

Rudi Beiser

Essbare

BÄUME & STRÄUCHER

414 Rezepte für
Genuss, Heilkunde
und Wellness

Rudi Beiser



ulmer

Essbare BÄUME & STRÄUCHER

**414 Rezepte für Genuss,
Heilkunde und Wellness**

Feines und Gesundes aus Blättern, Nadeln,
Knospen und Früchten von 32 Arten



Inhalt

Vorwort

32 Arten, 414 Rezepte

Grundrezepte und Verarbeitungstipps

Grundrezepte zum Genießen 10

Likör	10
Saft	13
Sirup	15
Kompott und Fruchtmus	16
Marmelade, Fruchtaufstrich, Konfitüre und Gelee	18
Aromatisierter Essig	26
Würzsalz	28
Aromazucker	29

5 Grundrezepte zum Heilen und Gesundbleiben 30

6 Tee	30
Tinktur	32
Knospenmedizin	34
Blütenessenzen	35





Bäume und Sträucher im Porträt

Ahorn	40
Apfel	50
Aronia	62
Berberitze	72
Birke	82
Birne	92
Brombeere	102
Buche	112
Eiche	122
Esskastanie	132
Felsenbirne	140
Fichte	150
Haselnuss	162
Himbeere	172
Holunder	180
Johannisbeere	194
Kiefer	204
Kirsche	214
Kornelkirsche	226
Lärche	236
Linde	246
Pfirsich	258
Pflaume	268
Quitte	280

39

Sanddorn	288
Schlehe	298
Tanne	310
Vogelbeere	320
Wacholder	332
Walnuss	342
Weißdorn	354
Wildrose	364

Service

375





Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt, die weitgehend von Technik und Kultur bestimmt wird, ist es zwangsläufig, dass man sich von der Natur mehr und mehr entfremdet. So gerät es leicht in Vergessenheit, wie wichtig die Natur für unser (Über-)Leben ist. 2022 gab es bei der Generalversammlung der Vereinten Nationen den Beschluss, dass jeder Mensch das Recht habe, in einer sicheren, sauberen und nachhaltigen Umwelt zu leben. Ohne die Erhaltung der Natur und ihrer sensiblen Ökosysteme, wird es wohl nicht möglich sein, dieses Versprechen umzusetzen, vor allem hinsichtlich zukünftiger Generationen.

Die Artenvielfalt auf unserem Planeten ist die Lebensgrundlage der Menschheit. Davon hängt unsere Ernährung ab, aber auch die Luft zum Atmen, sauberes Wasser und vieles mehr. Leider nimmt die Zahl der Arten seit einigen Jahrzehnten durch unsere Eingriffe dramatisch ab. Etwa 1 Million Tier- und Pflanzenarten sind akut vom Aussterben bedroht.

Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz (1903–1989) hat einmal gesagt „Man schützt nur, was man liebt – man liebt nur, was man kennt.“ Dieser Satz hat mich schon als Jugendlicher inspiriert, als ich meine ersten Schritte unternahm, die Tier- und Pflanzenwelt meiner Heimat zu entdecken. Seit über 40 Jahren beschäftige ich mich vor allem mit der faszinierenden Welt der Pflanzen. Im Sinne von Konrad Lorenz möchte ich mit meinen Vorträgen, Seminaren und Büchern viele Menschen für das Kennen- und Liebenlernen der Natur begeistern. Dies ist auch die Intention dieses Buches, das Sie in den Händen halten. Die Natur ist eine wahre Schatzkammer: Sie versorgt uns mit Nahrung, Heilmitteln, Erholung, Wohlfühlmomenten und spannenden Geschichten.

Dies können Sie am Beispiel von 32 Bäumen und Sträuchern entdecken, denen wir in unseren

Wäldern und Gärten und auf unseren Wiesen und Feldern begegnen. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Geschenke der Natur nahebringen, mit 414 Rezepten für Küche, Hausapotheke und Wellness.

Das Sammeln, Ernten, Verarbeiten und Konservieren macht Spaß und vermittelt Lebensqualität und Zufriedenheit. Außerdem gibt das Selbermachen ein Gefühl von Unabhängigkeit. Es ist ein qualitativer Unterschied, selbst geerntete Kirschen zu einem Fruchtaufstrich zu verarbeiten oder diesen aus dem Supermarktregal mitzunehmen. Zudem gibt es vieles aus meiner Rezeptesammlung gar nicht zu kaufen, beispielsweise Schlehenblütengelee, Buchenblätterlikör oder Lindenblütenpudding.

Die porträtierten Gehölze bieten mit ihren Knospen, Blättern, Blüten und Früchten nicht nur Genuss und Heilkraft. Genauer betrachtet sind es wunderschöne Lebewesen, die unseren Lebensraum begrünen und unser Herz erfreuen.

Das Kennenlernen der Bäume und Sträucher und das Ernten ihrer Schätze hat übrigens auch einen wunderbaren Nebeneffekt: Wir müssen dazu raus aus den Häusern. Naturerleben ist Gesundheitsprophylaxe pur! Nachweislich werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Pulsfrequenz und Blutdruck sinken und das Immunsystem wird gestärkt! In diesem Sinne, frei nach Konrad Lorenz: Gehen Sie raus und lernen Sie die Natur kennen und lieben und setzen Sie sich für ihren Erhalt ein!

Ich lade Sie ein, mit mir die wichtigsten Bäume und Sträucher der Wälder, Fluren und Gärten zu entdecken. Und ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte.





32 Arten, 414 Rezepte

Vor Ihnen liegt eine umfangreiche Rezeptesammlung mit Anregungen und Tipps, wie Sie die Knospen, Blätter, Blüten und Früchte von 32 Baum- und Straucharten verwerten können. Dabei werden nicht nur die wichtigsten heimischen Bäume und Heckensträucher vorgestellt, sondern auch die wichtigsten Obstgehölze unserer Gärten und Streuobstwiesen.

Schätze der Natur im Porträt

Im Buch finden Sie ausführliche Baum- und Strauchporträts, die zur guten Übersichtlichkeit nach dem gleichen Schema aufgebaut sind. Bei jeder vorgestellten Art gibt es einen „Steckbrief“ und hilfreiche Informationen, die das Erkennen und Bestimmen erleichtern sollen. Dabei werden auch ähnlich aussehende und verwandte Arten vorgestellt. Falls einige Pflanzenorgane eventuell giftige Inhaltsstoffe enthalten sollten, wird genau beschrieben, welche Mengen unbedenklich sind oder wie sich die Giftstoffe deaktivieren lassen. So sind beispielsweise in einigen Blüten von Bäumen und Sträuchern Blausäureglykoside vorhanden, die sich allerdings beim Trocknen der Blüten und beim Erhitzen weitgehend verflüchtigen.

Manche der Bäume und Sträucher wurden schon vor Jahrtausenden in Kultur genommen, wobei zahlreiche Sorten entstanden. Vielleicht wollen Sie sich einen Birnen- oder Quittenbaum in den Garten pflanzen? Für diesen Fall stelle ich Ihnen empfehlenswerte Sorten vor, wobei der Schwerpunkt auf alten, robusten Sorten liegt, die oft schon in Vergessenheit geraten sind.

Da Bäume und Sträucher die Menschheit schon seit Jahrtausenden begleiten, gibt es zu jeder vorgestellten Art zahlreiche Erzählungen, Legenden und uraltes Brauchtum. Weil der Schwerpunkt dieses Buches bei den Rezepten liegt, gibt es hierzu immer nur einen kleinen Abschnitt „Geschichte und Brauchtum“. Vielleicht macht es Ihnen aber Appetit auf zwei Bücher, in denen ich mich vor allem diesen Themen widme: „Baum und Mensch“ und „Geheimnisse der Hecken“. Beide sind im Verlag Eugen Ulmer erschienen.

Wohlfühlen, gesund bleiben und heilen

Im Abschnitt „Genießen“ finden Sie alle wichtigen Informationen über die genauen Erntezeitpunkte und die Verwendungsmöglichkeiten der Blätter,

Blüten oder Früchte in Ihrer Küche. Der „*Gesundheits-Check*“ verrät Ihnen dann noch, welche gesundheitsförderlichen Vitamine und Mineralien in den Ernteprodukten schlummern. Abgerundet wird das Kapitel mit zahlreichen erprobten Rezeptideen und Tipps. Bei allen Rezepten wird auf die Sammelzeit der verwendeten Pflanzenteile hingewiesen, damit Sie sich zur richtigen Zeit auf die Ernte einstellen können. Dabei ist jedoch zu beachten, dass es bezüglich der Pflanzenentwicklung regionale Unterschiede von mehreren Wochen geben kann. So kommt der Holunder in Freiburg im Vergleich zu Bremen zwei Wochen früher zur Blüte.

In allen vorgestellten Bäumen und Sträuchern steckt auch jede Menge Heilkraft. Darum geht es im Abschnitt „*Heilen*“, wobei sowohl die historische Nutzung unserer Vorfahren als auch Volksmedizin und moderne Phytotherapie zu Wort kommen. Hier gibt es zahlreiche Rezepte, die Ihre Hausapotheke bereichern werden.

Der Abschnitt „*Wellness*“ zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie die Bäume und Sträucher für Entspannung und Wohlbefinden einsetzen können. Wellness ist allerdings mehr als ein wohltuendes Wildrosen-Massageöl oder ein entspannendes Tannennadel-Vollbad. Wellness umfasst ganzheitlich gesehen Körper, Geist, Seele und Umwelt. Dementsprechend ist Wellness auch die Bewegung in der Natur, das Umarmen eines Baumes, eine gesunde Ernährung sowie ein nachhaltiger Umgang mit den Ressourcen unseres Planeten.

Zudem werden im Kapitel „*Grundrezepte*“ einige Grundlagenrezepturen vorgestellt, die sich leicht übertragen lassen und die Sie individuell ausgestalten können. Da sich bei einigen Zubereitungen die Herstellungsweise nicht unterscheidet, wird bei den Rezepten manchmal auf die Grundrezepte verwiesen.

Beste Zutaten als Grundlage für Variationen

Bei den Rezepten kommen die unterschiedlichsten Lebensmittel zum Einsatz. Kaufen Sie die benötigten Produkte wenn möglich nach dem

Motto: bio – regional – saisonal. Bio ist besser für die Umwelt und auch gesünder für denjenigen, der das Produkt verzehrt. Regionale Produkte haben kurze Transportwege und auch saisonale Ware muss nicht von weither importiert werden oder mit hohem Energieaufwand in Gewächshäusern gezogen werden.

Noch ein Wort zur Zusammensetzung der Rezepte: Sie können selbstverständlich die Zutaten nach Ihren Vorstellungen und Ernährungsgewohnheiten variieren. Sehr häufig wird in den Backrezepten das mineralstoff- und ballaststoffreiche Vollkornmehl verwendet. Sie können dies problemlos durch Weißmehl ersetzen, genauso wie Sie anstatt des Dinkelmehls Weizenmehl verarbeiten können. Gleichermaßen können Sie Butter oder Sahne durch vegane Alternativen austauschen. Auch bei der Verwendung von Zucker gibt es unterschiedliche Ansichten, weshalb auf Seite 22 f. Zuckeralternativen vorgestellt werden.

