	Schlehenblütensirup mit Ingwer.....	153
Kornelkirschen-Mus.....	133	Schlehenblütentee.....	152
Kornelkirschensaft.....	132	Schlehen-Holunder-Gelee.....	154
Kornelkirschen, süßsauer eingelegt.....	135	Schlehenlikör „Aufgesetzter“.....	154
<b>P</b>		Schlehenmarmelade mit Rotwein.....	156
Pflaumen-Ebereschen-Chutney mit Rotwein.....	103	Schlehenmus.....	155
Preiselbeeren-Apfel-Pie.....	82	Schlehenmus, nach Großmutter's Art.....	155
Preiselbeerdessert.....	79	Schlehensaft, nach Großmutter's Art.....	153
Preiselbeeren mit gebackenem Camembert und Salbeimäuschen.....	83	Schlehen, süßsauer eingelegt.....	157
Preiselbeer-Fruchtschnee.....	78	Schlehen-Teepunsch.....	152
Preiselbeerkompott.....	78	Schneeklößchen in Holundersuppe.....	129
Preiselbeer-Mixmilch.....	79	Schwarzer Holunderbeerlikör.....	126
Preiselbeertorte „Linzer Art“.....	80	Schwarzes Johannisbeergelee.....	75
<b>Q</b>		Schwemmklößchen zur Brombeersuppe oder Kaltschale (Brandteig).....	43
Quarkschichtspeise mit Beeren und Röstflocken.....	73	Stachelbeeren, pikant eingelegt.....	88
Quarkspeise mit Aronia-Konfitüre, einfach.....	96	Stachelbeer-Kaltschale.....	88
Quittenbrot.....	141	Stachelbeerkuchen mit Baiser.....	87
Quitten-Chutney mit Weißwein.....	139	Stachelbeermarmelade mit schwarzen Johannisbeeren.....	89
Quitten-Gelee.....	140	<b>V</b>	
Quitten-Holunder-Gelee.....	140	Vanillenockerl mit Brombeersoße.....	45
Quitten in Weinbrandsirup.....	138	<b>W</b>	
Quittenkompott.....	143	Weihnachts-Quitten-Likör.....	139
Quitten-Kürbissuppe, fein.....	143	Weinschaumsoße.....	68
Quitten-Likör „Vergessenes Gold“.....	138	Weißdorn-Apfel-Marmelade.....	164
Quitten-Marmelade.....	140	Weißdornbeeren-Mus.....	162
<b>R</b>		Weißdorn-Blütenhonig.....	162
Rosenblüten-Holunder-Essig.....	111	Weißdornfrucht-Likör.....	160
Rosenblüten-Likör.....	108	Weißdorn-Holunder-Marmelade.....	164
Rosenblütensirup.....	108	Weißdorn-Melissen-Wein.....	160
Rosenbowle.....	112	Weißdorn-Quitten-Konfekt.....	163
Rosengelee.....	110	Weißdorn-Tee.....	160
Rosenkonfitüre, fein – Rosen-Sladko.....	109	Wildrosenbowle – alkoholfrei.....	112
Rosenzucker.....	110	Wildfruchtmarmelade „Winterzauber“.....	165
Rote-Beeren-Konfitüre.....	74	<b>Z</b>	
Rumtopf mit Früchten.....	72	Zitronencreme mit Erdbeerpüree.....	51
<b>S</b>		Zwetschgen-Chutney.....	32
Sanddorn-Gelee.....	149	Zwetschgenkuchen.....	30
Sanddorn-Joghurt-Drink.....	147	Zwetschgen-Latwerge mit Aroniabeeren.....	94
Sanddorn-Makronen.....	149	Zwetschgenmus.....	30
Sanddorn-Mandel-Creme.....	148	Zwetschgenmus-Törtchen.....	33
Sanddorn-Obst-Müsli.....	148	Zwetschgen, süßsauer eingelegt.....	32
Sanddorn-Pfirsich-Mixmilch.....	147		
Sanddorn-Saft.....	146		
Sanddorn-Vitaminkur.....	146		

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95587-117-8

Für uns, die Battenberg Bayerland Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umwelt-schonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.



Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

Die Battenberg Bayerland Verlag GmbH und ihre Imprint-Verlage sehen das gesetzliche Urheberrecht als Basis ihrer Zusammenarbeit mit Autorinnen und Autoren. Vielen Dank, dass Sie eine legale Ausgabe dieses Buches gekauft haben und die Gesetze zum Schutz des geistigen Eigentums anerkennen, indem Sie keinen Teil davon ohne Genehmigung unzulässig kopieren, scannen oder verbreiten. So unterstützen Sie unsere Autorinnen und Autoren und wir als Verlag haben die Möglichkeit, weiterhin Bücher für alle zu veröffentlichen. Systeme und Technologien der künstlichen Intelligenz dürfen Bestandteile des Buches in keinster Weise verwenden oder reproduzieren, auch nicht für Trainingszwecke. In Übereinstimmung mit *Artikel 4(3) der Richtlinie über den digitalen Binnenmarkt 2019/790* nimmt die Battenberg Bayerland Verlag GmbH dieses Werk ausdrücklich von der Ausnahme für Text- und Data-Mining aus. *NO TDM*.

