



*Das Wachenheimer
Kräuterhexen-Buch*

Ein Kräuter-Kochbuch
von
Marlies Zahler-Knerr



*Für meine liebe Großmutter Katharina
und meine Eltern Erna und Rudi,
die mir noch echte Werte vermittelt haben.*

*Gottes Zeit ist unendlich...
Deine Zeit ist das, womit Du sie anfüllst.*

Vorwort

Liebe Kräuterhexenfreunde,

nachdem unsere Kräutermärkte in Wachenheim zu einem richtigen Renner geworden sind und ich von immer mehr Menschen um Rezepte und Tipps gebeten wurde, sei es auf dem Kräutermarkt selbst, auf Gastmärkten oder Kräuterseminaren, habe ich beschlossen, Tipps, Rezepte und etwas Pflanzenkunde in einem Buch zusammenzufassen und auch alte, schon längst in Vergessenheit geratene „Großmutterrezepte“ festzuhalten. Teilweise stammen diese Rezepte noch von meiner Großmutter, die diese noch von ihrer Mutter überliefert bekam.

Die Zeit bringt es leider auch mit sich, dass bei vielen Menschen wirklich leckere Dinge, die in der Natur zu finden sind, in Vergessenheit gerieten. Dies will ich Ihnen wieder näher bringen und den alten „Jäger- und Sammlertrieb“, der uns eigentlich in die Wiege gelegt wurde, wieder aktivieren.

Bei meinen Kräuterkundestunden in der Schule, merke ich immer wieder, wie begeistert und wissbegierig und auch manchmal erstaunt die Schüler sind. Erst wird zögerlich begutachtet, was denn da in der Natur wächst und gedeiht, dann allerdings mit Begeisterung probiert und anschließend auch zu vielen Leckereien wie z.B. Gebäck, Sirup, Tee und vieles mehr verarbeitet und absolut genossen!

Was ich auch mit diesem Buch vermitteln möchte, ist das Wissen, dass es mehr gibt als Büchsen, Tüten und Fertiggerichte aus dem Supermarkt, dass Feld, Wald, Flur und der eigene Garten so viel mehr bieten können.

Was ich in diesem Buch nicht weitergebe sind Rezepte, Tinkturen, Salben, Tee, usw. ,die in den heilkundigen Bereich gehen. Ich habe zwar lange Jahre in der Krankenpflege gearbeitet, bin jedoch nicht befugt, Erkenntnisse, die in die Heilkunde hineinrei-

chen, weiter zu geben, dazu gibt es gute Ärzte, Heilpraktiker und Apotheker, die Ihnen mit Rat und Tat behilflich sein können. Nun wünsche ich Ihnen viel Freude am Lesen und Ausprobieren.

Ihre Wachenheimer Kräuterhexe

Marlies Zahler-Jen



Wie die Wachenheimer Kräuterhexe und der Kräutermarkt geboren wurden

Wachenheim ist eine wunderschöne kleine Stadt an der Deutschen Weinstraße direkt unterhalb des Haardtgebirges mit der Wachtenburg als Aushängeschild, einer Stadtmauer mit Diebsturm und vielen schönen alten historischen Gebäuden. Im Jahr 2003 in der Hexennacht trat erstmals die „Kräuterhexe“ in Erscheinung. Dies wurde sehr gut aufgenommen. Ein Jahr später 2004 wurde der erste Wachenheimer Kräutermarkt ins Leben gerufen unter der Regie der „Lokalen Agenda“. Der Heimatverein wurde um seine Mitwirkung angefragt und unser Vorsitzender Hermann Beimborn fragte bei mir an, ob ich bereit wäre als „Kräuterhexe“ zu agieren, da ich mich mit der Materie Kräuter gut auskenne.

So wurde ein einzigartig schöner Stand in der Ludwigskapelle aufgebaut, der bei der Bevölkerung und auch bei der Presse sehr großen Anklang fand. Damals hatten wir nur ganz wenige Bestücker, die sich bereit erklärten mitzuwirken. Es wurde allerdings sofort ein Erfolg. Ein Jahr später übernahm dann der Heimatverein Wachenheim e.V. den Kräutermarkt.

Inzwischen hat sich auch die Hexe etabliert. Es wurden Produkte aus eigener Erzeugung, die nur auf dem Kräutermarkt verkauft werden und absolute Unikate sind, nach alten überlieferten Rezepten hergestellt. Daraufhin wurde die Kräuterhexe angefragt, ob Kräuterseminare auch außerhalb von Wachenheim möglich wären.

Die ersten Seminare wurden dann in Baumholder im „Dicken Turm“ abgehalten. Diese Seminare waren ein Riesenerfolg. Inzwischen werden Kräuterseminare auch an zahlreichen anderen Orten abgehalten.

Natürlich muss auch Nachwuchs herangezogen werden. Vor zwei Jahren kam Ann-Kathrin Krämer, eine sehr gelehrige Kräuterschülerin, mit hinzu.

Durch zahlreiche Pressemeldungen, weitere Kräutermärkte und Repräsentationen in Rundfunk und Fernsehen sind die Kräuterhexe und die Mini-Hexe inzwischen sehr bekannt. Ebenso der Kräutermarkt, der inzwischen von einem Komitee von 5 Frauen aus dem Heimatverein organisiert wird und mit über 40 Anbieter und zahlreichen Besuchern für den Heimatverein und die Wein- und Ferienregion Wachenheim wirbt.



Das besondere an unserem Markt ist die Zusammenstellung und das Engagement auch von Seiten der Bestücker, denen hier herzlich gedankt sei.

Ein paar Zeilen zur Geschichte der Stadt Wachenheim an der Weinstraße

Wachenheim, gelegen an der Deutschen Weinstraße, wird erstmals 766 urkundlich erwähnt.

Das an der Mittelhaardt gelegene Städtchen (seit 1341) mit seiner Burgruine, der Wachtenburg, ist von der Ebene aus gesehen weit hin sichtbar. Von der Burg, einem „Balkon der Pfalz“ sind die Dome von Worms und Speyer und der Königsstuhl von Heidelberg zu erkennen. Die beiden im Westen tief in den Wald einschneidenden Täler, das Burg- und das Poppental, laden ein zu kleinen und großen Wanderungen auf gut markierten Wanderwegen. Wo sich heute gegen die Ebene des Rheingrabens hin ein wahres Meer von Weinreben erstreckt, waren zuvor landwirtschaftlich bearbeitete Felder mit Getreide- und Hackfrüchten sowie Obst- und Gemüseanbau. Der Weinbau befand sich im Wesentlichen auf Hügeln und Hanglagen gegen Südosten hin orientiert. Durch eine römische Ausgrabung im Osten der Stadt ist der Weinbau seit dem 2. Jh. belegt. Wachenheim war auch der Hoflieferant von Pfalzgrafen und Kurfürsten.

Von Kelten, Römern, Franken

Die Geschichte der Menschheit beginnt in Wachenheim in der jüngeren Steinzeit. Aus dieser Zeit (5.000 - 2.000 v. Chr.) stammen die ältesten Funde (Steinbeilklingen u. Steinkeile).

Weitere Funde sind aus der Eisenzeit (550 - Christi Geburt) bekannt.

Die Kelten - Erfinder des Rades - haben sich auch hier niedergelassen was durch Asche - und Knochen-Urnen, mit Plattengräbern und einem sog. Keltischen Fürstengrab belegt ist. Auf den Bergen waren Fliehburgen angelegt und der große Felsblock mit einer künstlichen Vertiefung, die sog. „Kelter“ im Poppental lässt auf eine Keltische Opferstätte schließen.

Die Römer haben in Wachenheim nicht nur den Weinbau hinterlassen, sondern auch die Reste eines römischen Landgutes, eine „Villa rustica“ aus dem 1-5. Jh. Anlässlich der Rebflurbereinigung 1980 wurden Baureste festgestellt. Die Gutsfläche von 15.000 m² liegt im Osten der Stadt auf leichtem Südhang.

Mit dieser Ausgrabung ist erstmals in der Pfalz ein fast vollständiges römisches Landgut mit Herrenhaus und mehreren Wirtschaftsgebäuden als Kulturdenkmal erhalten und zugänglich. Die Anfänge des röm. Hofes liegen, aufgrund gefundener Holz- und Brandspuren um 20 n. Chr. Die jetzige gemauerte Form hatte bis ins 5. Jh. Bestand.