Die Rezepte verstehen

Die Zutaten, die uns die Bäume und Sträucher schenken, werden in den Rezepten – sofern nicht anders angegeben – frisch verwendet. Bei einigen Rezepten greift man auch zu getrockneten Zutaten, zum Beispiel aus Kräutlerläden und aus der Apotheke oder auch selbst getrocknet. Aber wie erwähnt wird bei diesen Rezepten dann auf die getrockneten Pflanzenbestandteile hingewiesen.

Für Marmelade und Co. eignen sich Gläser mit Fassungsvermögen von 150–400 ml. Pestos und Aufstriche, die nicht durch Hitze oder Zucker konserviert sind und somit schneller verbraucht werden sollten, füllt man besser in kleinere Gläser von 50–150 ml. Halten Sie für jedes Rezept am besten fünf bis sieben Gläser bereit; die endgültige Füllmenge richtet sich dann auch nach der Saftigkeit der Früchte oder danach, wie stark der Fruchtbrei eingedickt wurde.

Die Genießerrezepte sind in der Regel für vier bis fünf Personen ausgelegt.

Die Temperaturangaben bei Rezepten, bei denen der Backofen zum Einsatz kommt, beziehen sich immer auf die Einstellung Ober-/Unterhitze.





GRUNDREZEPTE und Verarbeitungstipps

Die Knospen, Blüten, Blätter und Früchte der vorgestellten Pflanzen können sehr vielfältig verarbeitet und konserviert werden. Mithilfe der nachfolgenden Grundrezepte, Tipps und Anregungen können Sie Ihren eigenen Rezepteschatz entwickeln, erweitern und variieren. Lassen Sie sich aber auch unbedingt von den Rezepten ab Seite 40 inspirieren.

Grundrezepte zum Genießen

Likör

Das Übertragen von pflanzlichen Aromen auf hochprozentigen Alkohol ist seit dem 13. Jahrhundert überliefert, als sich die Kunst des Destillierens in Europa ausbreitete. Das „Selberbrennen“ von Alkohol ist jedoch gesetzlich sehr stark reglementiert, sodass sich das Selbermachen in diesem Buch auf Liköre beschränkt. Likör ist kein Brennerzeugnis, sondern eine aromatisierte und gesüßte Spirituose.

Die Do-it-yourself-Likörherstellung ist relativ einfach. Sie benötigen lediglich geschmacksgebende Früchte, Fruchtsäfte, Blüten oder Blätter. In Alkohol eingelegt, nimmt dieser deren Aromen und Farbstoffe auf. Durch Zugabe von Süßmitteln wird der Alkoholauszug geschmacklich abgerundet. Dann brauchen Sie nur noch etwas Geduld. Die Pflanzenteile verbleiben 2–4 Wochen im Alkohol. Auch danach ist nochmals Geduld gefragt, um Ihnen unnötige Enttäuschungen zu ersparen. Denn ein Likör schmeckt nach dem Abfiltrieren noch nicht optimal. Erst nach einer mehrwöchigen Reifung in der Flasche wird sein Aroma rund und harmonisch.

Übergießen Sie die aromagebenden Pflanzenteile möglichst mit einem neutral schmeckenden Alkohol, damit die typischen Aromen der Früchte oder Blüten nicht durch den Eigengeschmack des Alkohols gestört werden: also beispielsweise Doppelkorn oder Wodka oder einen hochprozentigen Neutralalkohol (Ethanol, Primasprit, Weingeist). Hochprozentiger Neutralalkohol muss für die Likörrezepturen noch verdünnt werden, in der Regel auf 40–50% vol.

Sie benötigen für 1 l Alkohol etwa 300–400 g Früchte. Wenn Sie Blätter oder Blüten verwenden, genügen etwa 150–200 g. Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile mit Alkohol bedeckt sind.

Aus diesem Buch eignen sich für Likör:

Früchte: Apfel, Aronia, Berberitze, Birne, Brombeere, Felsenbirne, Haselnuss, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Walnuss, Weißdorn, Wildrose.

Blüten: Ahorn, Holunder, Linde, Schlehe.

Blätter: Triebspitzen und Nadeln: Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne.



Likör ist sehr einfach herzustellen.

Mit frischen Zutaten

Es ist sinnvoll, möglichst frische und keine getrockneten Pflanzen zu nehmen, da sich die Aromen aus den weichen Pflanzenzellen viel besser herauslösen. Bei manchen Wildfrüchten kann es von Vorteil sein, sie zuvor einige Tage in die Gefriertruhe zu legen. Durch die aufgeplatzten Zellen werden die Aromen viel besser freigesetzt. Zerkleinern oder zerdrücken Sie die Früchte aber nicht, sonst entwickelt der Likör zu viele Trübstoffe. Große Früchte (Äpfel, Birnen) müssen jedoch zwangsläufig etwas zerkleinert werden. Zudem können Sie die Aromen der Bäume und Sträucher durch passende Gewürze wie Zimt, Vanille oder Zitronenschale abrunden und verfeinern. Nach der Auszugszeit wird der Likör über ein sehr feines Sieb, eventuell mit eingelegtem Mulltuch, abgefiltert.

Ohne Süßen kein Likör

Zu guter Letzt benötigen Sie für den Likör noch ein Süßmittel. In der Regel nimmt man auf 1 l Alkohol etwa 100–200 g. Bei süßen Früchten (Himbeere, Brombeere) benötigen Sie weniger als bei herben Früchten (Berberitze, Schlehe) oder gar bei Pflanzenteilen ohne eigene Süße (Buchenblätter, Holunderblüten). Üblicherweise werden Liköre mit weißem Zucker oder Kandis hergestellt, aber selbstverständlich eignen sich alle alternativen Süßmittel (Seite 22 f.). So können beispielsweise Vollrohrzucker und Kokosblütenzucker mit ihren karamellartigen Geschmacksnuancen sehr bereichernd sein. Auch Honig oder Apfeldicksaft können einen Likör wunderbar abrunden.

In vielen Do-it-yourself-Rezepten wird der Zucker oder Kandis zusammen mit den Pflanzenteilen zum Alkohol gegeben, wo er sich dann während der Extraktionszeit langsam auflöst. Das ist die einfachste Variante der Likörherstellung. Allerdings verschlechtert der beigefügte Zucker, wenn auch nur in geringem Maße, das Löseverhalten des Alkohols. Deshalb wird er bei professioneller Produktion erst nach dem Abfiltrieren in gelöster Form zugegeben. Diese

sogenannte Zuckerlösung (Läuterzucker) können Sie sich auch selbst herstellen. Der entscheidende Vorteil ist die sirupartige Konsistenz, die durch normalen Zucker oder Kandis nicht erreicht wird.

Statt der Zuckerlösung können Sie alternativ auch mit flüssigem Honig (etwas erwärmen) oder einem Dicksaft süßen. Nach dem Süßen des Likörs beginnt die Reifezeit, damit Zuckerlösung und Pflanzenauszug zu einer harmonischen Einheit verschmelzen. Je länger der Likör ruht, desto besser wird sein Geschmack. Liköre sind mindestens 3–4 Jahre haltbar.

Zuckerlösung (Läuterzucker)

Sie benötigen dazu 2 Teile Zucker und 1 Teil Wasser, wenn Sie eine dickflüssige Likörkonsistenz bevorzugen. Wenn der Likör etwas dünnflüssiger sein soll, genügt eine 1:1-Mischung. Also nehmen Sie beispielsweise 200 g Zucker und 100 ml Wasser (2:1) und kochen dies 5–10 Minuten. Falls nötig, entstehenden Schaum abschöpfen. Dann abkühlen lassen und dem Liköransatz zufügen.

Grundrezept Likör

Für ca. 1–1,2 l

- » 300–400 g Früchte (frisch oder gefrostet) oder 150–200 g Blüten, Blätter, Triebspitzen und Nadeln
- » 1 l Alkohol, ca. 40 % vol.
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt, Zitrone
- » 100–150 g Süßmittel, z. B. Zucker, Kandis, Vollrohrzucker, Dicksaft, alternativ eine Zuckerlösung aus 200 g Zucker und 150 ml Wasser

Pflanzenteile und Gewürze in ein verschließbares Glas geben und mit Alkohol übergießen, sodass alles bedeckt ist. Früchte nicht zerkleinern oder zerdrücken. 2–4 Wochen ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abfiltrieren. In sterile Flaschen füllen und luftdicht verschließen.

Wenn Sie ein festes Süßmittel (z. B. Kandis) nutzen, kann es gleich mit den Pflanzenteilen zum Alkohol gegeben werden und sich während der Extraktionszeit langsam auflösen. Flüssige Süßmittel (z. B. Zuckerlösung) werden erst nach dem Abfiltrieren zugegeben.

Saft

Viele Früchte sind sehr saftreich und deshalb wunderbar zur Safterstellung geeignet. Dazu gehören zum Beispiel Brombeere und Holunderbeere. Andere Wildfrüchte haben wenig Fruchtfleisch und somit weniger Saft. Hier können Sie sich behelfen, indem Sie saftreiches Obst wie Äpfel und Birnen beimischen, damit sich der Aufwand lohnt. Das Beimischen von Äpfeln und Birnen hat zudem den Vorteil, dass herbe oder saure Früchte wie Schlehe, Sanddorn und Vogelbeere geschmacklich aufgewertet werden und auf zusätzliches Süßen des Saftes verzichtet werden kann. Das Süßen von Säften ist ohnehin Geschmackssache. Es ist aus Sicht der Konservierung auch nicht erforderlich. Die Haltbarkeit wird durch heißes Abfüllen und luftdichtes Verschließen erreicht. Eine Zuckerzugabe verbessert allerdings bei manchen Entsaftungsverfahren – bei der Kochtopf-Methode und im

Dampfentsafter – die Saftausbeute. In der Regel genügt die Zugabe von 50–100 g Süßmittel auf 1 kg Früchte.

Verschiedene Entsaftungsmethoden

Zur Safterstellung gibt es verschiedene Gerätschaften und Verfahren: Zum einen bietet der Handel Geräte an, die mit dem Pressverfahren arbeiten: Schnecken-, Hydraulik- oder Handpressen. Die Anschaffung lohnt sich allerdings nicht für Kleinmengen. Diese Pressensafter arbeiten schonend, die Säfte sind kaltgepresst und die Vitamine bleiben erhalten. Sie sollten innerhalb von 1–2 Tagen verzehrt oder weiterverarbeitet werden. Ebenfalls ohne Hitze entsaften sogenannte Zentrifugalentsafter. Zur Konservierung müssen alle Säfte, die im Press- oder Zentrifugalverfahren hergestellt wurden, vor dem Abfüllen pasteurisiert werden (10 Minuten bei 75 °C). Kontrollieren Sie die Temperatur mit

Entsaften können Sie auch ohne spezielle Geräte.



einem Einkochthermometer, damit der Saft nicht zu heiß wird und dadurch einen „Kochgeschmack“ annimmt.

