



Sigrid Schimetzky

Herbstfrüchte

Holunder, Hagebutte,
Schlehe und Esskastanie

120 vegetarische Rezepte



Sigrid Schimetzky

Herbstfrüchte

Sigrid Schimetzky

Herbstfrüchte

Holunder, Hagebutte,
Schlehe und Esskastanie

120 vegetarische Rezepte

pala
verlag

Inhalt

Besondere Schätze der Natur	7
Hinweise zu den Rezepten	9

Holunder

Holunderbeeren sammeln	13
Rezepte mit Holunderbeeren	17

Hagebutten

Hagebutten pflücken	53
Rezepte mit Hagebutten	57

Schlehen

Schlehen ernten	93
Rezepte mit Schlehen	97

Esskastanien

Esskastanien sammeln	127
Rezepte mit Esskastanien	131

Die Autorin	167
Rezeptindex	168



Besondere Schätze der Natur

Wie herrlich ist es, wenn wir inmitten von Wald und Flur bei einem Spaziergang zur Ruhe kommen, die frische Luft genießen und die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen! Besonders im Herbst locken die Früchte von Bäumen und Sträuchern, viele von ihnen sind essbar und eine Entdeckung wert. Naturliebhaber, Selbstversorger und Gourmets sind eingeladen, die leuchtenden Farben, köstlichen Aromen und wertvollen Inhaltsstoffe, die vor allem in den kalten Wintertagen so wichtig sind, zu genießen. Auf der Suche nach den Wildfrüchten und bei unseren Streifzügen durch die herbstlich gefärbte Natur erleben wir diese Jahreszeit aufs Neue und mit allen Sinnen. Wer an einem sonnigen Herbsttag vom Sammelfieber gepackt mit Achtsamkeit für die Natur nach Ernteplätzen Ausschau hält und dann mit reichlich gefülltem Korb voller Stolz nach Hause kommt und die Ernte zu leckeren Gerichten verarbeitet, bekommt einen ganz besonderen Bezug zu seinen Lebensmitteln.

Vier der wilden Früchtchen stelle ich Ihnen ausführlich vor. Aus Holunderbeeren, Hagebutten, Schlehen und Esskastanien bereiten wir pikante und süße Köstlichkeiten zu. Und vom Gelee bis zum Ketchup, vom Saft bis zum Likör und Winterwohlfühltee entstehen besondere hausgemachte Spezialitäten zum Genießen und Verschenken. Kommen außer den Wildfrüchten nur vollwertige Zutaten in den Kochtopf und die Backschüssel, schmeckt's natürlich lecker und unverfälscht.

Beim Sammeln achtsam sein

Nicht alle Wildfrüchte erweisen sich als so wunderbar genießbar wie die ausgewählten »Wilden Vier«. Manche anderen sind für Menschen unverträglich oder sogar giftig. Um Verwechslungsmöglichkeiten auszuschließen, gilt allgemein der Grundsatz: nur das sammeln, was Sie eindeutig erkennen. Bei den Früchten der Wildrosen und Esskastanien ist die Bestimmung nicht schwer. Bei anderen essbaren Wildfrüchten kann es nicht schaden, sich zu informieren und beraten zu lassen, um Verwechslungen auszuschließen. Wertvolle Tipps für die Verarbeitung und Verwendung werden dann oft mitgeliefert. Vielleicht kennen Sie ja einen kompetenten Menschen, der Sie beim nächsten Spaziergang begleitet und sein Wissen mit Ihnen teilen möchte? Oder es wird in Ihrer Nähe ein Kurs oder eine Führung angeboten, um die Schätze der Natur zu entdecken? In der Praxis und gemeinsam macht das Kennenlernen noch mehr Spaß.