Ein ausgedehntes Gräberfeld wurde 1997 entdeckt. Es liegt 500 m südlich vom Gut und ist durch einen Bachlauf vom Landgut getrennt. Bagger stießen bei Straßenbauarbeiten auf die ersten beiden Sarkophage.

Alle zu dieser Zeit bekannten römischen Bestattungsarten der Körper- und Brandbestattung sind bei den über 60 Gräbern mehrfach vertreten. Gefundene Grabbeigaben reichen von einfachen Tongefäßen, Gürtelbeschlägen, Waffen bis hin zu feinen Glaswaren. Darunter befindet sich auch ein Glaspokal, ein nicht nur für die ganze Region einmaliges Exemplar.

Nach den Gastspielen der Alemannen und Hunnen z. Zt. der Völkerwanderung, kamen die Franken im 5. Jh. in unserem Raum. Die frühe Niederlassung fränkischer Siedler ist belegt durch aufgefundene merowingische Körpergräber um und im ehem. fränkischen Osthof. Weitere Funde wie Lanzenspitzen, ein Kurz- und ein Langschwert wurden in der Gemarkung gefunden. Mit den Franken kam auch um 600 das Christentum in unsere Region.

Von Karolingern, Pfalzgrafen und Kurfürsten

Im „Lorscher Codex“, der Klosterhandschrift des karolingischen Reichsklosters Lorsch an der Bergstrasse, ist die erste Erwähnung Wachenheims durch die Schenkung eines Wingerts in der Wachenheimer Gemarkung an das Kloster 766 beurkundet. Weitere Schenkungen erfolgten, auch an das Kloster Weißenburg/Elsass.

Mitte des 12. Jh. kommt Wachenheim unter Konrad der Staufer zur Pfalzgrafschaft.

Im 11./12. Jh. könnte die Burg entstanden sein, vielleicht aber auch unter Friedrich I., genannt Barbarossa oder gar schon unter dem Salier Konrad II. Im 13. Jh. wurden Ort und Burg Wachenheim mehrfach vererbt, belehnt und verpfändet.

Unter dem Wittelsbacher Kaiser Ludwig der Bayer erhielt Wachenheim am 24. Juni 1341 die Stadtrechte mit „Stock und Galgen“ und wurde mit Mauern, Türmen und Gräben befestigt. Nun gehörte Wachenheim zur Kurpfalz. Aber bereits Anfang des 15. Jh., bei der Teilung der Kurpfälzischen Länder, kommt Wachenheim über 50 Jahre zum Herzogtum Pfalz-Zweibrücken. 1436 wird sogar eine Münzprägestelle eingerichtet.

1471 belagert Kurfürst Friedrich I. mit einem beachtlichen Heer neun Tage lang die Stadt um sie dann „uff St. Bonifacius-Tag“ (5. Juni) zu stürmen. Nach der Zerstörung des Dürkheimer Klosters Limburg richtete der Abt mit seinen Mönchen als Ersatz in Wachenheim in der „Alten Münze“ wieder eine Abtei ein.

Vom 30jährigen Krieg bis zur „Liselotte von der Pfalz“

Im 17. Jh. wurde Wachenheim gleich von mehreren Kriegen heimgesucht. Zuerst waren es die Spanier, die 1620 aus den Niederlanden vertrieben, sich hier festsetzten. Und dann war da ein Kommen und Gehen von Franzosen, Schweden, Schotten, Dänen, Kroaten, Preußen, Bayern und Österreichern. Eine Einquartierung nach der anderen; die Stadt sah wüst aus, die Vorräte geplündert. 1632 begann das große Sterben und 1635 folgte dann das große Hungerjahr - „...von 100 Personen nur noch 2 vorhanden sind....“.

Hinzu kam auch noch 1666 die Pest.

Ab 1640 setzte Kurfürst Karl Ludwig die Verteidigungsanlagen wieder instant - aber Frieden scheint es im 17. Jh. in der Kurpfalz nicht zu geben. Durch die Heirat der Tochter des Kurfürsten Karl-Ludwig, Elisabeth-Charlotte - besser bekannt als die „Liselotte von der Pfalz“ - mit dem Herzog Philipp von Orleans - Bruder Ludwig XIV. - war der nächste Krieg durch Besitzansprüche der

Franzosen vorprogrammiert. So brennt der franz. Feldmarschall Turenne 1674 Kirche, Rathaus und Adelshäuser nieder um Geld und Furage zu erpressen. Die totale Vernichtung der Stadt mit seiner Burg erfolgte 1689 durch General Melac im Pfälzischen Erbfolgekrieg. Der Wiederaufbau Wachenheims dauerte Jahrzehnte.

Von der Französischen Revolution zum Land Rheinland-Pfalz

Am Neujahrstag 1794 sind die Franzosen in Wachenheim eingefallen und haben „alle und jeden unserer Mitbürger aufs erbärmlichste misshandelt und geplündert“. Die Glocken wurden konfisziert, die Bürger erpresst. Eine Seuche bricht aus, es wütet die Ruhr. Franzosen und Preußen wechseln sich als Besatzer ab. Viele Bürger fliehen über den Rhein. 1797 wurden Frankreich die linken Rheinlande zugesprochen.

Wachenheim gehört von nun an zum Kanton Dürkheim, Arrondissement Speyer, Departement Mont Tonnerre (Donnersberg). Wachenheim war bis 1814 eine französische Stadt im napoleonischen Kaiserreich.

Nach den Befreiungskriegen kam Wachenheim durch einen Erlass des Königs Maximilian I. am 30. April 1816 zu Bayern, wozu es bis 1946 gehörte. Im 19. Jh. setzte eine aktive Bautätigkeit ein. Eisenbahn, Straßen, Stadthaus, Wachhaisel und das Forsthaus Rotsteig wurden z.T. mit Reparationen aus Frankreich bezahlt. Auch die Kirchen wurden wieder aufgebaut. Am Deutsch-französischen Krieg von 1870/71 nahmen auch Wachenheimer Bürger teil, sie kehrten alle zurück.

Dies war nicht so im I. Weltkrieg. Von 1919 bis zur Räumung der Rheinlande 1930 war die Stadt wiederum von Franzosen besetzt.

Ab 1938 war die Pfalz und so auch Wachenheim das Aufmarschgebiet für den Westfeldzug im 2. Weltkrieg. Seit Dezember 1944 lag der Führungsstab der Heeresgruppe „G“ in Wachenheim und war im Süden der Stadt untergebracht. Auf Palmsonntag, 18. März 1945, dem Tag der Konfirmationen, wurde Wachenheim

von einem Bombergeschwader angegriffen und zu 20% zerstört. 48 Tote sind zu beklagen. Wenige Tage später gab es das „Großdeutsche Reich“ nicht mehr. Wachenheim stand wiederum unter französischer Besatzungsmacht bis am 30. August 1946 das demokratische Land „Rheinland-Pfalz“ nach vielen Geburtswehen gegründet wurde.

In der 2. Hälfte des 20. Jh. ist Wachenheim aufgeblüht; die Infrastruktur erheblich verbessert. So verfügt heute die Stadt - seit 1972 Sitz der Verbandsgemeinde Wachenheim - über eine Kindertagesstätte und Hort, eine Grund- und Integrierte Gesamtschule, Freizeit- und Sportstätten, ein beheiztes Freibad, das Bürgerspital für Senioren und Kulturstätten wie Kulturrey, Badehaisel, Ludwigskapelle, Lutherische Kirche, Sektkellerei Schloss Wachenheim und die Kulturscheune des Weingutes Bürklin-Wolf für Konzerte, Lesungen und Ausstellungen. Zu Wachenheim gehören außer dem Kräutermarkt auch Burg- und Weinfeste. Seit 1945 hat sich die Bürgerschaft, dank der um den Altstadt kern erschlossenen neuen Wohngebiete, fast verdoppelt.

(Quelle: Hermann Beimborn und Geschichte der Stadt Wachenheim)



Das Sammeln von Kräutern und Früchten



Das Sammeln von Kräutern und Früchten ist je nach Sorte Jahreszeitlich bedingt.

Sammeln Sie nur reife Früchte, da diese das beste Aroma haben. Nehmen Sie keine Kräuter und Früchte wegen der Umweltgifte vom Straßenrand oder von einem gespritzten Feld.

Ich selbst sammle sehr behutsam mit einem Weidenkorb damit die gesammelten Früchte oder Kräuter nicht gedrückt werden oder schwitzen. Auf keinen Fall Plastiktüten benutzen.