Mit dem Dampfsaftpresse wird heiß entsaftet, wobei die Hitze die Pflanzenzellen zum Platzen bringt und der Saft ausfließt. Mit diesem Verfahren können auch größere Obstmengen sehr ergiebig entsaftet werden. Der Vorteil: Der heiße Saft wird über einen integrierten Schlauch direkt in die vorbereiteten Flaschen gefüllt. Je nach Frucht dauert das Entsaften 30–60 Minuten. Ein Pasteurisieren ist nicht nötig, da der aufsteigende Dampf sehr heiß ist, wenn er das Obst im Fruchtkorb erreicht. Allerdings bewirkt die lange Erhitzung manchmal geschmackliche Veränderungen, die man als „Kochgeschmack“ bezeichnet.

Wenn Sie sich kein Entsaftergerät kaufen wollen, gibt es noch die traditionelle Methode, zu der Sie nur einen Kochtopf, ein Abtropfsieb und ein Mulltuch benötigen. Die Früchte werden mit wenig Wasser oder Apfelsaft bei geringer Hitze geköchelt. Dabei platzen die Zellen auf und der Saft wird freigegeben. Dann schütten Sie alles in ein feines, mit einem Passiertuch (Mulltuch) ausgelegtes Sieb. Das Tuch sollten Sie zuvor in kaltes Wasser tauchen und auswringen. Es gibt im Handel auch spezielle Saftbeutel. Nun brauchen Sie mehrere Stunden Geduld, bis der Saft durchgetropft ist, am besten Sie lassen es über Nacht stehen. Vor dem Abfüllen in sterile Flaschen muss der Saft noch pasteurisiert werden (10 Minuten bei 75 °C). Die Flaschen werden ebenfalls steril gemacht, indem Sie sie 10 Minuten bei 100 °C in den Backofen legen. Ausführlicheres und weitere Methoden, um Flaschen und Gläser zu sterilisieren, finden Sie auf Seite 19. Den heißen Saft füllt man möglichst in heiße Flaschen ein, dadurch sinkt die Gefahr des Platzens. Deshalb sind beim Abfüllen geeignete Handschuhe erforderlich.

Fruchtsäfte können pur getrunken werden oder man nimmt sie zum Verfeinern von erfrischenden Limonaden und Smoothies. Sie sind auch die Basis für die Weiterverarbeitung zu Gelee (Seite 20).

Pasteurisierte Säfte sind bis zu 2 Jahren haltbar. Nach Anbruch der Flasche müssen Sie die Säfte kühl stellen und innerhalb 1 Woche verbrauchen.

Aus diesem Buch eignen sich für Saft:

Früchte: Apfel, Aronia, Berberitze, Birne, Brombeere, Felsenbirne, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Weißdorn.

Grundrezept Fruchtsaft (ohne Entsafter)

Für ca. 600–800 ml

- » 1 kg Früchte
- » 150–250 ml Apfelsaft oder Wasser
- » eventuell 50–100 g Zucker bzw. alternatives Süßmittel

Früchte mit Saft oder Wasser zum Kochen bringen. Nehmen Sie bei saftigen Früchten 150 ml Flüssigkeit auf 1 kg Früchte und bei festeren Früchten 250 ml. Bei herben oder sauren Früchten ist es eventuell nötig, etwas Zucker beizufügen.

Mit geschlossenem Deckel 10–15 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Vom Herd nehmen und 1 Stunde ziehen lassen.

Das Ganze durch ein feines Sieb abtropfen lassen, was mehrere Stunden Zeit benötigt. Der Saft wird weniger trüb, wenn das Sieb zusätzlich mit einem Passiertuch (Baumwoll- oder Mulltuch) ausgelegt wird. Zum Schluss wird noch ganz vorsichtig abgepresst, damit möglichst kein Fruchtmus in den Saft gelangt. Zur Konservierung muss der Saft noch pasteurisiert werden (10 Minuten bei 75 °C).

Tipp: Der zurückgebliebenen Trester (Pressrückstand) kann je nach verwendetem Obst noch gut in Kuchen und Muffins oder in Fruchtaufstrichen und Smoothies verwertet werden.



Geschmack lange haltbar gemacht: Sirup.

Sirup

Das Wort Sirup kommt von dem lateinischen Begriff *sirupus*, was „süßer Trank“ bedeutet. Damit wird schon klar, dass hier sehr viel Zucker im Spiel ist. Das hatte früher vor allem den Zweck der Haltbarmachung. Sirupe wurden früher vor allem aus Heilpflanzen hergestellt und als süße Medizin genutzt. Heute geht es in erster Linie um den Genuss. Als süße Aromageber können sie Drinks, Schorlen und Limonaden, Eis und Desserts aufwerten. Besonders gut passt Sirup in Sekt und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser oder Sie verwenden ihn als Süßmittel für Tee.

Aus Blüten und Blättern

Bei der Herstellung muss unterschieden werden zwischen Sirup aus Blüten und Blättern und Sirup aus Früchten. Bei Blüten und Blättern wird zunächst eine 1:1-Zuckerlösung aus Zucker und Wasser gekocht, die dann heiß darübergossen wird. Blüten und Blätter bleiben 1–2 Tage im Sirup liegen und geben ihr Aroma ab. Nach dem Abfiltrieren wird die Flüssigkeit nochmal zum Kochen gebracht und heiß in sterile Flaschen gefüllt. Ungeöffnet ist Sirup mindestens 18 Monate haltbar.

Aus Früchten

Beim Fruchtsirup werden die Früchte zunächst mit wenig Wasser oder Apfelsaft weich gekocht und dann durch ein feines Sieb oder Passiertuch abgessen. Den abgepressten Fruchtsaft kochen Sie unter Zugabe von Zucker zu Fruchtsirup ein. Die Zuckermenge orientiert sich am Fruchtzuckergehalt der Früchte. Falls nötig, wird beim Kochen entstehender Schaum abgeschöpft. Dann kann der fertige Sirup heiß in sterile Flaschen eingefüllt werden. Nach Anbruch sollten Sie den Sirup kühl stellen und innerhalb von 1–2 Monaten verbrauchen.

Aus diesem Buch eignen sich für Sirup:

Früchte: Apfel, Aronia, Berberitze, Birne, Brombeere, Felsenbirne, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Vogelbeere, Weißdorn.
Blüten: Ahorn, Holunder, Linde, Wildrose. **Triebspitzen und Nadeln:** Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne.

Grundrezept Fruchtsirup

Für ca. 600–800 ml

- » 1 kg Früchte, frisch oder gefrostet
- » 200–250 ml Apfelsaft oder Wasser
- » 600–800 g Zucker oder Vollrohrzucker
- » Saft von 2 Zitronen
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt

Früchte in Wasser oder Saft bei geringer Hitze weich kochen. Mit einem Kochlöffel oder Kartoffelstampfer zerdrücken, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Ein feines Sieb mit einem Mulltuch auslegen und den Fruchtbrei einfüllen. Langsam durchlaufen lassen (dauert 1–2 Stunden) und sanft abpressen.

Fruchtsaft abmessen und pro 100 ml Saft mindestens 60 g Zucker zugeben, bei zuckerarmen Früchten 80 g. Zuletzt Zitronensaft und falls gewünscht Gewürze einrühren. Unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln, sodass sich der Zucker auflöst. In sterile Flaschen füllen und sofort luftdicht verschließen.

Grundrezept Blüten- oder Blättersirup

Für ca. 900 ml

- » 1-Liter-Messbecher gefüllt mit Blüten, Blättern, Triebspitzen oder Nadeln (ca. 150–200 g)
- » 1,2 kg Zucker
- » 2 Bio-Zitronen, mit Schale in Scheiben geschnitten
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt

Zucker mit 1 l Wasser zum Kochen bringen und 5–10 Minuten köcheln lassen. Zitronenscheiben zufügen und vom Herd nehmen. Dann die Blüten oder Blätter und auf Wunsch Gewürze einrühren.

Zugedeckt 1–2 Tage (mindestens 12 Stunden) durchziehen lassen. Durch ein sehr feines Sieb abgießen. Sirup erneut zum Kochen bringen und heiß in sterile Flaschen füllen. Luftdicht verschließen.

Kompott und Fruchtmus

Ein Fruchtmus enthält in der Regel keine Zusätze, es handelt sich letztendlich um pürierte oder passierte Früchte. Falls nötig, kann auch gesüßt werden. Kompott wird nicht püriert und enthält deshalb kleine Fruchtstücke. Außerdem werden dem Kompott in der Regel Süßmittel (Zucker, Honig, Dicksaft) und oft auch Gewürze (Nelken, Vanille, Zimt) zugefügt.

Für beide Zubereitungen (Fruchtmus/ Kompott) werden die Früchte in einen Topf gegeben und mit etwas Fruchtsaft (Apfel, Birne, Traube) oder Wasser bei milder Hitze weich gegart. Die Zugabe des Fruchtsaftes hängt vom Wassergehalt der Früchte ab. In der Regel genügen 100–200 ml Flüssigkeit je Kilogramm Frucht. Bei einigen herben und sauren Wildfrüchten (Aronia, Schlehe, Vogelbeere) ist es sinnvoll, 30–50 % süßes Obst wie Äpfel oder Birnen dazuzumischen. Bei vielen Wildfrüchten lassen sich Kerne oder Steine sehr schlecht manuell entfernen. In diesem Fall werden die weich gedünsteten Früchte durch ein Passiersieb (oder eine Passiermühle bzw. Flotte Lotte) gegeben, um sie zurückzuhalten. Das



Aus Hagebutten kann man ein vorzügliches Fruchtmus herstellen.

fertige Fruchtmus wird nochmals bis zum Sieden erhitzt und zur Konservierung heiß in luftdicht verschließbare Schraubgläser gefüllt oder alternativ eingefroren. Das heiß in Gläser gefüllte Fruchtmus (oder Kompott) bleibt mindestens 18 Monate haltbar, eingefrorenes Mus ist innerhalb von 6–8 Monaten zu verbrauchen.

Fruchtmuse und Kompotte lassen sich vielfältig verwenden: als Füllung für süße Pfannkuchen, als Fruchtsoße zu Eis, als Beigabe zu Müsli oder Smoothies sowie zum Verfeinern von Desserts.

Aus diesem Buch eignen sich für Kompott oder Fruchtmus:

Früchte: Apfel, Aronia, Berberitze, Birne, Brombeere, Felsenbirne, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Weißdorn, Wildrose.