Spinatsalat mit Holunderbeeren und Apfelscheiben

30 g getrocknete Holunderbeeren (siehe Seite 19)

100 ml Apfeldirektsaft

2 säuerliche Äpfel

4 Frühlingszwiebeln

3 EL Olivenöl

2 – 3 EL Apfelessig

Kräutersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kleine Knoblauchzehe

½ TL Senf

300 g junger Blattspinat

50 g Walnusskerne

- Die Holunderbeeren in eine kleine Schüssel geben und etwa 30 Minuten in dem Apfelsaft einweichen.
- Die Kerngehäuse der Äpfel mit einem Apfelausstecher ausstechen und die Äpfel in Scheiben schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit dem Apfelessig und den Holunderbeeren in Apfelsaft ablöschen und noch etwa 5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Die Salatsauce in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.
- Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Knoblauch und den Senf zur Salatsauce geben und gut durchrühren.
- Die Apfelscheiben in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne von jeder Seite 1 Minute goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Spinat putzen und mit den Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Den Salat gleichmäßig mit der Salatsauce beträufeln. Die Walnusskerne grob hacken und darüberstreuen.

Dazu passt herzhaftes Vollkornbrot.

Mohnknödel mit Hollerkoch

Für die Füllung:

1 EL Rosinen
1 EL (10 g) Butter
120 g gemahlener Mohn
65 ml Schlagsahne
2 EL (50 g) Honig
½ TL Ceylon-Zimtpulver

Für die Knödel:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
etwa 150 g Weizenvollkornmehl
1 Ei
Meersalz

Für das Hollerkoch:

500 g reife Holunderbeeren (küchenfertig gewogen)
200 g Zwetschgen
½ TL Ceylon-Zimtpulver
3 EL (75 g) Honig
100 ml Schlagsahne
2 EL (30 g) Reismüllkornmehl

1 EL (10 g) Butter

- Für die **Füllung** die Rosinen in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser knapp bedeckt übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.
- Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und den gemahlenden Mohn darin leicht anrösten. Die Sahne angießen, den Honig einrühren und die eingeweichte Rosinen sowie das Zimtpulver dazugeben. Die Mohnmasse aufkochen, quellen und abkühlen lassen.
- Für die **Knödel** die Kartoffeln mit der Schale in reichlich Wasser etwa 30 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, schälen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen.
- Den Kartoffelschnee mit dem Mehl, dem Ei und 1 Prise Salz verkneten. Die Mehlmenge richtet sich nach dem Feuchtigkeitsgehalt der Kartoffeln. Anfangs nur zwei Drittel der Mehlmenge einarbeiten, den Rest nach Bedarf dazugeben.

- Den Kartoffelteig zu einer Rolle formen und in acht gleich große Stücke teilen. In der feuchten, hohlen Hand jeweils ein Teigstück flach drücken, in die Mitte etwas Mohnfülle geben, die Teigränder hochziehen, oben zusammendrücken und den Teig zu einem Knödel formen.
- Die Knödel in siedendes Salzwasser gleiten lassen, die Hitze reduzieren und die Knödel etwa 20 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
- Für das **Hollerkoch** die Holunderbeeren gründlich verlesen und entstielen, nur die schwarzen Beeren weiterverarbeiten. Die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Die Holunderbeeren und die Zwetschgen in einen Topf geben und in etwas Wasser weich kochen. Mit Zimt würzen und nach Geschmack mit Honig süßen.
- Die Sahne mit dem Reismehl glatt verrühren, zum Obst geben und das Holundermus damit eindicken.
- Die Mohnknödel mit dem Hollerkoch anrichten. Die Butter erhitzen, leicht bräunen lassen und über die Knödel gießen.





Hagebutten pflücken

So vielseitig unsere Natur ist, so abwechslungsreich und mannigfaltig bringen Rosen im Herbst die Hagebutten hervor. Die Früchte wachsen einzeln oder reich verzweigt, sind rund oder oval, groß oder klein, mal glatt, mal mit stacheligen Haaren besetzt. Ihr Farbspektrum reicht von zartem Gelbgrün über Orange und Weinrot bis hin zu glänzendem Schwarz. Vor allem Wildrosen, aber auch Zuchtformen der Wildrosen und einige Gartenrosen, sogar manche mit gefüllten Blüten, beschenken uns mit Hagebutten. Nur bei unfruchtbar gezüchteten Sorten warten wir vergeblich auf Fruchtertrag. Insekten besuchen und bestäuben mit Vorliebe die ungefüllten Blüten aus der Wildrosenhecke, üppiger Fruchtschmuck wird so garantiert.