### Bildquellen:

stock.adobe.com: Titel (michalchm89); S. 7, 90/91 (Ralph Lear); S. 6, 29 (Petra Beerhalter); S. 10, 17 (Nabiha Dahhan/Westend61); S. 11, 99, 118 (M. Schuppich); S. 12, 50, 60, U4 (HandmadePictures); S. 13, 149 (Alusha); S. 16 (Natalia); S. 19 (murziknata); S. 20 (julie208); S. 21 (Kathleen Rekowski); S. 22 (dp@pic); S. 23 (Tata); S. 25 (beataaldridge); S. 26 (elena\_hramowa); S. 27 (Mara Zemgaliete); S. 28 (Foto Laupheim); S. 31 (HLPhoto); S. 40 (kab-vision); S. 46 (VPales); S. 47 (Наталья Бражник); S. 48, Titel (mizina); S. 52 (Klaus Nowotnick); S. 53 (haenson); S. 55 (valentinamaslova); S. 56/57, Titel (emmi); S. 59 (venge); S. 63 (Helmut.H); S. 64 li. unten, 117, 129, 133 (Heike Rau), oben (epiximages); S. 67 (Viktor); S. 68 (New Africa); S. 69 (ChristArt); S. 70 (Daniel Berkmann); S. 71 (Mario Plechaty); S. 72 (Lilli); S. 73 (czarny\_bez); S. 74 (dtatiana); S. 76 (asb63); S. 77 (Olga); S. 79 oben, 162 unten (chamillew), unten (Natalya); S. 81, U4 (anna\_shepulova); S. 82 (Oksana\_S); S. 83 (карепа); S. 84 (Ксения Рыбка); S. 85 (rsool); S. 86/87 (efstudioart); S. 89, 124 (Christian Jung); S. 92 (Oksana); S. 95 (Igor Normann); S. 96 (PhotoSG); S. 97 (Elena); S. 100 (Владимир Фёклин); S. 101 (Andrey Cherkasov); S. 102/103, 154/155 (severga); S. 104/105, 162 oben (Madeleine Steinbach); S. 106 (Christian Schwier); S. 107 (kama71); S. 108 (Viktorija); S. 110/111 (rainbow33); S. 113 (hamara); S. 114 (salita2010); S. 115 (марина дворак); S. 116, Titel (Kitty); S. 119 (Rhönbergfoto); S. 121 (tynza); S. 123 (A\_Lein); S. 125 (Rostislav Sedlacek); S. 126, 127 (Lumixera); S. 128 (Cachaco); S. 130 (Erwin); S. 131 (progarten); S. 132 (Sea Wave); S. 135 (MarinaParshina); S. 136 (Anastasiia); S. 137 (Oksana Kozharina); S. 140, 154 (Oksana Schmidt); S. 141 (Julia); S. 144 (DEWI-Stockphotos); S. 145 (Siegi); S. 146 li. oben (Света Шашкина); S. 147 (OlegD); S. 148 (Natalya\_ph); S. 150 (Sergey Kohl); S. 151 (orestigetka); S. 152 (Kamila Hyhíková); S. 156 (Stockfotos); S. 157 (Iryna); S. 158 (arkela); S. 159 (Volodymyr); S. 161 (Marcus Z-pics); S. 163 (Lina Taravella); S. 164/165 (Irina)

freepik.com: S. 6, 7, 8, 14/15, 32, 34/35, 36, 37, 38 (re. oben), 41, 42/43, 44, 49, 50, 54, 58, 60, 61, 62, 65, 66, 75, 93, 98, 109 und Titel, 122, 138/139 und Titel, 142, 143 und U4, Vor- und Nachsatz

de.123rf.com: S. 146 unten (loxyzay)

Burghard Guthjahr: S. 5, 33, 38 (li. unten), 45, 94, 120

Layout & Satz: Margit Schmid

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-95587-117-8

Alle Rechte vorbehalten!

© 2025 Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der

Battenberg Bayerland Verlag GmbH · Pfälzer Straße 11 · 93128 Regenstauf

[www.battenberg-bayerland.de](http://www.battenberg-bayerland.de)

Fragen zum Buch? Direkt an [produkt@battenberg-bayerland.de](mailto:produkt@battenberg-bayerland.de)



# LIKÖRE · TEES · SÄFTE · SHAKES MARMELADEN · CHUTNEYS · KONFITÜREN SOSSEN · DESSERTS · KUCHEN

Dieses Buch kommt direkt von der Expertin: Die Kräuterefachfrau und Landfrauenberaterin Markusine Guthjahr sammelt das ganze Jahr lang Kräuter und Wildfrüchte – und kreiert daraus feinste Rezepte für die Alltagsküche!

Aus Hagebutte, Himbeere, Quitte & Co. können Sie das ganze Jahr über feinste Leckereien zaubern. Und die bunten Früchte enthalten nicht nur jede Menge Vitamine, sondern auch wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die helfen können, das Immunsystem zu stärken. Entdecken Sie kreative Rezepte, die zeigen, wie facettenreich die Früchte aus unseren heimischen Gärten und Wäldern sind!

Mit  
nützlichen Tipps  
und wissenswerten  
Infos rund um die  
Früchte

Heimat  
battenberg  
bayerland

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ

ist eine Marke der Battenberg  
Bayerland Verlag GmbH



9 783955 871178

24,90 € [D]