Grundrezept Fruchtmus

Für ca. 5 Gläser 200 ml

- » 1 kg Früchte
- » 100–200 ml Apfelsaft oder Wasser
- » 50–150 g Zucker oder Vollrohrzucker
- » eventuell Gewürze, z. B. Nelken, Vanille, Zimt

Früchte oder Fruchtstücke, zusammen mit Zucker und falls gewünscht Gewürzen, in Saft oder Wasser bei geringer Hitze weich kochen. Durch ein Passiersieb streichen, damit eventuell vorhandene Kerne oder Steine zurückbleiben. Heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

Marmelade, Fruchtaufstrich, Konfitüre und Gelee

Lebensmittelrechtlich sind die Begriffe Marmelade, Konfitüre, Fruchtaufstrich und Gelee genauestens definiert („Konfitürenverordnung“). Für unsere privat genutzten Rezepte ist das nicht relevant; wir dürfen unsere Kreation Himbeerkonfitüre nennen, auch wenn der vorgeschriebene Gesamtzuckergehalt nicht erreicht wird. Im Gegensatz zu Kompott und Mus haben Marmeladen, Konfitüren und Gelees eine festere, gelartige Konsistenz, was durch die Zugabe von Geliermitteln erreicht wird. In der Regel ist auch der Zuckergehalt höher als bei Kompott und Mus. Über die Wahl des Süßmittels finden Sie Informationen auf Seite 22f. und die Geliermittel werden auf Seite 20 erklärt.

Früher war der Zuckergehalt maßgeblich für die Konservierung der Marmeladen verantwortlich. Damals gab es noch nicht die Möglichkeit, steril und luftdicht abzufüllen. Deshalb war mindestens eine 1:1-Mischung mit Zucker erforderlich. Heute haben wir mit dichten Schraubverschlüssen die Möglichkeit, zuckerreduzierte Marmeladen herzustellen. Das ermöglicht einen hohen Fruchtanteil mit entsprechend intensiven Fruchtaromen. Die Konservierung wird zudem durch das Kochen der Früchte und das heiße Abfüllen gewährleistet. Im verschlossenen Zustand und dunkel gelagert sind alle Marmeladen und Gelees mindestens 2 Jahre haltbar. Zuckerreduzierte Marmeladen müssen nach dem Öffnen im Kühlschrank gelagert und innerhalb von 2–3 Wochen verbraucht werden.

So wird die Marmelade perfekt

Die Früchte von kultivierten Obstbäumen und -sträuchern eignen sich problemlos für die Marmeladeherstellung. Bei einigen herben Wildfrüchten bringt eine Mischung mit mildem Obst (Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen) geschmackliche Vorteile. Außerdem können Sie auch geschmacksverfeinernde Gewürze einsetzen, wie zum Beispiel Vanille, Zimt, Ingwer, Orangen- und Zitronenschalen. Auch duftende Kräuter wie Minze, Melisse, Rosmarin oder Lavendel können eine Marmelade abrunden, selbst Alkohol (Brände, Wein, Likör) eignet sich.

Die vorbereiteten Früchte kommen mit dem Zucker und dem Geliermittel in einen Kochtopf und das Marmeladekochen kann beginnen. Es ist wichtig, dass die Marmelade richtig sprudelnd zum Kochen kommt. Dabei muss beständig gerührt werden, damit nichts anbrennt. Durch den Einsatz von Geliermitteln genügt eine kurze Kochzeit von 3–4 Minuten. Dann kann die heiße Marmelade in die vorbereiteten Gläser abgefüllt werden.

Die Konsistenz der Marmelade ist Geschmackssache. Sie können die Früchte mit dem Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern oder Sie mögen es vielleicht lieber, wenn in der Fruchtmasse auch Fruchtstückchen vorkommen. Bei einigen Früchten ist jedoch eine feine Struktur des Aufstrichs vorgegeben, weil sie aufgrund der Kerne passiert werden müssen. Denn vor allem bei Wildfrüchten ist es oft schwierig das Fruchtfleisch von den Kernen zu lösen.

Aus diesem Buch eignen sich für Marmelade, Konfitüre oder Gelee:

Früchte: Apfel, Aronia, Berberitze, Birne, Brombeere, Felsenbirne, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Weißdorn, Wildrose. **Blüten:** Holunder, Kirsche, Linde, Schlehe. **Triebspitzen und Nadeln:** Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne.

Sauberkeit ist das A und O

Unverzichtbar beim Einmachen, egal ob Marmelade, Gelee, Sirup oder Saft, sind Hygiene und sterile Gerätschaften. Das gilt vor allem, wenn mit reduzierten Zuckergehalten gearbeitet wird. Auch die Früchte werden vor der Verarbeitung auf Verunreinigungen, Schimmel und faule Stellen überprüft. Sehr wichtig sind saubere Gläser oder Flaschen und dazugehörige Deckel. Sie müssen vor dem Abfüllen unbedingt gut gereinigt und sterilisiert werden. Am besten Sie kochen sie 5 Minuten aus und stellen sie zum Trocknen verkehrt herum auf ein sauberes Geschirrtuch. Sie werden nicht mit einem Tuch abgetrocknet, weil dies erneut Mikroorganismen ins Glas befördern könnte.

Eine gute Möglichkeit, um Gläser und Flaschen bis zum Abfüllen keimfrei zu halten, ist der

Backofen. Heizen Sie ihn auf 100°C vor und stellen Sie die Gläser oder Flaschen hinein. Dort werden sie warm gehalten, bis sie benötigt werden. Wenn sie beim Befüllen noch heiß sind, verringert sich die Gefahr, dass das Glas platzt.

Gläser und Flaschen werden mit dem heißen Füllgut bis zum Rand gefüllt. Dann wird das Behältnis sofort luftdicht verschlossen. Nun sollten Sie Glas oder Flasche kurzfristig (2–3 Minuten) auf den Kopf stellen. Somit werden auch der Deckel und der Luftraum zwischen Deckel und Füllgut steril. Falls Sie gebrauchte Gläser und Flaschen verwenden, ist es sinnvoll zu prüfen, ob sie dicht schließen. Am besten Sie befüllen sie mit Wasser und stellen sie auf den Kopf. Es darf kein Wasser austreten.

In Gelee kann man auch die Düfte von Nadelbäumen oder Blüten einfangen.



Ohne Geliermittel keine Marmelade

Früher nutzte man für das Gelieren die natürlichen Pektine der Früchte. Diese mussten erst durch langes Kochen aus den Zellen herausgelöst werden. Leider enthalten nicht alle Früchte genügend eigenes Pektin. Während Äpfel, Quitten und Johannisbeeren gut ausgestattet sind, haben Birnen, Holunderbeeren und Kirschen nur sehr wenig Pektin. Deshalb setzt man heutzutage das Geliermittel Pektin zu. Weil Pektin eine gewisse Säure benötigt, um zu gelieren, ist auch ein Säuerungsmittel nötig. Die natürlichste Variante ist der Zitronensaft: Auf 1 kg Früchte nimmt man den Saft einer Zitrone.

Die einfachste Geliermethode ist die Verwendung von fertig gemischtem Gelierzucker. Es gibt 1:1-Gelierzucker (für 1 Teil Früchte und 1 Teil Zucker), für zuckerreduzierte Marmeladen auch 2:1- und 3:1-Gelierzucker (für 2 bzw. 3 Teile Früchte und 1 Teil Zucker). Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis lohnt sich, denn vor allem 2:1- und 3:1-Gelierzucker enthalten in der Regel nicht nur Geliermittel, sondern auch den Konservierungsstoff Sorbinsäure und Säuerungsmittel. Teilweise sind auch Mittel zur Schaumreduzierung, wie Palmöl, beigemischt. All diese Zusatzstoffe sind eigentlich nicht nötig, denn die Konservierung erfolgt durch steriles Abfüllen und Luftabschluss. Es gibt jedoch einige Bio-Gelierzucker, die keine anderen Zutaten außer Zucker und Pektin enthalten.

Das Problem der fertig gemischten Gelierzucker ist eventuell der Zucker selbst. Wer auf alternative Süßmittel (Seite 22 f.) ausweichen möchte, muss sich das Geliermittel getrennt besorgen. Es werden zu diesem Zweck Zitrus- oder Apfelpektine angeboten. Pektin besitzt als Lebensmittelzusatzstoff die E-Nummer 440. Sie benötigen je nach Hersteller 10–20 g Pektin für 1 kg Früchte. Ein weiteres Geliermittel für Marmeladen ist Agar-Agar, ein Produkt aus Rotalgen. Agar-Agar wird mit der E-Nummer 406 gekennzeichnet. Es lässt meines Erachtens die Fruchtaromen nicht ganz so gut zur Geltung kommen wie Pektin. Vielleicht weil es einen

leichten Eigengeschmack mit sich bringt. Sie benötigen davon je nach Hersteller 2–3 TL für 1 kg Früchte und erhitzen es zusammen mit Früchten und Süßungsmittel. Agar-Agar benötigt zudem längere Kochzeiten als Pektine (8 Minuten).

In der Regel funktionieren Geliermittel wunderbar, aber bei pektinarmen Früchten sollten Sie zur Vorsicht vor dem Abfüllen eine Gelierprobe machen.

Gelierprobe

Einen Tropfen Marmelade auf einen kalten Teller geben und gleich in den Kühlschrank stellen. Schon nach 1 Minute wird sichtbar, ob das Ganze fest wird. Wenn nicht, lassen Sie die Marmelade nochmals einige Minuten mit einem Spritzer Zitronensaft aufkochen, um weitere Pektine zu aktivieren.

Ohne Saft kein Gelee

Die Basis für ein Gelee ist der Saft der Früchte. Die verschiedenen Entsaftungsverfahren werden auf Seite 13 f. beschrieben. Der Fruchtsaft wird abgemessen und in einem großen Topf mit Gelierzucker gemischt. Das Verhältnis von Fruchtsaft zu Zucker hängt vom verwendeten Gelierzucker ab. Beispielsweise werden bei 2:1-Gelierzucker in der Regel 800–900 ml Saft mit 500 g Zucker gemischt. Nutzen Sie dabei immer die Angaben auf der Packung. Alternativ zum fertig gemischtem Gelierzucker können Sie die Früchte mit Geliermittel (Pektin oder Agar-Agar), Zitronensaft und der gewünschten Menge Süßungsmittel mischen und zum Kochen bringen. Nach 3–4 Minuten (6–8 Minuten bei Agar-Agar) sprudelndem Kochen in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Sie können Gelees statt aus Fruchtsäften auch aus Blüten oder Blättern herstellen. Dazu eignen sich beispielsweise Holunderblüten, Lindenblüten sowie Fichten- oder Lärchennadeln. Damit die duftenden Blüten und Blätter ihr Aroma abgeben, werden sie einige Stunden in Fruchtsaft (Apfel- oder Birnensaft) eingelegt und dann kurz aufgekocht. Sie können statt des Fruchtsafts

auch Cidre oder einfach nur Wasser nehmen. Das Aroma der Blüten kann durch Gewürze wie Vanille oder Zitronenschale verfeinert werden. Der duftende Sud wird dann abgeseibt und mit Gelierzucker zu Gelee gekocht.