Zum Sammeln in Natur und Garten laden rund 30 Wildrosenarten ein. Bekannt sind vor allem:

- **Hundsrose (*Rosa canina*)**. Die bekannteste Wildrose, auch Heckenrose genannt, trägt von Mai bis Juni hellrosa bis weiße kleine Blüten, die leicht duften. Im Oktober können orangerote, langovale Hagebutten gesammelt werden.
- **Apfelrose (*Rosa villosa*)**. Ihre dunkelrosa Blüten mit weißer Mitte duften schwach, ihre Blätter riechen nach reifen Äpfeln. Die großen, stachelig behaarten Hagebutten reifen früh, halten am Strauch nur einige Wochen, dann werden sie weich.
- **Essigrose (*Rosa gallica*)**. Die fast handtellergroßen, dunkelrosa Blüten dieser attraktiven Wildrose verströmen meist ab Juni einen intensiven Duft. Die rundovalen, orangebraunen Hagebutten erscheinen ab September und bleiben lange am Strauch.
- **Zimtrose (*Rosa majalis*)**. Ihre rosa Blüten entfalten sich bereits ab Mai bis in den Juni. Ab August und September bildet sie kugelige Hagebutten, die ihre Kelchblätter behalten. Charakteristisch sind ihre zimtbraunen Zweige.
- **Weinrose (*Rosa rubiginosa*)**. Die üppige Wildrose zeigt ihre duftenden rosa Blüten im Juni und Juli. Ab September präsentiert sie sich mit orangeroten, ovalen Hagebutten. Die Früchte bleiben bis in den Winter am Strauch.
- **Kartoffelrose (*Rosa rugosa*)**. Die aus Asien eingeführte Rose bestimmt durch starke Selbstverbreitung vielerorts das Landschaftsbild. Ab Juni zeigen sich die dunkelrosa, aromatischen duftenden Blüten. Ab Oktober sind die dunkelroten, kugeligen Hagebutten mit reichlich Fruchtfleisch zu finden.

Hotel »Zur Artenvielfalt«

Der Begriff »Hagebutte leitet« sich vom altdeutschen Wort »Hag« (=Hecke) ab. Hecken besaßen für unsere sesshaft gewordenen Ahnen viele Vorteile. Die Dornen-
gestrüppe, die als Schutz und Sicherheit um Gehöfte wuchsen, Weideflächen und
Ackerland abgrenzten und Besitzverhältnisse regelten, bildeten undurchdringliche
Gemarkungen. Diese Hecken bestanden überwiegend aus Hundsrosen, Weißdorn
und anderen wehrhaften Gehölzen. Neben Weißdorn und Schlehe zählen Wild-
rosen auch heute noch zu den wichtigsten Gehölzen in Feldhecken. Für die heimi-
sche Tierwelt sind sie unerlässlich: Über 100 Insektenarten nutzen Wildrosen als
Nahrungsquelle. Sie ziehen zahlreiche Arten von Wildbienen, vor allem Hummeln,
sowie Schwebfliegen, Blattwespen, Käfer und Falter an. Die Triebe bilden im Laufe
der Jahre ein undurchdringliches Bollwerk, in dem Vögel vor Angreifern Schutz
finden und in Ruhe der Nest- und Brutpflege nachgehen können. Larven und Rau-
pen sind für den Nachwuchs gleich an Ort und Stelle zu finden. Zudem dienen die
Hagebutten 27 Vogelarten wie Finken, Rotkehlchen und Drosseln als wertvolles
Futter. Beliebt sind vor allem die kleinfrüchtigen Sorten, sie lassen sich am Stück
verschlingen. Die Samen werden dann an anderer Stelle wieder ausgeschieden – so
kommen die Wildrosen auf Dauer weit herum. Größere Früchte werden meist erst
dann verspeist, wenn sie weich geworden und leichter anzupicken sind. Samen-
fresser wie der Grünfink haben es ohnehin nicht auf das Fruchtfleisch, sondern die
Kerne abgesehen. Ebenfalls verköstigen Wildrosen 27 Säugetierarten wie Sieben-
schläfer, Igel oder Spitzmaus mit Blättern, Rinde und Früchten.