Ich ernte gerne am späten Nachmittag, da sich das Sammelgut dann noch gut mit Sonne aufgetankt hat und meiner Meinung nach vom Aroma her besser ist.

Falls Sie nicht im eigenen Garten ernten, erkundigen Sie sich bei nichtöffentlichen Flächen nach den Besitzumsrechten und fragen Sie ob Sie abernten dürfen, damit Sie beim Sammeln keine Überraschung erleben.

Keine Angst vor dem Sammeln in der Natur!

Des Öfteren werde ich von Seminarteilnehmer/innen über den Fuchsbandwurm gefragt, dies hat mich dazu bewogen folgenden Artikel von den „Landesforsten Rheinland-Pfalz“ in dieses Buch einzubringen.

Der Fuchsbandwurm

Der Fuchsbandwurm lebt im Darm des Fuchses. Er schadet den Füchsen nicht, scheidet aber massiv Eier aus, die mit dem Fuchskot auf den Boden und an Bodenpflanzen gelangen.

Der nur 2 bis 3 Zentimeter lange Fuchsbandwurm lebt im Dünndarm des Fuchses. Mit dem Kot des Fuchses gelangen die Eier des Bandwurmes in die Umwelt. Sie liegen auf Gräsern, Beeren, Pilzen und allem, was sich in der Nähe des Waldbodens befindet.

Die Ansteckungsrate mit dem Fuchsbandwurm ist sehr gering. Zahlenangaben aus Frankreich, Süddeutschland und der Schweiz schwanken zwischen 0,2 und 14 Infektionen pro 1 Million Einwohner. Aber Infektion bedeutet noch lange nicht Erkrankung. Selbstheilung ist offenbar möglich. Das Verhältnis von Infizierung und tatsächlicher Erkrankung wird mit 9 zu 1 angegeben. Die Zahl der durch Fuchsbandwurm erkrankten Menschen liegt zum Beispiel in der Schweiz, wo die Krankheit meldepflichtig ist, lediglich bei zwei Fällen pro Million Einwohner(innen) und Jahr. Andere Untersuchungen ergaben 10 bis 20 Neuerkrankungen pro Jahr in Süddeutschland. Die Ansteckungsgefahr ist, insbesondere wenn Sie unsere Hinweise beachten, sehr gering. Sie können sich also getrost im Wald aufhalten und die Natur genießen

Wie kann ich mich davor schützen?

Fassen sie keine toten Tiere an und falls doch, dann nur mit Plastikhandschuhen und eventuell einem Mundschutz. Füchse sollten sie vor dem Abbalgen einnässen. Sie können Waldfrüchte, Pilze und andere am Boden wachsende oder liegende Früchte weiterhin genießen. Abwaschen alleine bringt allerdings keine hundertprozentige Sicherheit. Um ganz sicher zu gehen, kochen Sie die Früchte vor dem Verzehr. Ab 60 Grad Celsius werden die Eier in wenigen Minuten abgetötet. Anders ist es beim Einfrieren,

die Eier überstehen alle Temperaturen, auf die selbst die leistungsfähigste Kühltruhe herunter frieren kann. Erst bei minus 80 Grad Celsius werden die Eier nach 2 Tagen abgetötet. Waschen sie Ihre Hände gründlich, wenn sie Wald-, Feld- und Gartenarbeit erledigt haben, denn Füchse dringen auch in menschliche Siedlungen ein. Speziell wenn Sie Fuchslosung im Garten finden, ist besondere Vorsicht angebracht. Diesen Kot können Sie aber kalten. Als Desinfektionsmittel wirkt am besten Natriumhypochlorit-Lösung (mindestens zehnpromig). Gegen handelsübliche Desinfektionsmittel sind die Eier weitgehend resistent.

Quelle: www.wald-rlp.de

Copyright: Landesforsten Rheinland-Pfalz mit herzlichem Dank für die Genehmigung der Veröffentlichung!

Das Trocknen von Kräutern

Das älteste Verfahren der Kräuterkonservierung ist das Trocknen. Es darf nicht in der Sonne geschehen, abgesehen von den Kräutern, deren Samen geerntet werden sollen.

Zum Trocknen können die Kräuter zu lockeren Sträußen zusammengebunden und an Leinen oder trockenen Wänden aufgehängt werden. Samenernte umwickeln Sie zusätzlich mit luftdurchlässigen Tüchern, um ausfallende Samenkörner zu sammeln.

Anis, Dill, Fenchel, Koriander und Kümmel, schütteln, kräftig abklopfen und nach dem Trocknen in Schraubgläsern bis zum Verbrauch aufbewahren.

Ich bevorzuge bei vielen Kräutern die Trocknung in Gemüseboxen, die ich mit Küchenkrepp auslege. Diese Boxen erhalten Sie meist kostenlos in Super- oder Großmärkten.

Die Kräuter werden sorgfältig geschnitten, bei Pflanzen mit Stiel und größeren Blättern, werden diese abgezupft und locker in die Gemüseboxe eingestreut. Anschließend stelle ich diese auf Wäscheständer in einen trockenen, lichten Raum. Die Trockenzeit richtet sich nach Menge und Beschaffenheit der einzelnen Pflanzen und kann 1-3 Wochen betragen. Schichten Sie das Trockengut täglich um. Ist alles schön durchgetrocknet, können die Kräuter weiterverarbeitet oder in Blechboxen und verschließbaren Schraubgläsern aufbewahrt werden.

Möglich ist auch das Trocknen von ganzen Sträußen. Diese bitte nicht zu dick binden und nicht in der Sonne trocknen. Hängen Sie die Kräutersträuße am besten in einem lichten Zimmer unter die Decke. Ich habe mir zu diesem Zweck Haken eingedreht und hölzerne Besenstiele, die es in jedem Baumarkt gibt, eingehängt. An diese hänge ich mit Haken die Sträuße. Es sieht sehr dekorativ aus und duftet durch das ganze Haus. Sind die Kräutersträuße getrocknet, können Sie diese abrebeln und wie schon oben erwähnt aufbewahren und weiterverarbeiten oder einfach als Ziersträuße dekorativ hängen lassen!

Der Trocknungsvorgang ist abgeschlossen, wenn die Blätter beim Anfassen rascheln und die Stängel leicht brechen. Zum Zerkleinern reiben wir die Blätter durch ein Grobsieb und füllen sie wie getrocknete Blüten in Weißblechdosen oder in dunkel eingefärbte Schraubgläser.

Die Wirksamkeit der getrockneten Tee- und Würzkräuter vermindert sich selbst bei sorgfältiger Lagerung. Deshalb sollten nach einem Jahr die getrockneten Kräuter und Blüten verbraucht und durch neue Ernten ersetzt werden.

Arten der Konservierung

Einlegen in Essig

Neben Gurken können Sie auch Paprika, Blumenkohl, Kürbis, Birnen, Quitten, Pflaumen gemischte Gemüsesalate und vieles mehr mit Essig konservieren.

Wie lege ich ein?

Gemüse oder Obst waschen und zerkleinern. Mit Essig (ich nehme gerne Apfel- oder Weinessig), Wasser und Kräutern wird ein Essigsud zubereitet. In einem Edelstahltopf (Vorsicht der Essig greift andere Materialien an) wird das Gemüse oder Obst im Essigsud gekocht, bis es die im Rezept verlangte Konsistenz hat.

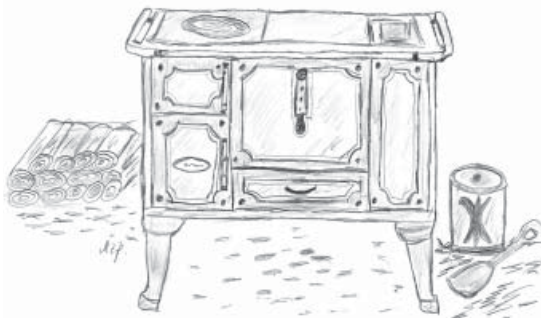
Anschließend das Gemüse oder Obst in die vorher gereinigten Gläser füllen. Den Essigsud noch einmal aufkochen und in die Gläser gießen, bis das Gemüse komplett bedeckt ist. Gläser luftdicht verschließen und erkalten lassen. Um eine süßsaure Note zu erhalten, sollten Sie den Essigsud zusätzlich mit Zucker aufkochen.