Grundrezept Marmelade ohne Gelierzucker

Für ca. 5–6 Gläser à 200 ml

- » 1 kg Früchte oder passierte Früchte (um Kerne zu entfernen)
- » 150–200 ml Apfelsaft oder Wasser, je nach Saftgehalt der Früchte
- » 400–600 g Süßmittel, z. B. Vollrohrzucker, Honig, Dicksaft
- » 10–20 g Apfelpektin-Pulver (bei pektinreichen Früchten genügen 10 g)
- » Saft einer Zitrone
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt

Früchte mit Saft oder Wasser und mit $\frac{3}{4}$ des Süßmittels in einem großen Topf bei geringer Hitze etwa 10 Minuten weich kochen. Pektin mit restlichem Süßmittel vermischen und zusammen mit dem Zitronensaft und den Gewürzen in die kochende Masse einrühren. Je nach Angabe des Pektinherstellers 2–4 Minuten weiter kochen. Heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

Grundrezept Früchtegelee mit Gelierzucker

Für ca. 6–7 Gläser à 200 ml

- » 800–900 ml Fruchtsaft
- » 1 kg Gelierzucker 1:1 oder 500 g Gelierzucker 2:1
- » Saft einer Zitrone
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt

Saft mit Gelierzucker, Zitronensaft und Gewürzen unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze 3–4 Minuten kochen. Entstehenden Schaum gegebenenfalls abschöpfen. Gelee heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

Grundrezept Marmelade mit Gelierzucker

Für ca. 5–6 Gläser à 200 ml

- » 1 kg Früchte
- » 150–200 ml Apfelsaft oder Wasser, je nach Saftgehalt der Früchte
- » ca. 1 kg Gelierzucker 1:1 oder ca. 500 g Gelierzucker 2:1
- » Saft einer Zitrone
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt

Früchte oder Fruchtstücke in Saft oder Wasser bei geringer Hitze etwa 10 Minuten weich kochen. Durch ein Passiersieb streichen, damit eventuell vorhandene Kerne oder Steine zurückbleiben. Das gewonnene Fruchtmus wird gewogen und mit der gleichen Menge Gelierzucker 1:1 oder der halben Menge Gelierzucker 2:1 gemischt. Zitronensaft und Gewürze dazugeben. 3–4 Minuten aufkochen und heiß in vorbereitete Gläser füllen.

Grundrezept Blüten- oder Nadelgelee mit Gelierzucker

Für ca. 5–6 Gläser à 200 ml

- » 1-Liter-Messbecher gefüllt mit Blüten (ca. 150–200 g) oder 250–300 g Nadeln
- » 800 ml Apfelsaft, Cidre oder Wasser
- » Saft einer Zitrone
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt
- » 1 kg Gelierzucker 1:1 oder 500 g Gelierzucker 2:1

Blüten oder Nadeln in einen Topf geben, mit Apfelsaft, Cidre oder Wasser übergießen. Zitronensaft und Gewürze zugeben. 2–3 Stunden ziehen lassen. Dann im Topf bis zum Kochen erhitzen. Nochmals 10 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abfiltern.

Mit Gelierzucker mischen und zum Kochen bringen. Nach 3–4 Minuten Kochzeit heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.

Kleiner Exkurs zum Thema Zucker

Bei den zuvor vorgestellten Grundrezepten, aber auch bei vielen Rezepten bei den Pflanzenporträts spielen Süßmittel eine Rolle. Das liegt daran, dass es bei den meisten Bäumen und Sträuchern Früchte zu verarbeiten gibt, bei denen sich süße Zubereitungen anbieten. Zudem sind auch einige herbe Wildfrüchte vertreten, die ihre Aromen erst mithilfe eines Süßmittels richtig zur Geltung bringen. Deshalb stellt sich natürlich die Frage, welches Süßmittels das richtige ist. In der Regel wird weißer Haushaltszucker verwendet, der jedoch immer wieder in der Kritik steht: Karies, Übergewicht, Diabetes und weitere ernährungsbedingte Krankheiten werden mit ihm in Verbindung gebracht. Das liegt auch an der Verzehrmenge, denn pro Kopf sind es in Deutschland jährlich 34 kg (Österreich 29 kg, Schweiz 36 kg). Das entspricht täglich etwa 23 TL Zucker (93 g). Dass dies deutlich zu viel ist, zeigt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO, die nicht mehr als 6 TL täglich angibt.

Sind alternative Süßmittel besser?

Ausgehend von der Reform- und Naturkostbewegung haben sich einige Zuckeralternativen auf dem Markt etabliert, die den Anspruch erheben, gesünder zu sein. Die verschiedenen Alternativen enthalten zwar etwas weniger Energie als weißer Zucker, aber trotzdem sind sie immer noch sehr kalorienreich. Wie beim Haushaltszucker handelt es sich letztendlich um Konzentrate, denn sie enthalten je nach Wassergehalt zwischen 70 und 95 % Zucker. Deshalb fällt es nicht so sehr ins Gewicht, dass sie im Gegensatz zum weißen Zucker noch einige Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Die Mineralstoffmengen sind relativ gering und liegen durchschnittlich zwischen 1 und 2,5 %. Um davon nennenswerte Mengen aufzunehmen, müsste man kiloweise kalorienreiche Süßmittel essen. Wirklich gesund sind die Alternativen also auch nicht. Das Ziel sollte letztlich

ein maßvoller Einsatz von Süßmitteln sein. „Ohne Zucker wär’ das Leben halb so süß“, hieß es einst in der Zuckerwerbung. Deshalb wollen wir auch ungern auf die süßen Genüsse verzichten, aber vielleicht sollten wir das Motto ändern in „Mit halb so viel Zucker ist das Leben immer noch süß.“ Genießen Sie also bewusst und maßvoll. Dann ist es nicht so entscheidend, welches Süßmittel Sie einsetzen. Wer sich abwechslungsreich und vollwertig ernährt, kann sich hin und wieder eine kleine „Zuckersünde“ erlauben.

Manche Menschen orientieren sich bei ihrer Ernährung am glykämischen Index. Dieser misst den Blutzuckeranstieg nach dem Genuss eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels. Nach dem Verzehr eines Lebensmittels mit hohem glykämischen Index kommt es zu einer starken Insulinausschüttung. Mehrere Wissenschaftler gehen davon aus, dass solche Lebensmittel das Risiko von Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Einen hohen Wert haben beispielsweise weißer und brauner Zucker, während Agavendicksaft, Birkenzucker und Kokosblütenzucker einen niedrigen Wert vorweisen.

Bei der Auswahl des richtigen Süßmittels spielt auch der persönliche Geschmack eine Rolle, denn viele Ersatzstoffe unterscheiden sich geschmacklich vom neutral-süßen Haushaltszucker, sodass jeder seine Vorliebe selbst finden muss. Damit Sie sich im Zucker-Dschungel besser zurechtfinden, schauen wir uns die bekanntesten Zuckerarten kurz an.

Süßes aus fernen Ländern

Zuckeralternativen erheben den Anspruch, möglichst naturbelassen und ohne allzu intensive industrielle Verarbeitung hergestellt zu sein. Das trifft mit Ausnahme des Zuckeraustauschstoffs Xylit auf alle Alternativen zu. Unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit muss man bedenken, dass sehr viele Zuckeralternativen (z. B. Vollrohrzucker, Kokosblütenzucker) zwar einen geringeren Verarbeitungsgrad als Weißzucker besitzen, aber dafür oft aus fernen Ländern importiert werden.



Rübenzucker, Rohrohrzucker und Vollrohrzucker

Die langen Transportwege sind ökologisch gesehen nicht sinnvoll. Allerdings können solche Produkte, wenn sie aus Fair-Trade-Projekten kommen, einen Beitrag leisten für eine gerechte Entlohnung der Produzenten und für menschenwürdige Arbeitsbedingungen. Streng genommen müsste man jedoch heimische Süßmittel aus Zuckerrüben, Äpfeln oder Birnen sowie regional erzeugten Honig bevorzugen.

Kleine Zucker-Warenkunde

Haushaltszucker, der auch als Kristallzucker oder raffinierter Zucker bezeichnet wird, ist ein aufwendig gereinigter Zucker. Er wird entweder aus der heimischen Zuckerrübe oder aus dem tropischen Zuckerrohr hergestellt. Er ist das bei uns mit Abstand am meisten verwendete Süßmittel.

Brauner Zucker ist herkömmlicher raffinierter Zucker, dem zur Färbung und Geschmacksgebung etwas Melasse zugefügt wurde. Er unterscheidet sich somit kaum vom Haushaltszucker.

Vollrohrzucker (Ursüße) entsteht aus Zuckerrohrsaft, der eingedickt, getrocknet und zur Zerkleinerung gemahlen wird. Da er nicht raffiniert wird, bildet er keine Zuckerkristalle. Er hat einen relativ hohen Mineralstoffgehalt (2,5%). Seine Farbe ist braun und der Geschmack karamellartig. Sie können damit den weißen Zucker 1:1 ersetzen, denn er gleicht ihm in Süßkraft und lässt sich genauso gut verarbeiten. Er eignet sich gleichermaßen zum Backen, zum Süßen von Likör und zum Einkochen von Marmelade. Preislich gesehen zählt Vollrohrzucker zu den günstigsten Zuckeralternativen.

Kokosblütenzucker wird durch Anzapfen des Blütenstands von Kokospalmen gewonnen. Der Saft wird dann unter Hitze eingedickt, getrocknet und gemahlen. Der Mineralstoffgehalt liegt bei knapp 2%. Seine Farbe ist hellbraun, er schmeckt leicht nach Karamell und Malz. Gerade bei Likören oder Konfitüren kann dieses dezente Aroma Geschmacksvorteile bringen. Sie können mit Kokosblütenzucker Haushaltszucker 1:1 ersetzen. Er besitzt in etwa die gleiche Süßkraft und lässt sich genauso verarbeiten.



Kokosblütenzucker (rechts) und Honig (links).

Agavendicksaft (Agavensirup) wird aus dem Saft einer mexikanischen Agave gewonnen, der unter Hitze zu Sirup eingedickt wird. Dazu wird der Blütenschaft der Agave angeschnitten und der austretende Saft aufgefangen. Der Dicksaft ist kalorienärmer und hat eine höhere Süßkraft als Zucker. Die Zuckermenge können Sie also um etwa ein Viertel reduzieren. Außerdem ist er geschmacklich sehr mild und neutral. Die Konsistenz ist dünnflüssiger als Honig. Sie können ihn sehr gut zum Süßen von Likören, Gelees oder Quarkspeisen einsetzen. Zum Backen ist er nicht so gut geeignet, denn die Teige bräunen schnell und besitzen keine so gute Standfestigkeit. Da der Sirup größtenteils aus Fruktose (75–90%) besteht, eignet er sich nicht für Menschen mit Fruktose-Unverträglichkeit. Dafür hat er einen sehr niedrigen glykämischen Index und beeinflusst den Blutzucker kaum.

Ahornsirup ist der eingedickte Saft des Zucker-Ahorns und kommt in der Regel aus Kanada. Der Baum wird im Frühjahr angebohrt und der ausfließende Saft zu Sirup eingedampft. Es werden 40–50 l Baumsaft für 1 l Sirup benötigt. Kein Wunder, dass der Ahornsirup das teuerste Süßmittel ist. Das Aroma ist herbsüß mit Karamellanteilen. Die Süßkraft liegt etwa bei 65% des Haushaltszuckers.