Das Stachelröschen

Zum Schutz vor Wildfraß und als eigene Kletterhilfe haben Wildrosen kräftige,
nach unten gekrümmte Stacheln. Damit hakeln sie sich an anderen Pflanzen fest
und wachsen dem Licht entgegen. Bei Belastung brechen die Stacheln, die sich aus
der Blatthaut bilden, ab. Damit unterscheiden sie sich von den Dornen, die meist
aus dem Holzkern gebildet werden und etwa bei den Schlehen fest mit dem Holz
verbunden sind. Dornröschen müsste deshalb eigentlich Stachelröschen heißen
und auch das Sprichwort »Keine Rosen ohne Dornen« ist, rein botanisch betrach-
tet, unzutreffend. Denn Rosen haben Stacheln, keine Dornen.

Aus den meist rosa oder rot blühenden Blüten reifen ovale oder kugelförmige,
leuchtende Hagebutten heran. Diese und andere Wildfrüchte bereicherten früher
den winterlichen Nahrungsvorrat der Menschen mit wichtigen Vitaminen und
zusätzlicher Energie. Von alters her sammelten sie Hagebutten und nutzten sie als
Lebensmittel und wertvolle Heilmittel. Als bedeutsame Heilpflanze wird die uni-
versale Heilkraft der Wildrose bis heute hochgeachtet.

Königliche Rosenfrucht mit wertvollem Inhalt

Die Hagebutten gehören zu den Schein- bzw. Sammelfrüchten. Der Kelchbecher enthält zahlreiche kleine Samen mit seidig behaarten, widerhakenbestückten Härchen, die bei Hautkontakt Juckreiz hervorrufen. Sie zu sammeln und zu verarbeiten, ist ein wenig aufwendig, aber der Mühe wert. Mit den Hagebutten verfügen wir über eine reichhaltige Quelle für Vitamin C, außerdem Provitamin A und B-Vitamine, Mineralstoffe wie Magnesium und Spurenelemente wie Zink. Lycopin sorgt nicht nur für die rote Farbe der Früchte, der sekundäre Pflanzenstoff hilft im menschlichen Organismus Zellen und Gefäße gesund zu erhalten.

Aus den Kernen wird durch Pressung ein wertvolles Öl gewonnen, das wichtige ungesättigte Fettsäuren enthält und in der Naturkosmetik geschätzt wird. Es verteilt sich gut auf der Haut, zieht rasch ein und wirkt beruhigend, pflegend und entzündungshemmend. Etwas einfacher und selbst herzustellen ist Hagebuttenöl, das unserer Haut ebenfalls gut tut: Dazu Hagebutten zerkleinern, etwas antrocknen und mit qualitativ hochwertigem Mandel- oder Olivenöl übergießen. In einem verschlossenen Glas etwa 4 Wochen auf die Fensterbank stellen und danach abfiltrieren. Kühl und lichtgeschützt gelagert, ist es mehrere Monate haltbar.

Küchengeflüster rund um Blüten und Butten

Für die Verarbeitung in der Küche ernte ich die Wildrosenäpfelchen, sobald sich die Natur auf die kalte Jahreszeit einstimmt. Am besten pflücken Sie die Hagebutten ab Oktober von Hand, je später, desto süßer sind die Früchte. Köstlich sind die Butten, wenn sie weich, aber noch fest sind und sich leicht abzupfen lassen.

