

Gabriele H. Oberloher

Wilde Früchte - temperamentvolle Rezepte



Den Nutzen von Wildfrüchten wiederentdecken

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Apfelbeere (Aronia)

Apfelbeer- Holunderblüten- Fruchtaufstrich

Apfelbeer- Lavendel- Sirup

Apfelbeer- Lavendel- Likör „Gesundheitslikör“

Apfelbeer- Pfirsich- Gewürz- Aufstrich

Apfelbeer- Pfirsich- Mürbteigstrudel

Berberitze (Berberis vulgaris)

Wildbeer- Vitamin- Müsli

Bocksdornbeere/ Gojibeere (Lycium barbarum)

Superfruit-Brot à la Gabriele

Brombeeren (Rubus sectio Rubus)

Brombeer- Apfel- Minze- Aufstrich

Felsenbirne (Amelanchier)

Felsenbirne trifft Zucchinikuchen

Gemeine Hasel (*Corylus avellana*)

Omas Dreinusskuchen

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Heidelbeersoße

Himbeere (*Rubus idaeus*).

Mohn- Himbeerkuchen im Dessertring

Holunder (*Sambucus*)

Holunderblütensirup nach Art Gabriele

Holunderbeerensirup

Kornelkirsche (*Cornus mas*)

Kornelkirsch- Mus

Kornelkirsch- Lassi

Kriechen-Pflaume (*Prunus domestica* subsp. *insititia*)

Tquemali traditionelle georgische Pflaumensoße

Erfrischender „Griachalsekt“

Mahonien (*Mahonia*)

Mahonien- Birnen- Zimt- Aufstrich

Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)

Preiselbeer- Vanille Cupcakes

Preiselbeer- Gewürz- Balsam- Essig

Vogelbeere/Eberesche (Sorbus aucuparia)..

Sommerlicher Vogelbeer- Cocktail

Bittere Vogelbeere - Fruchtaufstrich

Wald- Erdbeere (Fragaria vesca).

„Beerige“ Wurstsemmel

Wildfrucht Rumtopf

Echte Walnuss (Juglans regia).

Walnusslikör

Wildtomate (Solanum lycopersicum).

Wildtomaten- bunt-süß-sauer

Essigwurst mit Wildtomaten „Gabrieles Lieblingsgericht“ 😊

Dank

Vorwort

Liebe Wildfruchtfreunde,

im Rahmen der Ausbildung zur Meisterin der Hauswirtschaft in der Landwirtschaftsschule Rosenheim wird im Prüfungsfach „Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen“ ein Arbeitsprojekt durchgeführt. Ziel ist es, nach möglichen Alternativen zur Diversifizierung von Chancen in hauswirtschaftlich- und landwirtschaftlichen Betriebszweigen zu forschen. Das vorliegende Rezeptbuch ist mein Beitrag dazu. Meine Motivation für dieses Vorhaben ist, den Nutzen von Wildfrüchten wiederzuentdecken und ein Buch zu präsentieren. Der landwirtschaftliche Betrieb meiner Eltern hat sich von Milchwirtschaft und Ackerbau hin zu einer reinen Baumschule entwickelt.

Das Pflanzenangebot beinhaltet Christbäume, Obstgehölze, Heckenpflanzen, Gartenpflanzen und Wildgehölze. Mit diesem Hintergrund kam mir die Idee, den Nutzwert der Wildgehölze und deren Früchte genauer zu untersuchen. Aus Gesprächen und Diskussionen wurde mir immer klarer, dass vielen Menschen der Bezug zu diesen wertvollen Früchten fehlt, obwohl diese Wildobstgehölze sehr viele Hecken, landwirtschaftliche Anwesen und Hausgärten zieren. Meiner Meinung nach ist es viel zu schade, diese edlen Früchte ungenutzt zu lassen. Deshalb habe ich mich entschlossen, ein Buch mit einem kleinen Überblick heimischer Wildfrüchte und dazu passenden Rezepten zu erstellen. Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude, Erfolg und viele Anregungen für das Verwerten der kostbaren Wildfrüchte.

Gabriele H. Oberloher, Meisteranwärterin

Apfelbeere (Aronia)

Rosengewächse

Reifezeit ab Mitte August bis Oktober.

Gesundheitliche Besonderheit:

- Hohe Dichte an Antioxidantien (Radikalfänger)
- Hohe Konzentration an Flavonoiden (Pflanzenfarbstoffe)
- Hoher Gehalt an Folsäure
- Hoher Gehalt an Pro- Vitamin-A, Vitamin- B2, Vitamin-K, und Vitamin-C
- Gehalt an Polyphenole, Anthocyanfarbstoffe, Gerbstoffe, Eisen, Jod, Magnesium
- Wird als Superfood bezeichnet.



Apfelbeer- Holunderblüten- Fruchtaufstrich

Zutaten:

200 g	Apfelbeer- Fruchtmas
200 ml	Apfelbeersaft
250 ml	Holunderblütensirup (siehe Rezept im Buch S. →)
100 ml	Wasser
½ Schote	Vanille
500 g	Gelierzucker für Beeren, Konfitüre & Gelee

Zubereitung:

Die Apfelbeeren entsaften. Aus den entsafteten Beeren das Mus passieren. Alle Zutaten abmessen/abwiegen und in einen Kochtopf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, damit sich das Mark im Geschmack voll entfalten kann. Das Ganze einmal aufkochen lassen. Anschließend die Vanilleschote auskratzen und entfernen.

Nun nach Anleitung des Gelierzuckers den Fruchtaufstrich weiter verarbeiten.

Gelierprobe durchführen. In vorbereitete Gläser heiß einfüllen.

Gutes Gelingen! 😊



Apfelbeer- Lavendel- Sirup

Zutaten:

1,5	l	Apfelbeersaft
7	Stk.	Nelken, ganz
1	TL	Lavendelblüten (vom Hausgarten)
1	Stange	Zimt
½	Schote	Vanille
1	Msp.	Kardamom, gemahlen
500	g	Kandiszucker, weiß

Zubereitung:

Apfelbeeren verlesen, von den Stielen entfernen und entsaften. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, damit sich der Geschmack optimal entfalten kann.

Den Saft zusammen mit den Gewürzen und dem Kandiszucker unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Den Sirup abseihen und noch heiß in saubere vorbereitete Flaschen füllen.

Tipp:

Sirup schmeckt vorzüglich als Soße über Vanilleeis.