Süß saures scharfes Gemüse nach Hexenart

Zutaten und Zubereitung:

Je 1 kg Paprika in rot, gelb und grün, 1 kg Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen, 2 kg Zucchini, 1 kleine Chilischote, Salz und Essig (Schärfe und Säure nach Geschmack). 1 Esslöffel Senfkörner, Piment und Lorbeer, (ganze Blätter) Salz und Rohrohrzucker.

Alle Zutaten in größere Würfel schneiden und in einen entsprechend großen Topf geben, Mit Essigwasser aufgießen, bis knapp über das Gemüse. Die Gewürze in ein Mullsäckchen füllen und begeben. Das Gemüse aufkochen lassen bis die Zutaten noch leicht bissfest sind. Dann heiß in Gläser füllen und sofort den Deckel aufdrehen. 3 Wochen stehen lassen. Das Gemüse hält sich 1 Jahr und eignet sich hervorragend zu Grillfleisch, gekochtem Rindfleisch, Bratkartoffeln, Sülze und Raclette.



Kräuteressig - aromatisch und dekorativ

Essig wurde schon immer als Speisewürze geschätzt. Ich benutze gerne Weinessig, der aus Wein durch Gärung mit Hilfe von Essigbakterien entsteht. Mit Kräutern aus dem eigenen Garten aromatisierter Essig, kann Salaten und Soßen einen vorzüglichen Geschmack verleihen. In einem dekorativen Glasgefäß angesetzt, dient er nicht nur zur eigenen Dekoration, sondern ist auch ein ausgefallenes Geschenk über das sich so mancher freut.

Für Kräuteressig eignen sich folgende Würzkräuter:

- Basilikum
- Bärlauch
- Dill
- Estragon
- Knoblauch
- Lorbeerblätter
- Minzearten
- Pimpinelle
- Salbei
- Schnittlauch
- Thymian
- Zitronenmelisse
- Zwiebel

Zubereitung:

Die frisch gepflückten Kräuter waschen, gründlich abtrocknen, in das Glasgefäß geben und mit Apfel- oder Weinessig auffüllen. Durch leichtes Schütteln lösen sich die Luftbläschen von den Kräutern. Das Gefäß anschließend dicht verschließen.

Duftrosenessig

Zutaten und Zubereitung

2 Handvoll Duftrosenblüten (am besten Rot oder Rosa, da bekommt der Essig eine schöne Farbe) und 1 Liter Weißweinessig.

Die Rosenblüten in ein großes Schraubglas geben und mit dem Essig übergießen. 2 Wochen im Hellen stehen lassen. Der Essig hat ein feines Rosenaroma.



Einlegen in Öl

Diese Einmachart eignet sich vor allem für Gemüse, Pilze oder Kräuter.

Das Einmachgut wird gekocht oder gebraten, bis es bissfest ist. Danach mit Kräutern ohne Vorbehandlung einlegen. Verwenden Sie dazu hochwertiges, Traubenkernöl, Raps- oder kaltgepresstes Olivenöl. Um es luftdicht zu verschließen, muss das Gemisch gut mit Öl bedeckt werden.

Karotten, Zucchini, Paprika, Lauch oder Perlzwiebeln lassen sich mit diversen Käsesorten (z.B. Schafskäse) geschmackvoll einlegen.

Kräuter in Öl

Zutaten und Zubereitung:

- 2 Zweige Thymian oder Rosmarin oder beides
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Chilischote
- 1 TL Bunter Pfeffer
- 1 TL Pimentkörner
- $\frac{3}{4}$ l Olivenöl oder Traubenkernöl

Alle Kräuter und Gewürze in ein Gefäß legen und mit dem Öl begießen. Die Kräuter müssen vollständig bedeckt sein. Das Öl 2-4 Wochen kühl und dunkel lagern. Danach durch ein Sieb gießen. Das fertige Kräuteröl in verschlossenen Flaschen kühl (aber nicht im Kühlschrank) und dunkel aufbewahren.



Einlegen in Alkohol

Alkohol hat eine konservierende Wirkung. Früchte, wie zum Beispiel Himbeeren, Mirabellen, Kirschen oder Birnen, entweder roh oder gekocht, mit Zucker in Gläser abfüllen und mit hochprozentigem Alkohol (Weinbrand, Gin, Wodka oder Doppelkorn) einige Monate durchziehen lassen.

Hier ein Beispiel der Likörbereitung

Viele Hausfrauen liebten es früher, ihren Likör selbst anzusetzen. An dieser Stelle einige sehr schmackhafte Likörrezepte von „Anno dazumal“:

Johannisbeerlikör von Schwarzen Johannisbeeren

(Rezepte von 1927 aus dem Fundus meiner Großmutter)

Auf 1 Kilo schwarze Johannisbeeren gibt man 500g Zucker und 2 Liter Korn oder Branntwein. Die Beeren gibt man in leere Flaschen und füllt sie etwa bis zur Hälfte, gibt die entsprechende Menge Zucker und den Alkohol darauf, gibt ein Stück Zimt dazu, stellt die Flaschen in die Sonne oder an einen warmen Ort und lässt sie dort 3-4 Wochen stehen, filtert den Likör, füllt ihn wieder in saubere Flaschen und verkorkt diese.

Kirschlikör

Kirschlikör setzt man zusammen aus 1 Liter Korn oder Branntwein, 250 g Zucker, 1 Pfund sauren Kirschen, 1 Pfund süßen Kirschen, 1 Stück Zimt, 1 Tasse schwarze Johannisbeeren. Der Branntwein wird zu den Zutaten gemischt, in Flaschen gefüllt und wie Johannisbeerlikör in die Sonne oder an einen warmen Ort gestellt.

Kirschlikör kann man auch folgendermaßen zusammensetzen: 1 Liter Branntwein oder Korn, 2½ Pfund saure Kirschen, 250 g Zucker, 1 Stück Zimt weinige Nelken. Die Behandlung ist dieselbe wie vorstehend oder wie bei Johannisbeerlikör.

Hagebuttenlikör

Hagebuttenlikör wird zusammengesetzt aus 1 Liter Branntwein oder Korn, 1 Pfund Hagebutten und 1 Pfund Zucker. Behandlung ebenfalls wie Johannisbeerlikör.



Kräutergeister

Selbsthergestellter Kräutergeist und Kräuterlikör

Meine Großmutter Katharina war eine wahre Könnerin gewesen. Nach einer reichlichen Mahlzeit, bei Magenverstimmung oder vielen anderen Anlässen zeigt der Kräutergeist seine verlässliche Wirkung. Die Herstellung ist im Grunde recht einfach. Man gibt die - in der Regel getrockneten - Kräuter (eine kräftige Handvoll je 1 Liter) in die Likör- oder Weinbrandflaschen mit weiter Halsöffnung hinein und füllt mit klarem Branntwein oder Kornbrand

(mindestens 30%ig) auf. Zugekorkt die Flaschen zwei bis drei Wochen an einen sonnigen Platz zum Durchziehen stellen. Öfter schütteln. Später Abseihen und Abfüllen in trockene Flaschen. Kräutergeist lässt sich süß oder ungesüßt herstellen. Für süße Kräuterliköre, wird Zucker, in Wasser aufgekocht, hinzugefügt. Für Kräuterschnäpse werden folgende Kräuter in Mischungen - je nach persönlichem Geschmack - verwendet:

- Arnika
- Johanniskraut
- Löwenzahn
- Minzearten
- Schlehenfrüchte
- Rosmarin
- Tannenspitzen
- Thymian
- Zitronenmelisse

Einsalzen

Zum Einsalzen Kräuter fein schneiden, lagenweise mit Salz in Gläser oder Töpfe einzuschichten. Die Gefäße werden jeweils zugebunden und kühl aufbewahrt.

Auch als Mischung können Kräuter eingesalzen werden, mit je 200 g Salz auf 1 kg Kräuter. Werden Salzkräuter verwendet dürfen die Speisen vorher nicht gesalzen werden.

Allerdings verlieren die Kräuter beim Konservieren mit Salz an Aromakraft. Bleiben allerdings recht lange haltbar.

Kräutersalz

Zutaten und Zubereitung:

250 g feines Meersalz, je 1 Esslöffel getrockneter Schnittlauch, Petersilie, und Estragon, 1 Teelöffel Liebstöckel. Das ganze mit dem Mörser zerreiben. In ein trockenes Glas füllen. Sie können die Kräuter auch je nach Geschmack variieren.