Bei dem heutigen Zeitdruck ist es keine vergnügliche Vorstellung, jede Hagebutte einzeln zu halbieren und die störenden Kerne auskratzen zu müssen. Dafür wäre wirklich viel Enthusiasmus von Nöten. Doch wofür gibt es die Flotte Lotte, ein vorzügliches handbetriebenes Küchengerät zum Passieren der Früchte. Nachdem die Hagebutten weich gekocht wurden, lassen sie sich durch das feine Sieb streichen, und im Nu haben Sie das schmackhafte Hagebuttenmark als Grundlage für viele delikate Gerichte hergestellt. Ein ganz besonderes Gesundheitselixier ist Hägenmark. Sie gewinnen es ohne Erhitzen und können es zum Beispiel zu einem feinen Fruchtaufstrich weiterverarbeiten (siehe Seite 57).

Hagebutten sind pektinarm, deshalb bietet es sich an, sie für Fruchtaufstriche mit pektinreichen Äpfeln oder Beeren zu kombinieren. Aus den Rückständen, die beim Passieren in der Flotten Lotte übrig bleiben, lassen sich ein wohlschmeckender Essig oder leicht nach Vanille schmeckender Kernleste z zubereiten. Das Mus anstelle von Tomatenmark schmeckt in Nudelsaucen, auf der Pizza und in Suppen. Süße Hagebuttensauce ist ein Genuss zu Pudding oder Eis.

Rezepte mit Hagebutten

Hagebuttenfruchtaufstrich

für etwa 400 g Fruchtaufstrich

300 g Hagebutten

etwa 200 g milder Honig

1 MSP Vanillepulver

¼ TL Ceylon-Zimtpulver

1 Prise gemahlene Gewürznelke

etwas abgeriebene Zitronenschale

- Die Blüten- und Stielansätze der Hagebutten entfernen. Die Früchte längs aufschneiden und in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedecken und die Hagebutten etwa 5 Tage an einem kühlen Ort (etwa 12 °C) weich werden lassen.
- Die Hagebutten über einem Sieb abgießen, die Einweichflüssigkeit beiseite stellen. Die Früchte mit einem Pürierstab zerkleinern. Zuerst durch die Flotte Lotte und dann mehrmals durch ein sehr feines Sieb passieren.
- Nach Bedarf etwas Einweichflüssigkeit unterrühren, damit sich das Hagebuttenmark besser durch das Sieb streichen lässt.
- Das Hagebuttenmark abwiegen und mit etwa der selben Menge an Honig (nach Belieben weniger) süßen und kalt verrühren. Mit den Gewürzen und der abgeriebenen Zitronenschale verfeinern. In saubere Gläser mit Twist-off-Deckeln füllen und kühl lagern.
- Der Fruchtaufstrich ist nur wenige Wochen im Kühlschrank haltbar. Tiefgekühlt hält er sich bis zu einem Jahr.
- Werden größere Mengen verarbeitet, das Hagebuttenmark wie beschrieben süßen, mit den Gewürzen verfeinern und in einem Topf auf etwa 70 °C erhitzen. In saubere Gläser mit Twist-off-Deckeln füllen und sofort verschließen. Die Gläser in ein 80 °C heißes Wasserbad stellen und im Backofen oder Einmachtopf 10 Minuten einkochen. Die Gläser aus dem Wasserbad nehmen und auskühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert, hält der Aufstrich bis zu 6 Monate.

Esskastanien sammeln

Edel- oder Esskastanien (*Castanea sativa*) finden wir vorzugsweise an sonnigen und windgeschützten Plätzen, in klimatisch begünstigten Regionen wie der Pfalz und an der Mosel, dem südlichen Burgenland oder am Vierwaldstättersee. Die Bäume blühen spät und brauchen viel Licht und Sonne, damit die Früchte ausreifen können. In verwilderten, einst von Landwirten angelegten Hainen sind sie ebenso zu finden wie auf Streuobstwiesen, als Alleebäume und in Parks oder Gärten. Aufgrund des Klimawandels wird ihnen eine weitere Verbreitung vorausgesagt.