Reissirup und andere Getreidesirupe entstehen mithilfe von Wasser und Enzymen aus der im Getreide enthaltenen Stärke. Die entstehende Flüssigkeit wird zu einem Sirup eingedickt. Er hat einen nussig-malartigen Geschmack und eine wesentlich geringere Süßkraft als Zucker. Reissirup enthält keine Fruktose, weshalb er von Menschen mit Fruktose-Intoleranz gegessen werden kann. Dafür hat er einen sehr hohen glykämischen Index.

Apfeldicksaft (Apfelkraut) und Birnendicksaft (Birnenkraut) entstehen durch das schonende Eindicken von Fruchtsäften. Etwa 7 l Fruchtsaft ergeben 1 l Dicksaft. Durch die Konzentration haben sie einen relativ hohen Anteil an Mineralien (2%). Sie enthalten auch die fruchttypischen Aromen und eignen sich deshalb gut zum Süßen von Konfitüren,

Gelees und Likören. Die Süßkraft liegt jedoch deutlich unter jener des Haushaltszuckers. Sie müssen somit in den Rezepten 100 g Zucker gegen 125 ml Dicksaft austauschen. Die Dicksäfte haben den Vorteil, dass sie meist regional erzeugt werden.

Zuckerrübensirup ist der eingedickte Saft der Zuckerrübe, mit einem ausgeprägt malzigen, leicht bitteren Geschmack. Der Sirup ist dunkler und zähflüssiger als Ahornsirup. Er enthält relativ viele Mineralien (1,5%), vor allem auch Eisen. Da er einen starken Eigengeschmack besitzt, kann er den Haushaltszucker nur begrenzt ersetzen.

Honig ist das natürlichste und älteste Süßmittel der Welt. Es ist das einzige Süßmittel, das keiner Verarbeitung bedarf und unverändert genutzt werden kann. Das unerhitzte Bienenprodukt enthält zahlreiche Enzyme und besitzt durchaus auch Heilwirkungen. Honig verliert allerdings diese Vorteile, wenn Sie ihn in Rezepten einsetzen, wo mit Hitze gearbeitet wird. Zum Backen oder Marmeladekochen wäre er also zu schade. Aber für Quark- und Joghurtspeisen oder für Liköre ist er ein ideales Süßmittel. Honig hat im Vergleich zu Zucker eine stärkere Süßkraft und kann deshalb in geringeren Mengen eingesetzt werden. Statt 100 g Zucker nehmen Sie etwa 80 g Honig.

„**Birkenzucker**“ nennt man manchmal das Süßungsmittel Xylit. Mit Birken hat der Zucker nur im entferntesten Sinne etwas zu tun. Es handelt sich um Zuckeralkohol, der als Zuckeraustauschstoff mit der E-Nummer 967 gekennzeichnet wird. Xylit wird industriell aus Holz (Buche, Birke) oder Mais hergestellt. Dazu ist ein hoher Energieaufwand nötig. Dieser Zuckeraustauschstoff ist genauso süß wie Haushaltszucker und schmeckt fast genauso, enthält aber 40% weniger Kalorien. Sie können den Haushaltszucker damit 1:1 ersetzen. Xylit hat nur einen geringen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Außerdem schützt er vor Karies. In größeren Mengen eingesetzt, kann er jedoch Blähungen verursachen und leicht abführend wirken.

Aromatisierter Essig

Die Blüten und Früchte von Bäumen und Sträuchern bieten eine unglaubliche Fülle geschmacklicher und farbgebender Variationen, weshalb sie sich vorzüglich zum Aromatisieren und Färben von Essigen eignen. Solche „Aromaessige“ sind nicht nur für Salate zu gebrauchen, Sie können sie auch zum Verfeinern von Suppen und Gemüse nutzen, aber auch pur als Aperitif.

Außer mit Pflanzenteilen von Bäumen und Sträuchern können Sie die Essige zusätzlich mit Gartenkräutern und Gewürzen verfeinern. Sehr gute Essiggewürze sind beispielsweise Basilikum, Estragon, Knoblauch, Rosmarin und Thymian.

Nehmen Sie als Basis hochwertige Gärungsessige und keine billigen Branntweinessige („Tafelessig“) oder Essige aus Essigsäure. Sehr empfehlenswert sind Weinessig, Traubeneisig oder Obstessig. Die Aromen werden vom Essig am besten aufgenommen, wenn Sie frisch geerntete Zutaten nehmen und keine getrockneten.

Die Blüten oder Früchte werden etwa 2 Wochen in Essig eingelegt, wobei Farben und Aromen auf den Essig übergehen. Wichtig ist, dass alles mit Essig bedeckt ist und nichts oben herausragt. Nach der Auszugszeit wird abgefiltert und in Flaschen abgefüllt. Die Konservierungskraft des Essigs ist stark genug, sodass er vor dem Abfüllen nicht erhitzt werden muss – das schont auch seine wertvollen Inhaltsstoffe. Eine Ausnahme sind gesüßte Essige. Süßmittel und Obstsaft reduzieren die Säure des Essigs und verringern somit die Haltbarkeit. Deshalb müssen gesüßte Ansätze erhitzt und anschließend steril abgefüllt werden.

Viele Genießer-Essige, unter anderem Balsamico, werden gerne gesüßt. So können Sie auch einen Holunderblütenessig mit einem Holunderblütensirup verfeinern (70 ml auf 1 l Essig). Süßen können Sie statt mit Sirup auch mit Zucker, Honig oder Dicksäften. Nehmen Sie auf 1 l Essig nicht mehr als 100 g (100 ml) Süßmittel. Aromatisierte Essige sind ungeöffnet in der Regel bis zu 2 Jahre haltbar.

Aus diesem Buch eignen sich für Essigauszüge:

Früchte: Apfel, Aronia, Berberitze, Birne, Brombeere, Felsenbirne, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Weißdorn, Wildrose. **Blüten:** Ahorn, Holunder, Linde. **Triebspitzen und Nadeln:** Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne.

Grundrezept Aromatisierter Essig, ungesüßt und nicht erhitzt

Für ca. 1–1,1 l

- » 250–300 g Früchte (frisch oder gefrosten) oder 150–200 g Blüten, Blätter, Triebspitzen und Nadeln
- » 1 l Essig
- » eventuell Gewürze, z. B. Knoblauch, Rosmarin, Zitrone

Früchte bzw. Blüten und Gewürze in ein verschließbares Glas geben und mit Essig übergießen, sodass alles bedeckt ist. Früchte nicht zerdrücken oder zerkleinern, Ausnahme sind Äpfel, Birnen und Pfirsiche. 2 Wochen ziehen lassen. Durch ein feines Sieb oder Mulltuch abgießen und in sterile Flaschen füllen. Luftdicht verschließen.

Grundrezept Aromatisierter Essig, gesüßt und erhitzt

Für ca. 1–1,1 l

- » 250–300 g Früchte (frisch oder gefrosten) oder 150–200 g Blüten, Blätter, Triebspitzen und Nadeln
- » 1 l weißer Balsamicoessig
- » 70 ml Sirup oder 75 g Zucker
- » eventuell Gewürze, z. B. Zitrone, Zimt

Alle Zutaten in einen Topf geben und 1 Stunde ziehen lassen. Früchte können etwas zerdrückt werden. Zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Durch ein feines Sieb oder Mulltuch abgießen und noch heiß in sterile Flaschen füllen. Sofort luftdicht verschließen.



Aromatisierter Essig ist eine sehr feine Ergänzung für die Küche.



Salz trifft Wald: Fichtensalz

Würzsalz

Für die Herstellung von Würzsalzen sind am ehesten Pflanzen geeignet, die würzige Aromen besitzen. Im Bereich der Bäume und Sträucher sind dies zum Beispiel junge Frühjahrstrieb von Nadelbäumen oder säuerliche Früchte wie Berberitze oder Sanddorn. Sie können zudem auch klassische Würzkräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie, Thymian) oder Küchengewürze (z. B. Chili, Pfeffer) verwenden. Als Basis des Würzsalzes nehmen Sie am besten ein hochwertiges Steinsalz oder Meersalz.

Es gibt zwei Herstellungsverfahren: mit getrockneten oder frischen Zutaten. Wenn Sie mit getrockneten Zutaten arbeiten, mörsern oder mixen Sie 80–85 % Salz (Gewichtsanteile) mit 15–20 % getrockneten Blättern, Nadeln, Blüten, Früchten, Kräutern oder Gewürzen.

Ein qualitativ besseres Ergebnis bekommen Sie mit frischen Zutaten, vor allem bezüglich Farbintensität und Aroma. Allerdings ist die Herstellung etwas aufwendiger: Salz und frische Zutaten werden dazu im Verhältnis 2:1 in einem Mixer zerkleinert. Dann wird das feuchte Salz auf einem Backpapier ausgebreitet und im Backofen bei 40–50 °C getrocknet. Das dauert je nach Feuchtigkeit der Zutaten 1–3 Stunden. Eventuell verklumpt das Salz beim Trocknen und muss dann nochmals gemixt oder gemörsert werden.

Würzsalze verlieren innerhalb von 12–16 Monaten ihr Aroma.

Aus diesem Buch eignen sich für Würzsalz:

Früchte: Berberitze, Sanddorn, Vogelbeere, Wildrose. **Blüten:** Holunder. **Blätter:** Buche, Walnuss. **Triebspitzen und Nadeln:** Fichte, Lärche, Tanne.

Grundrezept Würzsalz, mit frischen Zutaten

Für ca. 110 g

- » 100 g hochwertiges Salz
- » 50–60 g Blätter, Blüten, Früchte usw.
- » eventuell Gewürze, z. B. Pfeffer, Chili

Frische Zutaten zusammen mit dem Salz und den Gewürzen im Mörser oder im Mixer zerkleinern. Die feuchte Salzmasse dünn auf ein Backpapier streichen und bei maximal 50 °C im Backofen (Tür gelegentlich öffnen) oder an einem warmen Ort trocknen. Falls es zusammenklumpt, nochmals mörsern, mixen oder zerstampfen. In einem dicht schließenden Gefäß trocken aufbewahren.

Aromazucker

Die Süße des Zuckers lässt sich sehr gut mit passenden Aromen von Blüten, Blättern und Früchten verfeinern. Neben den geschmacklichen Komponenten kann der Zucker je nach Zutat auch optisch aufgewertet werden. Ein Tannennadel-Zucker duftete demnach nicht nur wunderbar nach Wald, sondern liefert auch ein wunderbares Grün. Ergänzend zu den Aromen von Bäumen und Sträuchern, können Sie auch Duftpflanzen aus ihrem Garten nutzen wie beispielsweise Lavendelblüten oder Pfefferminzblätter. Als Basis verwenden Sie am besten weißen Haushaltszucker, bei dem die Farben der Zutaten gut zur Geltung kommen. Alternativ können auch brauner Zucker, Vollrohrzucker oder Kokosblütenzucker eingesetzt werden.

