

einfach gut leben

Beerenliebe

Genuss aus dem Garten und der freien Natur
Mit über 70 Rezepten

Christian Havenith



Dort-Hagenhausen-Verlag

Vorwort



In den Ferien bei meinen Großeltern in der Eifel verbrachten wir Kinder viele Stunden mit dem Beerensammeln und erkundeten dabei die ganze Umgebung. Walderdbeeren und Blaubeeren waren die Höhepunkte der Saison, kein Gebüsch war vor mir und meinen Cousins sicher. Wir sammelten die Früchte gleich eimerchenweise. Unsere blauen Finger und Zungen verriet der Oma zu Hause leider sofort, wie es zu dem seltsamen Ernteschwund auf dem Rückweg kommen konnte.

Während meiner späteren Ausbildung zum Obstgärtner habe ich dann die ganze Bandbreite der heimischen Beeren kennen und schätzen gelernt. Unser Versuchsbetrieb befasste sich mit Wildobst für den professionellen Anbau. Hier durfte ich all die unbekannteren Beeren anbauen, ernten – und vor allem kosten. Als junger Auszubildender eröffnete sich mir eine ganz neue Welt voller Aromen und Genüsse! Apfelbeeren, Ebereschen, Mispeln und Zierquitten konnte ich auf Herz, Nieren und Wohlgeschmack testen. Viele dieser „Neuheiten“ übertrafen meine Erwartungen bei Weitem: Die Beerenpflanzen erwiesen sich als außerordentlich robust, und die Früchte mundeten himmlisch aromatisch. Viele davon haben Einzug in meine verschiedenen Gärten gehalten. In meiner heutigen Vielfaltsgärtnerei in Wassenach darf jeder Besucher kommen, sehen, schnuppern, fühlen, kosten und besondere Sorten ergattern. Für jede Gartensituation habe ich eine Naschbeere parat, für jedes Eckchen eine Vitaminbombe, und auch neugierige Balkongärtner finden bei mir immer etwas zum Genießen.

Zudem biete ich, mitunter als keltischer Druide verkleidet, Kräuterführungen und Kochkurse an. Besonders im Herbst spielen die Wildbeeren dabei eine tragende Rolle. Mit einem Gläschen Hundertrunk in der Hand werden Hag und Hecke zu einem wunderbaren Treffpunkt von Mensch und Natur, von Geschichte und Geschichten rund um Wildkräuter und Beeren.



Erdbeeren – die Lieblingsfrüchte



Wir alle lieben sie: die roten, prallen und süßen Früchte aus dem Gartenbeet. Sie finden sich in jedem größeren Hausgarten und auch auf dem kleinsten Balkon, in Töpfen, Kästen und Hängeampeln. Schon seit der Steinzeit gedeiht diese besondere Frucht in menschlichen Siedlungen. Bei den Germanen galt sie als Symbolpflanze für Sinnesfreuden und war der Fruchtbarkeitsgöttin Freya gewidmet. „Zusammen in die Erdbeeren gehen“ war einst eine nette Aufforderung zu intimer Zweisamkeit. So warnte Hildegard von Bingen vor den „lasterhaften“ Beeren – während der Volksmund sie über alles lobte.

Erdbeeren (*Fragaria*) sind in aller Munde, und zwar mit steigender Tendenz: In Deutschland nehmen sie nach den Äpfeln die größten Anbauflächen für sich ein. Die ersten Früchte erfreuen uns schon ab Mai, die mehrfach tragenden Sorten (Monatserdbeeren) beschenken uns die Lieblingsfrüchte bis in den Herbst hinein.

Ein Vorfahre der unzähligen verschiedenen Sorten von heute sind die wilden Früchte der Walderdbeeren (*Fragaria vesca*). Der botanische Name *Fragaria* steht für „Duft“ und *vesca* bedeutet „essbar“: der essbare Duft. Sie wurden neben den Moschus-Erdbeeren (*F. moschata*) bis zum Mittelalter angebaut. Erst im 18. Jahrhundert fanden die Forscher in Nordamerika die Scharlach-Erdbeere (*F. virginiana*), die wegen ihrer großen Früchte gleich mit nach Europa genommen wurde. Der südamerikanische Kontinent lieferte schließlich eine aromatische Neuheit, die



Heidelbeeren – aus Garten und Wald



Wilde Blaubeeren: Dabei denke ich an unbeschwerte Kindheitstage, als ich meine Großeltern in der Eifel besucht habe. Mit meinen Cousins zusammen streiften wir Kinder an heißen Sommertagen durch die Wälder, und überall leuchteten die blauen Beeren hervor – ein kleines Paradies. Schnell färbten sich unsere Finger und Zungen dunkelblau. Zurück bei den Großeltern gab es gleich Nachschlag: mit frischer Sahne als Krönung.