In den vergangenen Jahrhunderten war die edle Frucht im Stachelkleid in manchen Regionen, besonders dort, wo kein Getreideanbau möglich ist, ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Als »Brot der armen Leute« gewährleisteten die Esskastanien lange Zeit das Überleben der Bevölkerung. Die Blätter dienten ihr als Dünger auf den Feldern und Einstreu in den Ställen. Und aus dem Edelkastanienholz stellte sie Weinfässer, Futtertröge und Möbel her, aus den Zweigen Korbwaren für Haus und Hof. Das witterungsbeständige Holz wird heute für Pfosten und Staketenzäune geschätzt. Die von Hand gespaltene Zäune sind ohne chemische Behandlung Jahrzehnte haltbar und fügen sich harmonisch in die Landschaft ein.

Edelkastanien und Maronen

Botanisch ist die Esskastanie mit der Buche und der Eiche, nicht mit der Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*), deren Früchte für uns ungenießbar sind, verwandt. Die 20 bis 30 Meter hohen Bäume bilden mächtige, ausladende Kronen. Ihre zunächst glatte Rinde wird mit zunehmendem Alter rissig und geht in eine zerklüftet wirkende Borke über. Sie tragen erst nach etwa 20 Jahren die ersten Früchte. Einzelne Bäume können ein Alter von mehreren Hundert Jahren erreichen. Veredelte Formen werden nicht ganz so alt, bei ihnen braucht es zudem weniger Geduld, bis sie viele Früchte tragen. Maronen sind Kulturformen der Esskastanie, manche gezüchteten Sorten tragen bereits nach zwei oder drei Jahren. Die Früchte sind meist größer, leichter schälbar und intensiver im Geschmack. Speziell gezüchtete Sorten kommen auch mit kühleren Klimabedingungen gut zurecht.

Auf der rauen Rinde der Esskastanienbäume siedeln sich Moose und Flechten an, darunter einige seltene und fast schon ausgestorbene Arten. Alte Baumbestände, mit reichlich Totholz und Hohlräumen in Stamm und Ästen, sind

wertvolle Lebensräume für eine vielfältige Tierwelt: Zahlreiche Käferarten, Säugtiere wie Garten- oder Siebenschläfer und Fledermäuse wie der Abendsegler sind dort zu Hause, auch Höhlenbewohner wie der Steinkauz stellen sich ein. In imposanten Einzelbäumen finden Spechte, Waldkauz und Waldohreule passende Höhlen. Eichhörnchen, Siebenschläfer, Krähen und Häher sammeln die Früchte und verstecken sie als Nahrungsvorräte im Boden. Vergessene Esskastanien keimen im Frühjahr aus – so sorgt die Tierwelt für die weitere Verbreitung.

Imker schätzen die Esskastanienblüte als wichtige Tracht des Frühsommers. Sie bietet den Honigbienen und vielen anderen Insekten reichlich Pollen und Nektar. Die Bienenwaben füllen sich mit dem köstlichen Kastanienhonig: bernsteinfarben, zähflüssig und sehr aromatisch – eine Rarität, die Sie unbedingt probieren sollten!

Glutenfrei, vielseitig und köstlich

»Heiße Maroni! Heiße Maroni!« tönt es zur Vorweihnachtszeit auf den Adventsmärkten. Süß duftende geröstete Maronen, die wir am liebsten an den kleinen Buden kaufen und direkt von der Hand in den Mund genießen. So kennen wir die Esskastanien. Oder als Zutat im Weihnachtsmenü, als Begleitung zu Rotkohl oder Rosenkohl. Dabei gibt es viele weitere Verwendungsmöglichkeiten. Und diese machen Spaß und bereichern unseren Speiseplan rund ums Jahr.