Sie können den Aromazucker sowohl mit getrockneten als auch mit frischen Zutaten herstellen. Wenn Sie mit getrockneten Zutaten arbeiten, mörsern oder mixen Sie 90–95 % Zucker (Gewichtsanteile) mit 5–10 % getrockneten Blüten oder Blättern. Der Zucker ist dann sehr fein gemahlen, also fast schon ein Puderzucker. Alternativ können Sie die getrockneten Zutaten untermischen und 2 Wochen lang im Zucker belassen. Dann hat der Zucker die Aromen und

Düfte aufgenommen und kann abgeseibt werden.

Mit frischen Zutaten wird der Zucker aromareicher und farbintensiver. Allerdings funktioniert es nur mit Zutaten, die relativ wenig Feuchtigkeit enthalten, wie beispielsweise Lindenblüten, Holunderblüten oder Fichtennadeln. Saftige Früchte würden den Zucker verflüssigen. 2 Teile Zucker zusammen mit 1 Teil Blüten oder Blättern in einem Mixer zerkleinern. Dann wird die Zuckermasse auf einem Backpapier ausgebreitet und im Backofen bei 40–50 °C für 1–3 Stunden getrocknet. Eventuell verklumpt der Zucker beim Trocknen und muss dann nochmals gemixt oder gemörsert werden.

Aromazucker eignet sich zum Süßen und Aromatisieren von Gebäck, Obstsalaten, Tee, Eis oder Schlagsahne. Er verliert innerhalb von 12–16 Monaten sein Aroma.

Aus diesem Buch eignen sich für

Aromazucker:

Blüten: Holunder, Kirsche, Linde, Schlehe.

Triebspitzen und Nadeln: Fichte, Lärche, Tanne.

Grundrezept Aromazucker, mit frischen Zutaten

Für ca. 110 g

- » 100 g Zucker, Vollrohrzucker oder Kokosblütenzucker
- » 50 g Blüten, Nadeltriebe usw.
- » eventuell Gewürze, z. B. Vanille, Zimt, Zitronenschale

Alle Zutaten zusammen im Mörser oder Mixer zerkleinern. Die etwas feuchte Masse dünn auf ein Backpapier streichen und bei maximal 50 °C im Backofen (Tür gelegentlich öffnen) trocknen. Falls es zusammenklumpt, nochmals mörsern, mixen oder zerstampfen. In einem dicht schließenden Gefäß trocken aufbewahren.

Grundrezepte zum Heilen und Gesundbleiben

Tee

Aus diesem Buch eignen sich für Tee:

Früchte: Apfel, Aronia, Berberitze, Birne, Brombeere, Felsenbirne, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Wacholder, Weißdorn, Wildrose. **Blüten:** Haselnuss, Holunder, Linde, Schlehe, Vogelbeere, Weißdorn, Wildrose. **Blätter:** Ahorn, Birke, Birne, Buche, Brombeere, Eiche, Esskastanie, Felsenbirne, Haselnuss, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Pfirsich, Walnuss, Weißdorn. **Triebspitzen und Nadeln:** Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne. **Rinde:** Berberitze, Eiche.

Die im Buch porträtierten Sträucher und Bäume schenken uns mit ihren Blüten, Blättern, Rinden und Früchten zahlreiche Heilstoffe, die wir als Tee verwenden können. In den Rezepturen werden Zubereitung und Dosierung ausführlich beschrieben. Auch der optimale Erntezeitpunkt, an dem in den gesammelten Pflanzenteilen die meisten Wirkstoffe zu erwarten sind, wird immer angegeben. Nachfolgend geht es darum, wie Sie die geernteten Pflanzenteile so schonend

trocknen, dass die Wirkstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Natürlich gelten die nachfolgenden Tipps auch für die Herstellung von Genussstees, denn viele Pflanzenteile von Bäumen und Sträuchern eignen sich wunderbar für einen schmackhaften Haus- oder Früchtetee. Getrocknete Früchte können auch für Müsli verwendet werden.

Die optimale Trocknung

Das Trocknen der Pflanzen ist zur Konservierung unverzichtbar, denn es stehen uns nicht ganzjährig beispielsweise frische Holunder- oder Lindenblüten zur Verfügung. Wenn Sie nun Blätter oder Blüten zur Bevorratung trocknen wollen, achten Sie unbedingt darauf, diese möglichst nicht zu zerkleinern, denn an jeder Bruchstelle können während der Lagerung wertvolle Wirkstoffe verloren gehen. Unzerkleinerte Blätter und Blüten sind wie kleine Konserven. Erst wenn Sie den Tee zubereiten, zerkleinern Sie die getrockneten Pflanzenteile, denn jetzt sollen die Wirkstoffe aus den Pflanzenzellen ins Teewasser gelangen.

Zur Trocknung breiten Sie die von den Zweigen gestreiften Blätter und die gepflückten Blüten an einem warmen schattigen Ort dünn aus. Das



Schlehenblüten-Tee

Trocknen findet nicht in der Sonne statt, denn auch dadurch gehen wichtige Wirkstoffe verloren. Richtig trocken ist das Ganze erst, wenn die Stiele der Blätter und Blüten sich brechen lassen und nicht mehr biegsam sind. Gut getrocknete Blätter können Sie dann mühelos zwischen den Handflächen zerreiben. Als Hilfsmittel gibt es auch spezielle Dörrgeräte, die durch Wärmezufuhr eine schnelle Trocknung ermöglichen. Je schneller die Pflanzenteile trocknen, desto besser wird die Qualität. Die Trocknungstemperatur darf 40 °C nicht überschreiten. Das fertige Trockengut kommt unzerkleinert in dicht schließende Gläser, die Sie möglichst kühl und dunkel aufbewahren. In dieser Form sind die Drogen mindestens 2 Jahre haltbar.

Früchte sind durch ihren meist hohen Saftgehalt etwas schwieriger zu trocknen. Auch müssen große Früchte wie Äpfel oder Birnen ausnahmsweise zerkleinert werden. An der natürlichen Umgebungsluft werden die saftreichen Früchte kaum richtig trocken. Hier lohnt es sich, künstlich zugeführte Wärme einzusetzen, also entweder in Dörrgeräten oder im Backofen zu trocknen. Falls möglich nutzen Sie beim Trocknen energiesparend die Wärme von Heizkörpern oder Kachelöfen oder die Nachwärme des Backofens.

Tee aus frisch geernteten Pflanzen

Tee kann auch mit frischen Pflanzen aufgebrüht werden. Ein Tee aus frischen Pflanzen ist sogar gehaltvoller, da beim Trocknungsprozess und bei der anschließenden Lagerung zwangsläufig einige Wirkstoffe verloren gehen. Frische Pflanzenteile benötigen kürzere Ziehzeiten (3–4 Minuten), da die Wirkstoffe durch die weichen Pflanzenzellen viel besser entweichen können. Außerdem werden frische Pflanzenteile etwas höher dosiert, da sie viel Wasser enthalten. Verdoppeln Sie deshalb die in den Rezepten angegebene Dosierungsmenge für getrocknete Pflanzenteile. Sind dort für eine Tasse Tee zum Beispiel 2 TL getrocknete Blätter angegeben, dann nehmen Sie stattdessen 4 TL frische Blätter. Um mit dem Teelöffelmaß besser dosieren zu können, werden frische Pflanzenteile direkt vor dem Aufgießen klein geschnitten und getrocknete Pflanzenteile zerbröseln oder im Mörser zerkleinert.

Tinktur

Aus den heilsamen Blättern und Nadeltrieben, Blüten und Früchten der Bäume und Sträucher können auch Tinkturen hergestellt werden. Tinkturen enthalten etwas mehr Wirkstoffe als Tee, denn Alkohol ist das bessere Lösemittel. Im Gegensatz zu Wasser lösen sich darin die meisten Pflanzenwirkstoffe optimal, vor allem ätherische Öle und Harze.

Falls möglich, sollten Sie Tinkturen immer nur aus frischen Pflanzenteilen herstellen, denn das bringt erfahrungsgemäß das beste Ergebnis. Beim Tinkturen-Grundrezept wird ein konzentriertes Ansatzverhältnis von Pflanze zu Alkohol mit 1:3 gewählt, um ein möglichst gehaltvolles Heilmittel zu erhalten. Sollten Sie getrocknete Pflanzen verwenden, müssen Sie das Ansatzverhältnis 1:5 wählen, da hier ja der Pflanzensaft fehlt. Aus dem gleichen Grund genügt bei getrockneten Pflanzen ein Alkoholgehalt von 40% vol.

Bei hochwertigen Tinkturen werden die Pflanzenteile zusammen mit dem Alkohol zu einem dickflüssigen Brei verarbeitet. Dazu können Sie einen Mörser mit rauer Innenfläche oder einen Mixer verwenden. Da die Pflanzenteile direkt im Medium Alkohol zerkleinert werden, können alle Wirkstoffe optimal eingefangen werden. Mit dieser Art der Tinkturenherstellung können Sie außergewöhnliche Ergebnisse erzielen.

Aus diesem Buch eignen sich für Tinktur:

Früchte: Aronia, Berberitze, Holunder, Kornelkirsche, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Wacholder, Weißdorn, Wildrose. **Blüten:** Holunder, Linde, Schlehe, Vogelbeere, Weißdorn, Wildrose. **Blätter:** Birke, Birne, Buche, Brombeere, Eiche, Esskastanie, Haselnuss, Himbeere, Johannisbeere, Walnuss, Weißdorn. **Triebspitzen und Nadeln:** Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne. **Rinde:** Eiche.

Grundrezept Frischpflanzen-Tinktur

Für 5–6 Tropffläschchen à 10 ml

- » 20 g Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Nadeln, Früchte, Rinde)
- » 60 ml Ethanol, 50–70% vol.

Die frischen Pflanzenteile und Alkohol in einem Mörser oder Mixer zu einem dickflüssigen Brei verarbeiten. Dann in ein Schraubglas geben und 2 Wochen an einen lichtgeschützten, warmen Ort stellen. Ab und zu mit einem Löffel umrühren. Dann den Auszug durch ein feines Sieb filtern und gut auspressen. Anschließend wird die Tinktur mithilfe eines Tee- oder Kaffeefilters geklärt. In Tropffläschchen aus Braunglas füllen. Tinkturen sind problemlos 3 Jahre haltbar.

→ Bei Bedarf dreimal täglich 10–15 Tropfen einnehmen.

Tipp: Verwenden Sie für ihre Tinkturansätze möglichst Gläser, deren Deckel keine Weichmacher enthalten! Entweder die sogenannten „Blueseal-Deckel“ oder Behältnisse mit Schliffstopfen (geschliffener Glasstopfen).



Tinkturen sind besonders gehaltvoll wenn die Pflanzen zusammen mit dem Alkohol in einem Mörser zerstoßen werden.



Knospen des Bergahorns

Knospen- medizin

Aus diesem Buch eignen sich für Gemmmittel:

Knospen: Ahorn, Apfel, Birke, Brombeere, Buche, Esskastanie, Eiche, Haselnuss, Himbeere, Johannisbeere, Lärche, Tanne, Wacholder, Walnuss, Weißdorn, Hundsrose. **Triebspitzen:** Lärche, Tanne, Wacholder.