Einmachen von Gemüsen in Steintöpfen

Früher lagerten bei uns im Keller kleine und große Steinguttöpfe mit eingelegtem Gemüse, wie Saure Bohnen, Salzgurken, Rot- und Sauerkraut, Saure Gelbe Rüben und auch gemischtes Gemüse in Form von Mixed-Pickles. In den Steinfässern wurden alle die genannten Gemüse milchsauer vergoren. Alle mussten früher angreifen, Kraut zu hobeln, Bohnen schnippeln, Gurken waschen und bürsten. Die Arbeit hat sich allerdings immer gelohnt. Ich selbst stampfe heute noch Rot- und Sauerkraut nach Großmutterart ein. Es schmeckt einfach besser als aus dem Supermarkt.

In diesem Zusammenhang hier einige Rezepte, die jedoch von der Menge her für den heutigen Haushalt etwas zu groß geraten sind. Tut man sich allerdings mit ein paar Leuten zusammen, rentiert es sich „Ein Fass einzulegen und aufzumachen“! Oder reduzieren Sie einfach die Menge!

Rohe angesäuerte Bohnen

Zutaten:

1 Zentner Bohnen
8-10 Pfund grobes Salz

Zubereitung:

Die frisch gepflückten Bohnen werden abgezogen, geschnippelt und roh mit dazwischen gestreutem Salz fest eingestampft. Man bedeckt sie zuletzt mit einem sauberen Tuch und einem runden, ausgekochten Brett oder einem Schieferstück und beschwert mit einem schweren Stein oder einem Gewichtstück. Sollten die Bohnen nicht mit Wasser bedeckt sein, so schüttet man Salzwasser darauf. Topf und Bohnen müssen sauber gehalten werden. Das Wasser nicht abgießen!

Sauerkraut

Zutaten:

1 Zentner Weiß- oder Spitzkraut

2 Pfund grobes Salz

Lorbeerblätter und Wachholderbeeren zum einstreuen

Zubereitung:

Die frischen, festen Weißkohlköpfe werden von den äußeren Blättern befreit, durchgeschnitten und der Strunk wird entfernt. Auf einem Krauthobel fein hobeln. Das Weißkraut recht fest mit dazwischen gestreutem Salz in einen sauberen Steintopf schichten. Immer wieder ein paar Lorbeerblätter und Wachholderbeeren einstreuen. Jede Lage stampfen (mit einem Holzstampfer oder der bloßen Faust) bis krauteigener Saft entsteht. Je fester das Kraut eingefüllt wird desto weißer bleibt es. Ist das Steinfass bis 3 Finger breit unter den Rand gefüllt und steht genügend Saft darüber, eine ausgekochte Mullwindel obenauf legen, darauf einen passenden Porzellanteller oder ein rundes Holzbrett. Dies mit einem recht dicken Stein beschweren. Ich lege einen alten passenden Glasdeckel obenauf umwickle diesen mit Frischhaltefolie bis über den Rand. Den Griff auf dem Deckel als Lüftung abschrauben.

Alle paar Tage das Steinfass öffnen, Mullwindel, Teller und Stein reinigen.

Es gibt allerdings auch Steintöpfe die einen Rand haben den Sie mit Wasser befüllen können. Diese werden erst geöffnet, wenn das Kraut gut ist.

Durch den Glasdeckel sehen Sie, wie das Kraut gärt. Nach ca. 3-4 Wochen ist es genussfertig.

Ich selbst gefriere es dann in Tüten Portionsweise ein. Es kann allerdings auch in Gläser eingekocht werden.

Rotkohl im Steintopf

Zutaten:

25 kg Rotkohl

1 Pfund grobes Salz

Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Dill, Meerrettich und Ingwer

Zubereitung:

Der Rotkohl wird von seinen äußeren Blättern befreit, dann fein geschnitten und mit dazwischen gestreutem Salz fest in einen Steintopf gedrückt. Außer dem Salz streut man noch Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Dill, Meerrettich und Ingwer dazwischen, legt obenauf einen sauberen weißen Beutel, der mit Senfkörner gefüllt wird, ein sauberes rundes Holzbrett oder ein Schieferstück, darauf einen schweren Stein. Man kocht dann eine Mischung aus Weinessig und Wasser, gibt diese heiß über den Rotkohl (wie viel hängt von der Füllung des Fasses ab und wie fest das Rotkraut eingelegt ist (bei einem 25 l Steinfass etwa 3 Liter). Der Topf wird mit einem Glasdeckel abgedeckt, der mit Frischhaltefolie umwickelt wird. Etwa 3 Wochen ziehen lassen. Dieser Kohl eignet sich sehr gut zur Salatbereitung. Man drückt ihn aus, vermischt ihn mit Öl und schmeckt ihn mit Gewürzen ab. In Gläser abgefüllt und eingekocht auch eine Delikatesse!

Einkochen

Konservierung von Lebensmitteln durch Hitzeeinwirkung

Je nach Art und Masse des Einkochgutes unterscheidet man die Verfahren Sterilisieren und Pasteurisieren. Beim Sterilisieren wird das Einkochgut auf mindestens 100°C erhitzt. Beim Pasteurisieren liegt die Erhitzungstemperatur unter 100°C, meist um 80°C. Für den Hausgebrauch ist dies ausreichend. Man benötigt

Einmachgläser mit Schraubverschluss oder Kappen mit Gummiringen und einen Einkochtopf oder Einkochautomat.

Wichtig beim Einkochen ist absolute Sauberkeit. Alles verwendete Geschirr und Arbeitsgeräte müssen daher gereinigt sein. Verschlüsse, wie Gummiringe, Kappen und Schraubverschlüsse, werden abgekocht und bleiben bis zum Gebrauch in klarem Wasser liegen. Die Einkochgläser müssen völlig unbeschädigt sein.

Nach dem Befüllen der Gläser mit dem Einkochgut, sind die Glasränder mit einem reinen Tuch zu säubern, denn bereits kleinste Zuckerkörnchen können einen festen Verschluss verhindern und zu einem vorzeitigen Verderb des Einkochgutes führen.

Mein Tipp: Beim Einkochen von Obst den Zucker nicht direkt auf die Früchte streuen. Kochen Sie den Zucker zunächst in Wasser auf bis er gelöst ist und geben die abgekühlte Lösung über das Obst. Auch gebe ich pro Glas immer 1 Messerspitze Vit. C zu. Das erhält die Farbe des Einkochgutes.

Nun werden die Gläser in den Einkochtopf bzw. Einkochautomat gestellt, so dass sie sich nicht berühren. Dann wird der Behälter soweit mit Wasser gefüllt, dass beim Kochen der Inhalt aller Gläser im Wasser steht.

Das Wasser soll beim Einfüllen die gleiche Temperatur wie der Gläserinhalt haben. Die Einkochzeit beginnt, wenn der notwendige Hitzegrad z.B. 80 °C erreicht wurde. Das Erhitzen hat langsam zu geschehen und man achte darauf, dass das Wasser nicht sprudelnd kocht, damit der Gläserinhalt nicht aufsteigt und zerdrückt wird. Die Einkochzeit ist abhängig von der Art und Menge des Einkochgutes. So hat beispielsweise weiches Obst eine kürzere Einkochzeit als hartes Gemüse.

Einkochtabellen sind meist bei entsprechendem Gerät mit dabei oder werden im Rezept angegeben.

Nach dem Einkochen sollen die Gläser noch etwa 10 Minuten im Topf verbleiben. Anschließend lasse man sie an einem zugfreien Ort, mit Tuch bedeckt abkühlen. Erst nach dem völligen Erkalten ist ein Vakuum im Glas entstanden und der Verschluss sitzt fest.

Gläser können auch im Backofen oder großen Töpfen erhitzt werden. Der Nachteil ist, dass man hier die Temperatur nicht so gut kontrollieren kann wie bei speziellen Einkochgeräten.

Beim Einkochen im Backofen verwende man Einkochgläser mit gleichem Fassungsvermögen, die auch ohne Wasserbad hitzebeständig sind. Diese werden auf den Rost gestellt. Darunter wird ein Backblech geschoben, das etwa 2 cm hoch mit Wasser gefüllt ist. Bei etwa 130 °C wird solange erhitzt, bis das Wasser kocht. Anschließend die Gläser noch etwa eine halbe Stunde im Ofen abkühlen lassen.