Die Früchte zählen zu den Nüssen. Im Gegensatz zu Hasel- oder Walnüssen enthalten sie aber relativ wenig Fett, stattdessen reichlich Kohlenhydrate und wertvolles Eiweiß. Auch B-Vitamine, Mineralstoffe wie Kalium und der sekundäre Pflanzenstoff Rutin, der unsere Blutgefäße schützen kann, stecken in den süßlichen Kernen. Das aus den vermahlenden Esskastanien gewonnene Mehl ist frei von Gluten. Für alle, die dieses Klebereiweiß nicht vertragen, ist es deshalb als Alternative zu Getreidemehlen besonders interessant. Wegen ihres hohen Stärkegehaltes können die Esskastanien wie Kartoffeln gekocht und als Püree zubereitet werden.

Erntezeit im Kastanienhain

Im Oktober beginnt die Erntezeit der »Keschde«, wie sie in der Pfalz genannt werden. Wenn die Edelkastanien mit ihren grünen stacheligen Schalen vom Baum herunterregnen, heißt es, regelmäßig sammeln zu gehen. Nun haben sie die Reife erreicht. Die stachelige Fruchthülle reißt durch den Aufprall auf, sodass die Früchte, jeweils mit brauner Schale und hellem Kern, leicht zu ernten sind. Aber denken Sie beim Sammeln an Handschuhe! Leidvolle Erfahrungen durch die Begegnung mit den spitzen Stacheln verhindern Sie so am besten.

Die Esskastanien sollten schwer und fest sein und eine glänzende und glatte Schale haben. Leichte und weiche Früchte mit matten, schrumpeligen Schalen sind

nicht mehr frisch. Wer noch über einen kühlen Keller mit Lehm Boden verfügt, kann die Ernte in einer Kiste mit Sand über einige Wintermonate einlagern. Eine andere Möglichkeit ist, die Esskastanien auf Steigen oder auf Zeitungspapier in nicht zu dichten Lagen an einem kühlen, trockenen Ort auszubreiten, sie häufig zu wenden und regelmäßig auf Schimmel und Schädlingsbefall zu prüfen.

Haben Sie keine geeigneten Lagerungsmöglichkeiten? Dann ist es besser, die Esskastanien einzufrieren. Dazu, ohne die Frucht zu verletzen, die Schale auf der gewölbten Seite mit einem scharfen Messer einritzen, die Esskastanien einige Minuten in kochendem Wasser blanchieren und dann mit kaltem Wasser abschrecken. Gut verpackt, lassen sie sich auf diese Weise etwa 1 Jahr aufbewahren. Direkt aus dem Tiefkühlgerät auf ein Backblech gelegt und im Backofen bei etwa 180 °C geröstet, schmecken sie wie frisch gesammelt.

Nicht nur beim Sammeln, bei der Zubereitung ist ebenfalls Handarbeit gefragt. Die Vorbereitung ist ein wenig mühsam, schließlich müssen wir ja an den weichen Kern, der unter der Schale sitzt, gelangen. Und erst geröstet oder gekocht entfaltet er seinen köstlichen Geschmack – und der ist die Anstrengung allemal wert. Außerdem, jetzt wo die Tage wieder kürzer werden, häufig trist und stürmisch sind, ist die Zeit ideal für schöne Familien- und Freundesabende. Warum sollten wir uns nicht helfen lassen? In geselliger Runde ist Kochen noch mal so schön. Wer könnte dann noch den kulinarischen Verlockungen wie einem deftigen Kastanien-Kürbis-Eintopf oder einem verführerischen Gewürzkuchen mit Esskastanien und getrockneten Aprikosen (siehe Rezepte ab Seite 131) widerstehen?

Die gegarten und geschälten Kastanien können, mit etwas Salz und einem Stückchen Butter, sofort gegessen, mit etwas Honig karamellisiert oder zu anderen köstlichen Gerichten weiterverarbeitet werden. Überraschende Geschmackserlebnisse bescheren in Sirup eingelegte, zu Marmelade oder Püree verarbeitete Esskastanien. Aus ihnen lassen sich zudem die herrlichsten süßen Verführungen wie Pralinen, Desserts, Cremes und köstliches Gebäck bereiten. Zu Mehl vermahlen, schmecken die Esskastanien in Brot, Kuchen oder Nudeln und verleihen Pfannkuchen und Waffeln einen zart nussigen Geschmack.