Bei vielen der vorgestellten Bäume und Sträucher können Sie die Heilwirkung der Knospen nutzen. Diese sogenannte Gemmotherapie ist eine relativ junge Therapieform, die in den letzten Jahren sehr populär geworden ist. Sie wurde von dem belgischen Arzt Henry Pol (1918–1988) Anfang der 1960er-Jahre entwickelt und vom französischen Homöopathen Dr. Max Tetau fortgeführt. Man nutzt dabei die Heilkraft der Knospen (lat. *gemma*), die im Frühling (März/April) ganz kurz vor ihrem Aufgehen gesammelt werden. Der

optimale Zeitpunkt ist dann, wenn das erste Grün bei der anschwellenden Knospe gerade sichtbar wird.

Gemmmazerate werden ähnlich hergestellt wie Frischpflanzentinkturen. Die frischen Knospen oder Triebspitzen werden in einer Mischung aus Glycerol und Ethanol zerkleinert und ausgezogen. Anschließend wird der Auszug mit einer Glycerol-Ethanol-Mischung im Verhältnis 1:9 verdünnt, was der ersten homöopathischen Dezimalpotenz entspricht. Glycerol ist ein Zuckeralkohol, besser bekannt unter dem umgangssprachlichen Namen Glycerin. Glycerin ist genau wie Ethanol in Drogerien, Apotheken und in unzähligen Onlineshops erhältlich.

Das fertige Gemmmittel verwendet man als Mundspray, wobei man es mit mehreren Sprühstößen auf die Mundschleimhaut sprüht. Die Einnahme ist durch das süßlich schmeckende Glycerin sehr angenehm.

Durch den 1:9-Verdünnungsschritt beträgt das Verhältnis von Pflanzenmaterial zu Lösungsmittel 1:100. Einige Heilkundige empfehlen das abgelfilterte Mazerat unverdünnt zu verwenden.

Dieses sogenannte Mutter-Mazerat hat dann ein wesentlich dichteres Ansatzverhältnis von 1:10 statt 1:100. Falls Sie dies ausprobieren möchten, verarbeiten Sie nach Anleitung des Grundrezeptes 4 g Knospen in 40 ml Glycerin-Ethanol-Mischung und verzichten Sie auf eine Verdünnung.

Von vielen der im Buch beschriebenen Bäume und Sträucher gibt es käufliche Gemmopräparate. Die noch junge Knospentherapie ist aber immer noch in der Entwicklung. Zu vielen Pflanzen gibt es kaum Erfahrungswerte. Sie können also selbst auf Entdeckungsreise gehen! Nutzen Sie bei Selbstversuchen aber unbedingt nur Knospen von ungiftigen Bäumen und Sträuchern!

Grundrezept Gemmomazerat

Für ca. 4 Sprühfläschchen à 50 ml

- » 2 g Knospen und Triebspitzen
- » 100 ml Ethanol (70 %)
- » 100 ml Glycerol/Glycerin, 85 %

Ethanol und Glycerin gut mischen. Die frischen Knospen mit einer Präzisionswaage wiegen und in einem Mörser mit rauer Oberfläche in 20 ml Glycerin-Ethanol-Mischung zerreiben. In einem geschlossenen Gefäß an einem lichtgeschützten, warmen Ort 2–3 Wochen lang mazerieren. Dabei täglich umrühren. Das Mazerat durch einen Tee- oder Kaffee- filter abseihen und mit den restlichen 180 ml der Glycerin-Ethanol-Mischung verdünnen. Gut durchschütteln und in Fläschchen mit Sprühkopf abfüllen. Das Gemmomittel ist mindestens 2 Jahre haltbar.

→ Bei Bedarf dreimal täglich 2–3 Sprühstößen auf die Mundschleimhaut sprühen.

Blüten- essenzen

Aus diesem Buch eignen sich für Bachblüten:

Blüten: Apfel, Buche, Eiche, Esskastanie, Kiefer, Kirschkpflaume, Lärche, Walnuss, Hundsrose.

Die sogenannten Bachblüten sind eine Therapieform, die nicht mit den bioaktiven Wirkstoffen der Pflanzen arbeitet, sondern mit deren energetischen Schwingungen. Das Ganze geht auf den englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886–1936) zurück. Er glaubte, dass die Blüten bestimmter Pflanzen Negativgefühle wie Angst, Ärger oder Resignation in ihr positives Gegenteil verwandeln können. Seine 38 Blütenessenzen sollen im feinstofflichen Bereich auf den seelischen Zustand des Menschen einwirken. Da Krankheiten nach seiner Auffassung überwiegend auf seelische Ursachen zurückzuführen sind, setzen die Blütenmittel sozusagen an der Wurzel an. Die Blütenessenzen sollen mit ihren Schwingungen die Balance wiederherstellen und somit die Selbstheilung unterstützen.

Bach versuchte, die energetischen Schwingungen der Blüten durch einen Sonnenauszug auf reines Quellwasser zu übertragen. Dazu legte er die frisch gepflückten Blüten in eine mit Wasser gefüllte Glasschale, sodass die gesamte Oberfläche mit Blüten bedeckt war. Am natürlichen Standort der Pflanze setzte er die Blüten 2–3 Stunden der direkten Sonneneinstrahlung aus. Dieser Blütenauszug wurde dann noch nach bestimmten Vorgaben stark verdünnt.

Einige der von Dr. Bach verwendeten Blütenessenzen stammen von Sträuchern und Bäumen, die auch in diesem Buch beschrieben werden. Dazu gehören zum Beispiel Buche (Beech), Eiche (Oak) oder die Hundsrose (Wild Rose). Nach Bachs Tod kamen zu den klassischen Bachblüten weitere Blütenessenzen hinzu, da die Bachblütentherapie auf anderen Kontinenten weiterentwickelt wurde. Zwar gibt es laut Bachinstitut nur die 38 Original-Bachblüten, aber

selbstverständlich können Sie mit diesem Herstellungsverfahren auch alle weiteren Blüten der im Buch beschriebenen Pflanzen ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln.

Grundrezept Blütenessenz nach Dr. Bach

- » 1 Handvoll frische Blüten von Bäumen und Sträuchern
- » 15 ml Ethanol, 40 % vol., oder Spirituose (für das Blütenkonzentrat)
- » 30 ml Ethanol, 40 % vol., oder Spirituose (für die „Stockbottle“)

Sammeln Sie die Blüten an einem sonnigen Vormittag. Legen Sie sie in eine mit 150–200 ml weichem Wasser gefüllte Glasschale, sodass die ganze Oberfläche bedeckt ist. Nun 2–3 Stunden in der vollen Sonne stehen lassen und darauf achten, dass möglichst kein Schatten darauf fällt. Ein 30-ml-Fläschchen mit 15 ml Alkohol füllen, dann 15 ml von dem Blütenwasser mit einer Pipette eintropfen – Sie erhalten nun eine 1:1 Mischung.

Dieses Blütenkonzentrat verdünnen Sie zu Hause weiter, indem Sie ein kleines 30-ml-Fläschchen mit Alkohol füllen und 3 Tropfen des Blütenkonzentrates dazutropfen. Sie haben nun die sogenannte Stockbottle („Vorratsflasche“), die Sie in dieser Form auch käuflich erwerben können. Blütenkonzentrat und Stockbottle sind mehrere Jahre haltbar.

→ Aus dieser Stockbottle nehmen Sie täglich dreimal 3–4 Tropfen in einem Glas Wasser ein.

Sonnen- vs. Kochmethode

Edward Bach stellte 20 Bachblüten nach der Sonnenmethode her, aber 18 Blütenauszüge unterwarf er einer Kochmethode. Dabei wurden die Blüten 30 Minuten in Quellwasser geköchelt. Diese Methode wurde z. B. bei Walnuss, Wildrose und Kastanie eingesetzt. Angeblich weil zur Zeit der frühen Blüte zu wenig Sonnenkraft zur Verfügung steht. Aus meiner Sicht ist die Kochmethode für die Übertragung von „Schwingungen“ gänzlich ungeeignet, weshalb ich alle Blüten nach der Sonnenmethode herstellen würde. Es gibt auch im Frühjahr schöne und intensive Sonnentage!

Oxymel

Oxymel, was aus dem Lateinischen übersetzt „Sauerhonig“ bedeutet, ist in den letzten Jahren zu einem beliebten volksmedizinischen Heilmittel geworden. Die Grundlage von Oxymel ist eine Mischung aus Honig und Essig, die schon in der Antike und im Mittelalter als Medizin zum Einsatz kam. Beide Zutaten wurden in der Vergangenheit als Antiseptika verwendet. Heute wird Oxymel auf der Basis von Bienenhonig und Apfelessig hergestellt und mit Heilpflanzen angereichert. Auch ohne den Zusatz von Heilpflanzen wird dem Gemisch aus Honig und Apfelessig eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem sowie ein positiver Einfluss auf die Darmflora nachgesagt. Voraussetzung ist, dass Sie einen naturbelassenen Gärungsessig (nicht pasteurisiert) und einen naturbelassenen Honig verwenden. Die darin ausgezogenen Heilpflanzen steuern dann noch ihre spezifischen Wirkstoffe bei. Das beste Ergebnis bekommen Sie, wenn frische Pflanzenteile verarbeitet werden, zur Not können Sie diese aber auch durch getrocknete Pflanzen ersetzen. Aufgrund der angenehmen Süße wird Oxymel in der Regel gerne eingenommen.

Aus diesem Buch eignen sich für Oxymel:

Früchte: Aronia, Berberitze, Brombeere, Felsenbirne, Himbeere, Johannisbeere, Kornelkirsche, Sanddorn, Schlehe, Vogelbeere, Weißdorn, Wildrose. **Blüten:** Haselnuss, Holunder, Linde, Vogelbeere, Weißdorn, Wildrose. **Blätter:** Birke, Buche, Brombeere, Felsenbirne, Haselnuss, Himbeere, Johannisbeere, Walnuss, Weißdorn. **Triebspitzen und Nadeln:** Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne.



Oxymel wird idealerweise mit frischen Pflanzen hergestellt.

Grundrezept Oxymel

Für 1 Glas à 300 ml

- » 50–75 g junge frische Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Früchte usw.)
- » 250 g Bienenhonig
- » 100 g Apfelessig
- » 2 Msp. Salz

Honig, Apfelessig und Salz gut verrühren. Pflanzenteile fein schneiden und in ein Glas füllen. Jetzt das Honig-Essig-Gemisch darübergießen und verschließen. 2 Wochen ziehen lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend durch ein feines Sieb filtern und kühl und dunkel lagern. So hält es sich etwa 10 Monate.

→ Zweimal täglich 1 EL pur einnehmen oder in ein Glas Wasser, Tee oder Saft einrühren.

Tipp: Bei manchen frischen Pflanzen mit weicher Struktur bietet es sich an, alle Zutaten vor dem Ausziehen in einem Mixer feinst zu zerkleinern. Dann

werden während der Auszugszeit wesentlich mehr Heilstoffe freigesetzt. Außerdem ist es nicht mehr nötig abzufiltern, denn die Heilpflanzen werden bei diesem Verfahren wie bei einem Smoothie feinst zerkleinert und können so problemlos eingenommen werden.