Sie können auch heißes Einmachgut in die Gläser einfüllen. Sie benutzen hierfür am besten Schraubgläser. Die Früchte werden in einer Zuckerlösung gekocht und noch heiß in die Gläser gefüllt. Die Gläser zunächst bis zur Hälfte füllen und kurz warten, damit sie die Temperatur annehmen können. Dann füllt man sie bis etwa 2 cm unter den Rand auf. Die Gläser werden umgehend mit den, in Alkohol sterilisierten, Schraubverschlüssen verschlossen und etwa 5 Minuten auf den Kopf gestellt.

Nach dem Einkochen Gläser mit Einkochjahr und Inhalt beschriften.

Aufbewahrung: an einem trockenen und kühlen Ort, gut durchlüftet und dunkel.



Dampfentsaften

Diese Methode ist für die Verarbeitung mittelgroßer Obstmengen (jeweils einige Kilogramm) sehr gut geeignet. Dabei ist das Gerät vergleichsweise preiswert. Der Topf besteht aus mehreren, korrekt zusammensetzenden Teilen und wird entweder auf einem Herd betrieben oder verfügt über ein eigenes Stromelement.

Durch das Entsaften von Früchten wie Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren usw. wird die Grundlage für die Sirupherstellung geschaffen.

Wie wird entsaftet?

Wasser in den unteren, flachen Topf füllen. Darüber befinden sich der Auffangbehälter und der Fruchtkorb der mittels eines Deckels verschlossen wird. Die zu entsaftenden Früchte in den Fruchtkorb geben. Wasserdampf steigt durch den Trichter und das sich hierin befindliche Loch nach oben in den Fruchtkorb. Durch die Hitze des Dampfes wird die Zellstruktur der Früchte zerstört und der Saft fließt durch die Löcher des Fruchtkorbes in den Auffangbehälter.

Durch einen Schlauch, der am Auffangbehälter angebracht ist, fließt der klare Saft dann in Topf oder Flaschen. Vorsicht, der Saft ist sehr heiß.

Den Dampfentsafter kann für viele (aber nicht alle!) Obstarten eingesetzt werden. Äpfel und Birnen zerkleinern. Beeren ganz einfüllen. Gerade bei diesen bietet sich diese Entsaftungstechnik oft an. Der Saft eignet sich auch gut für die Herstellung von Gelees (z. B. Quitten) etc.

Die Saftausbeute ist allerdings von Obstart zu Obstart sehr unterschiedlich.

Man erzielt eine hohe Saftausbeute und es ist keine übermäßige Vorbereitung der Früchte notwendig. Diese können oder müssen sogar mit Kernen, Stielen und Schalen verarbeitet werden.

Der entstehende Saft ist absolut homogen. Die Entsaftung ist außerdem sehr vitaminschonend und der gewonnene Saft lange haltbar: Vitamin C ist unter Ausschluss von Luft hitzebeständig. Dies ist im Dampfsafter gegeben, weil die Früchte in einer kompletten Wasserdampfatosphäre erhitzt werden. Im Saftbehälter wird der Saft durch den Dampf knapp unter Siedetemperatur gehalten. Dadurch werden Keime abgetötet. Füllt man den Saft nun direkt in sterilisierte Flaschen und schraubt sie sofort zu, kann keine zusätzliche Luft in die Flasche gelangen. So wird der Saft keimfrei und vitaminschonend abgefüllt. In den Flaschen entsteht durch das Erkalten, zwischen Saft und Verschluss, ein leichtes Vakuum.

Kräutergelee und Marmeladen

Man erinnert sich heute wieder an Kräutergelees und Kräutermarmeladen aus Großmutter's Zeiten.

Durch verschiedene frische Kräuterblätter, z.B. von Rosmarin oder Thymian, erhalten Marmeladen und Gelees ein besonderes Aroma.

Bevor die Grundmasse richtig kocht, werden die Kräuter zugegeben; nach dem Kochen wird das Ganze durchgeseiht und in Gläser gefüllt.

Eine andere Methode ist, mit Pfefferminze, Petersilie oder Basilikum einen Tee herzustellen, den man anstelle des empfohlenen Wasseranteils zusetzt.

Kräutergelees werden im allgemeinen mit Äpfeln als Grundmasse zubereitet. Aromatisiert mit Waldmeister, sollen sie gut zu Wild schmecken.

Estragongelees passt zu Fisch und Huhn, rubinrotes Rosmarin-gelee zu Truthahn und grünes Basilikumgelee zu Hacksteaks.

Besonders attraktiv sind Eingelegte Kräuter. In Geleegläser sehen sie besonders Attraktiv aus. Für Apfelgelee z.B eignet sich eine Vielzahl von Kräutern, z.B. Salbei, die nach eigener Geschmacksnote und je nach Verwendungszweck variiert werden können.

Zu Trauben- und Holundergelee gibt man Thymian, Dost, Rosmarin und Majoran passen zu Zitrusfrüchten wie, Zitronen, Orangen Grapefruits. Minzen passen zu Stachelbeeren.

Beim Herstellen des Kräutergelees legen wir einige Blätter oder Stängel der Kräuter in das Glas und gießen heiße Masse darüber. Die Kräuter geben Duft und Geschmack an die Geleemasse ab und sind dekorativ sichtbar.

Einfrieren

Petersilie, Basilikum, Dill, Estragon, Melisse und Thymian, eignen sich sehr gut zum Frosten. Die Kräuter müssen nach dem Waschen sorgfältig, z.B. zwischen zwei Tüchern, abgetrocknet werden, bevor man sie weiterverarbeitet. Die Kräuter in kleinen Portionen einfrieren, damit nur die jeweils benötigte Menge entnommen und aufgetaut werden kann.

Zum Einfrieren gibt es verschiedene bewährte Methoden:

Man kann die Kräuter zerkleinern und in Eiswürfelbehälter als Kräuterwürfel eingefrieren. Die gefrorenen Würfel lassen sich dann in Gefrierdosen praktisch aufbewahren.

Petersilie in Beutel einfrieren, und erst vor Gebrauch in gefrorenem Zustand in der Folie zerdrücken.

Nach dem Auftauen die Kräuter rasch verwerten, da sie schnell weich und wässrig werden und die Würzkraft leidet.

Pflanzen, Kräuter, Früchte und Rezepte

In diesem Teil meines Buches stelle ich einige Pflanzen, Kräuter und Früchte vor und auch die dazugehörigen Rezepte. Leider kann ich nicht alle Kräuter und Pflanzen aufführen, dazu müsste ich mehrere Bücher schreiben. Ich habe in diesem Buch interessante Rezepte zusammengestellt und wünsche Ihnen viel Spaß beim ausprobieren und genießen!

Amaranth

Amarant ist eine alte Kulturpflanze. Amaranth zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Genutzt werden vor allem die Samen der an Hirse erinnernden Körner.

Amarant hat einen weit höheren Eiweiß- und Mineralstoffgehalt als die weltweit traditionell angebauten Getreidesorten. Der Calcium-, Magnesium-, Eisen- und Zinkgehalt ist sehr hoch. Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in gleich großen Mengen vorhanden. Bei dem enthaltenen Fett handelt es sich zu ca. 70 % um ungesättigte Fettsäuren. Die Inhaltsstoffe sind nicht nur in großen Mengen enthalten, sondern in einem für die menschliche Ernährung sehr günstigen Verhältnis kombiniert. Amaranth ist eine sehr attraktive Zierpflanze mit langen dunkelroten Schwänzen, die ähnlich aussehen wie Hirse. Ich habe im Naturkostladen verschiedene Produkte, die aus Amaranth hergestellt werden, entdeckt, gekauft und probiert. Ob gepoppter Amaranth in Schokolade, Amaranth als Beigabe zu Müsli oder als Mehl. Es schmeckt sehr gut.

Amaranth-Pfannkuchen mit Quark-Kräuterfüllung (2 Pers.)

Zutaten für den Pfannkuchen:

200 g Amaranth-Mehl
100 g Mehl (Vollkorn-Weizenmehl)
½ l Mineralwasser
2 EL Öl
1 TL Meersalz

Für die Füllung:

250 g Sahnequark
etwas Milch
viele frische Kräuter z.B. Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Dill, Kresse auch Fenchelkraut schmeckt sehr gut.

Zubereitung:

Mehl, Mineralwasser, Salz und Öl zu einen Pfannkuchenteig verarbeiten.

Den Sahnequark mit etwas Milch verrühren und die frischen Kräuter untermischen.

Die Pfannkuchen backen, wenn möglich sehr dünn. Diese dann mit der Quarkmischung bestreichen und zusammenrollen. Ein grüner Salat schmeckt hervorragend hierzu.