Unsere heimischen Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*) wachsen an vielen Waldrändern auf saurem Boden. Die immergrünen Sträucher haben keine Stacheln, was das Sammeln erleichtert. Die Naschpflanzen werden nur etwa 40 cm hoch, die ideale Höhe für Kinderhände. Oder gar für Zwergenhände: Man munkelt, dass sich die kleinen Naturgeister gerne in den Blaubeeren aufhalten.

Heidelbeeren gehören zu den beliebtesten deutschen Wildfrüchten. Wie beim Pilze sammeln, macht sich auch heute noch so manche Familie mit einem kleinen Körbchen auf den Weg. Um die große Lust an der kleinen Beere zu erfüllen, wurden in Deutschland schon in den 80er-Jahren Anbauversuche mit Wildpflanzen aus der Region gemacht. Als wesentlich erfolgreicher erwies sich dabei die Kultur der großfruchtigen Amerikanischen Heidelbeere (*Vaccinium corymbosum*). Diese liefert pro Busch gleich 4 bis 8 kg der begehrten Früchte. Naschbären kommt man damit allerdings nicht auf die Schliche – da sich ihre blauen Farbstoffe nur in der Schale befinden. Das Fruchtfleisch bleibt hell und färbt auch bei



Köstlich kochen mit Trauben



Vanillesuppe mit weißen und blauen Trauben

FÜR 4
PORTIONEN

250 g weiße kernlose
Weintrauben
250 g blaue kernlose
Weintrauben
1 1/2 l Milch
1 Vanilleschote
4 Eier
100 g Zucker
5 TL Speisestärke
Zimtpulver zum
Bestreuen

- Die weißen und blauen Trauben waschen und halbieren.
- Für die Vanillesuppe die Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote samt Mark zum Kochen bringen.
- Inzwischen die Eier trennen. Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen und kühl stellen.
- Aus den Eigelben und dem Zucker eine schaumige Masse schlagen und die Stärke untermischen.
- Die kochende Milch langsam nach und nach einrühren. Dann die Milchmischung zurück in den Topf gießen und unter Rühren langsam erhitzen, nicht kochen lassen!
- Die Vanillesuppe vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen und den Eischnee unter die noch heiße Suppe heben. In tiefe Teller abfüllen und mit Trauben und Zimtpulver servieren.



Trauben im Blauschimmelkäse- Nuss-Mantel

FÜR 16
BÄLLCHEN

16 grüne kernlose
Weintrauben
100 g Blauschimmel-
käse
100 g Frischkäse
3–4 EL gehackte,
geschälte Mandeln
3–4 EL gehackte
Pistazien

- Die Trauben waschen, von den Stielen befreien und trocken tupfen.
- Den Blauschimmelkäse mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben, mithilfe einer Gabel zerdrücken und vermischen. Die Trauben mit der Käsecreme umhüllen.
- Die Mandeln leicht anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Pistazien leicht rösten. Beides auskühlen lassen.
- Die Hälfte der Bällchen in den Mandeln, die andere Hälfte in den Pistazien wälzen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Erntekalender



Aronien	August–September
Berberitzen	Oktober–November
Brombeeren	Juli
Cranberrys	September–November
Erdbeeren	Mai–Juni
Feigen	September–Oktober
Felsenbirnen	Juli–August
Gojibeeren	August–September
Hagebutten	September–November
Heidelbeeren	Juli–September
Himbeeren	Juni–September
Holunder	September–Oktober
Japanische Weinbeeren	Juli–September
Johannisbeeren (rot, weiß, grün)	Juni–August
Johannisbeeren (schwarz)	Juli
Jostabeeren	Juni–Juli
Kiwis	Oktober–November
Kornelkirschen	September–Oktober
Mahonien	Oktober–November
Maibeeren	Mai
Mispeln	November–Dezember
Ölweide	September–November
Preiselbeeren	September–Oktober
Sanddorn	September–Oktober
Schisandra	September–Oktober
Schlehe	Oktober–November
Schneeball	Oktober–November
Stachelbeeren	Juni–Juli
Tafeltrauben	September–November
Vierbeeren	Juni–Juli
Wacholder	ganzjährig
Weißdorn	September–Oktober
Zierquitten	Oktober–November

Register

Kursiv gedruckte Seitenzahlen verweisen auf die Verwendung in Rezepten, fett gedruckte Seitenzahlen auf Pflanzenporträts