Kastanienlikör mundet zu feinen Desserts. Die Herstellung ist einfach: Esskastanien etwa 30 Minuten kochen und schälen, mit Honig süßen. Nach Geschmack mit Vanilleschote, Gewürznelken oder Zimtstange würzen, in einem gut verschlossenen Gefäß mit Obstbrand ansetzen und mehrere Wochen an einem warmen Ort aufbewahren. Nach dem Filtrieren und Abfüllen in Flaschen sollte der Likör dann noch einige Wochen im Keller reifen, damit er einen vollen, nussigen Geschmack erhält – für den Eigenbedarf oder als individuelles Geschenk ein besonderer Genuss.



Rezepte mit Esskastanien

Gewürzkastanien

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

½ getrocknete Chilischote

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

1 TL Paprikapulver

1 TL Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL (25 g) Honig

1 Eiweiß

500 g gekochte und geschälte Esskastanien (siehe Tipp Seite 136)

- Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischote sehr fein würfeln. Zusammen mit den Kräutern, Gewürzen und dem Honig zu einer Kräuterpaste vermischen.
- Das Eiweiß halb steif schlagen und mit den Esskastanien in einer Schüssel vermischen, darüber die Gewürzmischung geben. Alles gut wenden, sodass die Esskastanien rundherum bedeckt sind.
- Die Esskastanien gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20 – 30 Minuten bei 180 °C backen, bis sie völlig trocken sind. Darauf achten, dass sie nicht zu viel Farbe annehmen, zwischendurch wenden.
- Auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen, luftdicht in Gläsern verpacken und dunkel lagern. Die Knabbermischung ist etwa 3 Wochen haltbar.

In Weckgläser oder Papiertütchen verpackt, mit einem schönen Aufkleber versehen, sind die Gewürzkastanien ebenfalls ein schönes Mitbringsel. Oder wie wäre es mit einer weihnachtlichen Note? Dazu die Gewürzmischung mit karamellisiertem Honig, Zimt- und Chilipulver, gemahlenem Kreuzkümmel und Ingwerpulver herstellen.

Aprikosen-Kastanien-Gewürzkuchen

100 g getrocknete Aprikosen

100 g gekochte und geschälte Esskastanien (siehe Tipp Seite 136)

6 Eier

250 g Butter

200 g Honig

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 EL Ceylon-Zimtpulver

1 MSP gemahlene Gewürznelke

1 MSP gemahlene Muskatblüte

1 Prise Meersalz

2 – 3 EL (10 – 15 g) schwach entöltes Kakaopulver

400 g Dinkelvollkornmehl

2 TL Backpulver

$\frac{3}{4}$ TL Backnatron

etwas Milch nach Bedarf

Butter für die Form

Dinkelvollkornmehl für die Form

gemahlene Kokosraspel oder Schokoguss

- Die Aprikosen grob hacken. Die Esskastanien grob im Mixer pürieren.
- Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und kalt stellen.
- Das Eigelb mit der Butter und dem Honig schaumig rühren. Gehackte Aprikosen und Kastanien zusammen mit der Zitronenschale, den Gewürzen und dem Kakaopulver unter die Creme rühren.
- Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron mischen und darunterheben.
- Je nach Konsistenz noch etwas Milch unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Eine runde Kuchenform (Durchmesser 26 cm) gründlich einfetten und mit etwas Mehl austreuen. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Den Kuchen bei 180 °C etwa 1 Stunde backen. Eine Stäbchenprobe machen.
- Den Kuchen in der Form abkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen. Mit den in einer elektrischen Kaffeemühle gemahlene Kokosraspeln bestäuben oder nach Wunsch mit einem Schokoladenguss überziehen.