Amaranth-Gemüse mit Kräuter (4 Pers.)

250 g Amaranth
800 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
450 g Zucchini
150 g Karotte
300 g Tomate(n)
Salz und Pfeffer
¼ TL Cayennepfeffer
Thymian
Olivenöl
50 g Käse (Gratinkäse)

Zubereitung:

Amaranth in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, auf niedrige Hitze zurückschalten und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich sind.

Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein würfeln, Zucchini in etwas größere Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein schneiden.

Die Zucchini in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und reichlich Paprika würzen und fertig garen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Nun Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, die Karottenwürfel dazugeben, mit Salz, Cayennepfeffer und 1 TL Paprikapulver würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze sachte braten. Tomaten dazugeben, mit Thymian würzen und weitere 10 Minuten schmoren.

Die Zucchiniwürfel untermengen und die Gemüsemischung in eine Auflaufform füllen. Den Amaranth auf die Gemüseschicht streichen, mit Käse bestreuen und bei 200°C etwa 20-25 Minuten überbacken, bis der Käse verlaufen ist.

Basilikum

Opa „Bodensee's“ Spezialrezept



Bunte Spätzle

für 4 Personen

Zutaten:

500g Mehl

6 Eier

1/2 Tasse Wasser



Salz (was so zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger ein Häufchen ergibt)

Blätter von einem Topf Basilikum (für ca. 1/3 des Teiges)

Tomatenmark (für 1/3 des Teiges)

der Rest des Teiges gibt dann die weißen Spätzle

Mehl, Eier, Wasser und das Salz der
Reihe nach zu einem geschmeidigen
Teig verarbeiten. Solange mit dem
Kochlöffel schlagen bis der Teig Blasen
wirft.

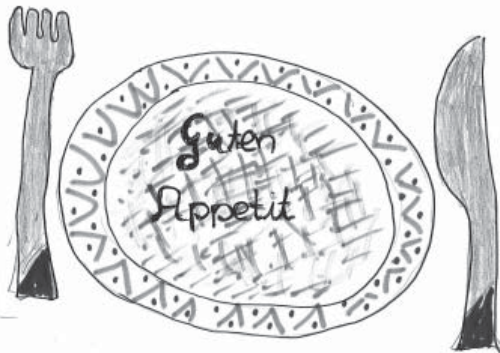
Die Basilikumblätter mit etwas Olivenöl
mit dem Zauberstab pürieren und dann
unter die 1/3 Teig heben und Spätzle
machen. Entweder mit einer Spätzlepresse
oder auf dem Spätzlebrett in kochendes

Salzwasser schaben. Wenn die Spätzle
oben schwimmen, mit dem Schaumlöffel
herausnehmen, abtropfen lassen und
auf einem Backblech (o. ähnl.)
ausbreiten.

Das ganze auch mit dem Tomaten-
spätzle und dem weißen Spätzle machen.

Die bunten Spätzle mit etwas Olivenöl
in der Pfanne erwärmen.

Dazu Salat.



Von der Mini-Hexe Ann-Kathrin

Brennnessel

Wegen ihres Vitamingehalts und ihres feinsäuerlichen Geschmacks werden junge Brennnesseltriebe als Salat und Gemüse geschätzt. Meine Großmutter sammelte immer die Blattspitzen der Brennnessel und die vier darunter liegenden Blätter. Im Frühjahr die jungen, ganzen etwa 15-20 cm langen Pflanzen, die zu diesem Zeitpunkt den besten Geschmack haben. Zu damaliger Notzeit fanden Brennnessel-Gerichte besondere Verbreitung, da Brennnesseln auf Brachflächen und in lichten Wäldern reichlich gesammelt werden konnten.

Der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare kann man entgegenwirken, indem man die Triebe in ein Tuch wickelt und stark wringt, sie kurz blanchiert oder ihnen eine kräftige Dusche verabreicht. Ist die Pflanze getrocknet, verliert sie ebenfalls ihre reizende Wirkung.

Zubereitungsarten:

Als Salat in rohem Zustand (wobei die Nesselhaare durch das Vermischen mit der Sauce zerstört werden) oder blanchiert und wie Spinat verwendet als „Brennnesselspinat“ oder „Brennnesselsuppe“.

Brennnessel-Knödel

Zutaten für 4 Personen:

300 g junge Brennnesselblätter
800 g mehlig in der Schale gekochte und abgekühlte Kartoffel (Sorte Quarta)
2 Eier Größe M
200 g Bergkäse gerieben (alt fast Parmesanartig)
100 g Dinkelmehl
150 g Dinkelgrieß
4 Knoblauchzehen
Pfeffer, Kräutersalz und Muskat
100 g Butter

Zubereitung:

Die Brennnesselblätter waschen und abtropfen lassen in kochendem Wasser kurz aufkochen und im Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken.

Die Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Eier, Bergkäse, Mehl, Grieß und Brennnesseln unter die Kartoffelmasse mischen, Knoblauchzehen nach dem schälen zerdrücken und zugeben. Den Knödelteig mit den Gewürzen abschmecken und gut verkneten (am besten in der Küchenmaschine mit Knethaken). Kleine Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Die Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, geschmolzene Butter darüber gießen und mit etwas Bergkäse bestreuen.

Brennnessel-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Mehl

4 Eigelb

¾ l Milch

Salz

4 Eiweiß

8 EL Brennnesselspitzen, gewaschen, trocken getupft und klein geschnitten

Öl zum Backen

Zubereitung:

Mehl, Eigelb, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 20 Minuten stehen lassen. Brennnesselspitzen unterrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen, diesen unter die Masse unterziehen. In der Pfanne in Öl dünne Pfannkuchen backen. Dazu passt ein grüner oder gemischter Salat.

Brombeeren

Angesetzter Brombeerlikör

Zutaten:

- 1 Tasse Brombeeren (am aromatischsten schmecken Waldbrombeeren)
- ½ Tasse weißer Kandiszucker
- ¾ l Korn
- 1 Flasche (etwa 1 l Inhalt)

Zubereitung:

Zuerst die Brombeeren in die Flasche einfüllen. Kandiszucker obenauf geben und dem Korn auffüllen.

4 Wochen im Fenster in der Sonne stehen lassen. Mit den Früchten genießen.

Brombeersirup

Zutaten und Zubereitung:

3 kg Brombeeren in den Dampfentsafter geben und entsaften. Den gewonnenen Saft abmessen und 1:1 mit Zucker vermischen.

Heiß in saubere Schraub- oder Bügelflaschen abfüllen. Mit Wasser verdünnt als Getränk genießen, in Sekt oder als Dessertsoße über Eis.



Bucheckern



Bucheckern sind die Nüsse der Rotbuche

Die dreikantigen, braunglänzenden Bucheckern sitzen zu zweit in einem vierlappigen Fruchtbecher. Reichen Fruchtbehang gibt es bei der Buche alle 5-8 Jahre. Bucheckern enthalten im Durchschnitt 15-20% Öl, das nach entsprechender Behandlung Speiseöl abgibt.

Eine Buche produziert erst Bucheckern, wenn sie zwischen 40 und 80 Jahren alt ist. Ist das Jahr trocken und heiß fällt die Bucheckerernte besonders reichlich aus. Allerdings folgt einem reichen Bucheckerjahr in jedem Fall eine geringe Bucheckernernte, auch wenn die klimatischen Voraussetzungen gut sind. In der Notzeit nach dem II. Weltkrieg wurde aus den Nüssen Öl gepresst, das sowohl beim Kochen als auch als Lampenöl Verwendung fand. Der übermäßige Genuss **roher Bucheckern** kann durch den Wirkstoff Fagin zu Vergiftungserscheinungen führen.

Die Rotbuche ist ein großer Baum mit einer hellgrauen und glatten Rinde. Aus den Ästen entfalten sich hellgrüne, ovale Blätter, die mit feinen Härchen bewimpert sind, die besonders gut auf den jungen Blättern (April bis Mai) erkennbar sind. Die Erntezeit ist im September/Oktober. Die Rotbuche liebt feuchte Böden und ein kühles Klima.

Die jungen Blätter sind - solange sie noch durchscheinend sind - sehr zart und schmecken angenehm säuerlich. Sie ergeben eine ausgezeichnete Grundlage für Salate, und man kann sie in großen Mengen sammeln, allerdings nur während kurzer Zeit, denn sie werden sehr schnell hart.