Beeren

Amerikanische Heidelbeere 88, 179
Apfelbeere siehe Aronia
Aronia 13, 18, 27, 28, **74 ff.**, 78, 79, 178, 179
Berberitze 17, 21, 28, **128 ff.**, 130, 131, 133, 178, 179
Berberitze, Koreanische 129
Bibernellrose 151, 181
Blaubeeren siehe Heidelbeeren
Bocksdorn siehe Gojibeeren
Brombeeren 13, 21, 24, 28, **38 ff.**, 41, 42, 43, 61, 178, 179
Chinesischer Limonenbaum siehe Schisandra
Cranberrys 26, 71, **98 ff.**, 100, 101, 108, 130, 178, 179
Erdbeeren 13, 18, 22, 25, **32 ff.**, 36, 37, 56, 61, 66, 178, 179
Essigrosen 151
Feigen **84 ff.**, 86, 87, 114, 149, 178, 179
Felsenbirne 18, 130, **166 ff.**, 170, 171, 178, 179
Felsen-Johannisbeere 44, 48
Gojibeeren 27, **102 ff.**, 104, 105, 178, 179
Gold-Johannisbeere 46f.
Hagebutte 28, 146, **150 ff.**, 152, 153, 178, 179
Heidelbeeren 18, 24, 26, 70, 71, 78, **88 ff.**, 91, 92, 93, 178, 179
Herbst-Himbeeren 65
Himbeeren 13, 18, 21, 22, 28, 61, **62 ff.**, 65, 66, 67, 68, 69, 134, 135, 180
Holunder, Roter 138, 180
Holunder, Schwarzer 13, 17, 21, 24, 36, 130, **136 ff.**, 139, 140, 141, 178, 180
Honigbeeren 111, 180
Hundsrose 151
Japanische Weinbeeren **68 ff.**, 178
Johannisbeeren, Rote, Weiße, Grüne 18, 25, 28, **44 ff.**, 50, 52, 61, 108, 178, 180
Johannisbeeren, Schwarze 24, 28, **48 ff.**, 49, 51, 52, 58, 61, 178, 180
Jostabeeren **58 ff.**, 60, 61, 180
Kartoffelrose 151
Kiwis 56, **110 ff.**, 112, 113, 178, 180
Kornelkirschen 21, **154 ff.**, 157, 158, 159, 178, 180
Kranbeeren/Kranichbeeren siehe Cranberrys
Mahonien 21, 24, **132 ff.**, 134, 135, 178, 181
Maibeeren **70 ff.**, 72, 73, 178, 181
Mispeln 13, 28, **174 ff.**, 176, 177, 178, 181
Monatserdbeeren 32, 179
Moosbeeren siehe Cranberrys
Muskattrauben 116

Ölweide **172 ff.**, 178
Preiselbeeren 26, **94 ff.**, 96, 97, 178, 181
Quitten 80, 133, 138, 162
Rotdorn 147
Sanddorn 47, **122 ff.**, 125, 126, 127, 178, 181
Sauerdorn siehe Berberitze
Schisandra **106 ff.**, 108, 109, 178, 181
Schlehe 146, **160 ff.**, 163, 178, 181
Schneeball 13, **164 ff.**, 178, 181
Spaltkölbchen siehe Schisandra
Stachelbeeren 28, **54 ff.**, 57, 58, 178, 181
Tafeltrauben 54, **114 ff.**, 118, 119, 178, 181
Taigabeeren siehe Berberitzen
Trauben siehe Tafeltrauben
Vierbeeren 46f., 178, 181
Vitaminrose siehe Bibernell-Rose
Wacholder 13, **142 ff.**, 144, 145, 178
Weintrauben siehe Tafeltrauben
Weißdorn **146 ff.**, 148, 149, 178
Walderdbeeren **32 ff.**, 62, 71, 179
Wu Wei Zi siehe Schisandra
Zierquitten 13, **80 ff.**, 82, 83, 133, 138, 162, 178, 181
Zwerg-Holunder 138f.

Rezepte

Apfel-Brombeer-Pie 41
Apfel-Jostabeeren-Muffins 60
Apfel-Sanddorn-Cupcakes 126
Aroniamilchshake 78
Aroniasaft 79
Biskuitrolle mit Himbeeren 66
Blackberry Cobbler aus den USA 43
Blaubeerschmarrn 92
Bratäpfel mit Preiselbeeren 97
Brombeer-Limetten-Mousse 42
Cantuccini mit Schokolade und Gojibeeren 105
Chicoréesalat mit Pancetta und gegrillten Feigen 87
Couscous mit Hähnchen, Pilzen und Preiselbeeren 96
Cranberrystangen 100
Crème de Cassis 49
Erdbeerkonfitüre mit Holunderblüten 36
Feigenchutney mit Weißdorn 149
Felsenbirnenclafoutis 171
Flammenkuchen mit Schafskäse, geräucherter Putenbrust und Cranberrykonfitüre 101
Gebackene Forelle mit Gemüse und Stachelbeeren 57
Gebratene Feigen mit Gorgonzola und Honigsoße 86
Hackbraten vom Reh mit Quitten 83
Hagebutten-Birnen-Mus 153
Hagebuttenkonfitüre 152
Heidelbeer-Joghurt-Eis 91
Holunderauflauf 140
Holunderbeerensuppe 139
Johannisbeeressing 52
Johannisbeergelee, Schwarzes 51
Johannisbeersaft, Roter 50
Johannisbeersorbet 50
Käsekuchen mit Kiwis 112
Kiwisalat mit Avocado 113
Kokos-Erdbeer-Torte, Sommerfrische 37
Kompott aus Pflirsichen und Mispeln 177
Konfitüre mit Felsenbirnen und Duftrosen 170
Kornelkirschenkonfitüre 159
Kornelkirschenkuchen 157
Kornelkirschen-Sahne-Eis 158
Kuchen mit Gojibeeren 104
Linseneintopf mit Gemüse und Quitten 82
Mahonienmousse, Angefrorene 134
Maibeerencookies 72
Maibeer-Hefeteig-Spiralen, Süße 73
Mispeln im Schlafrock 176
Mojito mit Himbeeren und Minze 65
Muffins mit Berberitzen 130
Pilzsuppe mit Schisandra 108
Putenroulade mit Johannisbeeren 52
Quarkstrudel mit Sanddorn 127
Rehnüsschen mit Schisandrasoße 109
Ricottakuchen mit Beerensoße 135
Rosenkohl Gemüse mit Speck und Wacholder 144
Rote Grütze aus frischen Beeren 61
Salat mit Hähnchen und Berberitze 131
Salat mit Heidelbeeren und Gorgonzola 93
Sanddornkonfekt 125
Schlehengin 163
Schlehenkonfitüre 163
Schokoladencupcakes mit Himbeeren 67
Stachelbeerkonfitüre, Rote 57
Steak mit eingelegter Birne und Holundersoße 141
Tomaten-Paprika-Suppe mit Wacholdersahne 145
Trauben im Blauschimmelkäse-Nuss-Mantel 119
Vanillesuppe mit weißen und blauen Trauben 118
Weißdornmus mit Äpfeln 148

Bildnachweis

Leo Baranchuk-Chervonny: S. 106

Flora Press: S. 155, 167, 172 rechts, 174 rechts

Fotolia: S. 20 links, 21, 24, 26 beide, 27, 30 klein links, klein mitte, 32 beide, 33, 35, 36 links, 39, 44 beide, 46, 47, 48 links, rechts, 54 beide, 55, 56 links, 58, 59 beide, 62, 68, 70 links, 74 beide, 78 links, 82 links, 84, 85 beide, 86 links, 87 rechts, 89, 91 rechts, 94, 95 rechts, 98 beide, 99, 101, 102 links, 107, 110 rechts, 114, 132 links, 133 rechts, 136 beide, 138 rechts, 140 links, 142 beide, 146 beide, 150 beide, 154 beide, 160 beide, 164 rechts, 165, 166 beide, 168, 169, 170 links, 174 links

Christian Havenith: S. 8 oben

iStockphoto: S. 5 links, 13, 17, 19, 23 oben rechts, 70 rechts, 71, 80, 88, 102 rechts, 104 rechts, 110 links, 124, 164 links, 178 links, 178 rechts, 179

Bildagentur Look: S. 38, 40 rechts, 120 klein mitte, 181

Christine Paxmann: S. 16, 18

Roger prat: S. 172 links

Shotshop: S. 29

Stockfood: U1, U4 alle, S. 4 beide, 5 rechts, 6, 8 unten, 9, 10 alle, 12, 14, 20 rechts, 23 oben links, unten links, unten rechts, 25, 30 groß, klein rechts, 36 rechts, 37, 40 links, 41, 42 beide, 43, 45, 48 mitte, 51 alle, 53, 56 rechts, 57 beide, 60, 61, 63, 65, 66, 67, 69, 72 beide, 75, 77, 78 rechts, 79, 81, 82 rechts, 83, 86 rechts, 87 links, 91 links, 92, 93, 95 links, 97, 100 beide, 104 links, 105, 108 beide, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120 groß, klein links, klein rechts, 122 beide, 123, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 134 beide, 137, 138 links, 140 rechts, 141, 144, 145, 148, 149, 152, 153, 156, 157, 158, 159, 161, 163, 170 rechts, 171, 176, 177

ISBN 978-3-86362-016-5

Projektleitung, Redaktion und Lektorat: Julia Genazino

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Die Hinweise zu den Heilwirkungen der Pflanzen in diesem Buch ersetzen in keinem Fall den Rat und die Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers. Der Verlag und der Autor übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung der dargestellten Behandlungs- und Zubereitungsmethoden oder durch falsche Nutzung der Pflanzen entstehen und übernehmen auch keine Verantwortung für medizinische Forderungen.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2013 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2013

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.