Die Bucheckern schmecken leicht geröstet ausgezeichnet. Sie haben einen leichten Anklang an Mandeln und lassen sich auch wie diese oder wie Pinienkerne verwenden. Man kann sie ganz, mit gedämpftem Gemüse oder gehackt zu Salaten servieren. Geröstet und gesalzen kann man Eckern gut zum Aperitif reichen, aber auch delikate Karamellbonbons lassen sich aus ihnen herstellen, indem man sie in Zucker karamellisiert.

Das Bucheckernöl ist mehrere Jahre haltbar, es wird sogar mit zunehmendem Alter besser und nicht ranzig. Das Öl war früher wegen seines feinen Geschmacks sehr beliebt. Es ist sehr nährstoffreich.

Die dünne Haut, die sie umgibt, enthält die Substanz Fagin, die bei übermäßigem Genuss von rohen Eckern Kopfschmerzen und andere Beschwerden hervorrufen kann. Man braucht die Eckern aber nur zu rösten, um sie von diesem Stoff zu befreien.

Etwa 3-4 kg Buchecker ergeben 1 Liter Öl.

Buchecker geröstet

Zutaten und Zubereitung:

1 Tasse Bucheckernkerne

Salz

Die äußere Schale der Früchte entfernen, die braune Haut abziehen in eine Pfanne geben und rösten und ein paar Mal wenden. Am Schluss salzen. Schmeckt prima!

Bucheckern Karamellen

Zutaten:

125 g Butter
250 g Zucker
300 g Bucheckern

Zubereitung:

Die Bucheckern rösten und schälen. Butter und Zucker unter Rühren in einer Pfanne zergehen lassen und braun karamellisieren.

Die geschälten Bucheckern zum Karamell geben und noch 1-2 Minuten unterrühren und mitkaramellisieren. Die Bucheckern auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Während des Abkühlens in kleine Stückchen schneiden.

Bucheckern-Kekse (herzhaft-scharf)

Zutaten:

50 g gehackte Bucheckern
70 g Butter
100 g Weizenmehl
100 g geriebenem Gouda
1 EL Weißwein (oder Wasser)
1 Ei
1/2 TL Salz
1/4 TL (Cayenne-)Pfeffer

Zubereitung:

Gehackte Bucheckern kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter zerlassen und mit Weizenmehl, geriebenem Gouda, Weißwein (oder Wasser), Ei, Salz und (Cayenne-)Pfeffer mischen. Die

Masse auf ein Backblech streichen, mit einem Messer die Keksgöße einkerben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15 bis 20 Minuten backen, nach dem Erkalten die Kekse brechen.

Bucheckernbrot

Zutaten:

500 g Bucheckern, fein gemahlen

250 g Brauner Zucker

500 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

300 ml Milch

200 ml Sahne

6 EL Semmelbrösel

1 EL Butter

Zubereitung:

Eine große, rechteckige Form gründlich einfetten und mit den Bröseln austreuen.

Bucheckern, Zucker, Mehl und Backpulver gründlich mischen.

Milch und Sahne miteinander verrühren und zu den trockenen Zutaten geben.

Sofort das ganze zu einem kompakten Teig verkneten und in die vorbereitete Form füllen.

Sollte der Teig zu fest werden, nachträglich noch etwas Milch oder Sahne unterarbeiten.

Bei 190°C 45 - 55 Minuten backen.



Bucheckern-Muffins

Zutaten:

240 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Salz

80 g Zucker

3 EL Öl

1 Ei

200 ml Milch, fettarm

2 Äpfel geschält und gewürfelt

1 TL Zimt

50 g Bucheckern, geschält, ohne Öl geröstet, grob gehackt

1P. Vanille-Zucker

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen, eine Mulde in der Mitte formen. Den Zucker zur Milch geben, ebenso das Ei, das Öl und Vanillearoma. Mit einem Schneebesen durchschlagen und in die Mehlmulde gießen. Alles zu einem glatten Teig vermengen, der zähflüssig vom Löffel reißt. Anschließend die Apfelstückchen, den Zimt und die grob gehackten Bucheckern unterheben.

Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen.

Bei 180°C im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Dost (wilder Oregano)

Dost ist den meisten von uns unter dem Namen Oregano vor allem als Gewürz auf der Pizza bekannt und unentbehrlich. Kaum jemand weiß, dass die Pflanze auch in unseren Breiten sehr oft wild in der Natur vorkommt und dass sie außer Gewürz auch eine Heilpflanze ist. Der frei in der Natur wachsende Dost hat meiner Meinung nach ein viel kräftigeres Aroma als der im Garten kultivierte Oregano. Getrocknet schmeckt er sehr gut in Tomatensoße, auf Pizza, gegrilltem Schafskäse und eigentlich allen mediterranen Gerichten.

Dost Kräuteröl

Zutaten:

750 ml Olivenöl

1 gute handvoll Dostblätter und auch Blüten

Zubereitung:

Die Blätter und Blüten des gesammelten Dost waschen, behutsam trocken tupfen und völlig trocken in ein Schraubdeckelglas oder in eine Flasche geben. Übergießen Sie das ganze mit dem Öl. Gefäß verschließen und an ein sonniges Fenster stellen. Schütteln Sie es täglich. Nach 3 Wochen abfiltrieren. Schmeckt lecker zu Tomatensalat oder überbackenem Schafskäse!



Eberesche oder Vogelbeere

Die Früchte der Eberesche oder Vogelbeere sind nicht giftig. Allerdings enthalten die Beeren Parasorbinsäure, die zu Magenproblemen führen kann. Durch Kochen wird diese zu Sorbinsäure abgebaut, die gut verträglich ist. Gekochte Beeren können daher auch in größeren Mengen gegessen werden. Tatsächlich sind Vogelbeeren aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts (bis zu 100 mg pro 100 g Beeren, das allerdings beim Kochen weitgehend zerstört wird) sehr gesund, sie enthalten außerdem Provitamin A und Sorbit, einen Zuckeraustauschstoff.

Ebereschen oder Vogelbeerkonfitüre

Zutaten:

1 kg Vogelbeeren (nach dem ersten Frost gesammelt)
1/4 l Wasser
2 TL Agar-Agar (aus Apotheke, Reformhaus oder Bio-Laden)

Zubereitung:

Vogelbeeren waschen, entstielen und im Mixer pürieren. Anschließend in Wasser 10 Minuten kochen. Agar-Agar mit einem Teil des heißen Beerenmus mischen, in das restliche Mus einrühren. In sterile Schraubgläser füllen, zudrehen, in absoluter Ruhe gelieren lassen. Schmeckt gut wenn nach dem Öffnen etwas Honig, Cayennepfeffer, oder Ingwer vor dem Verzehr eingerührt wird.

Ebereschenlikör

Zutaten:

500 g Vogelbeeren
500 g kleingeschnittene Äpfel (entkernt, entsteint)
100 g weißer Kandiszucker
1l Korn oder Wodka

Zubereitung:

Vogelbeeren und Äpfel schichtweise in ein hohes Glas einfüllen. Mit dem Alkohol begießen bis die Früchte bedeckt sind.

Verschlissen etwa 8 Wochen an der Sonne stehen lassen (Südfenster).

Wichtig! Bitte darauf achten das während der Ziehphase die Früchte mit dem Alkohol bedeckt sind, falls nicht bitte nachgießen!

Nach der Ziehphase die Früchte abseihen und den fertigen Likör in dekorative Flaschen geben.

Eichelkaffee



Früher wurde der Eichelkaffee in Notzeiten getrunken, wenn es keinen echten Kaffee gab.

Meine Großmutter hat mich früher, wenn die Eicheln reif waren zum Sammeln mitgenommen und nach der Verarbeitung der Eicheln immer einen „Eichelkaffee“ gebraut.

Es gibt jede Menge gesundheitliche Gründe um Eichelkaffee zu trinken.

Er wirkt heilsam auf gereizte Verdauungsorgane und senkt den Blutzucker, was ihn vor allem für Diabetiker sehr geeignet macht. Zusammen mit etwas Zimt, der den Eichelkaffee noch wohl-schmeckender macht, wirkt er enorm blutzuckersenkend.

Die Herstellung von Eichelkaffee macht allerdings viel Arbeit, wenn man ihn selbst aus Eicheln zubereiten will. Man kann aber auch fertigen Eichelkaffee kaufen.

Es ist speziell für Kinder ein Erlebnis aus Eichel, die sie selbst aufsammeln, ein wohlschmeckendes Kaffeegetränk herzustellen. Kinder mögen dieses Getränk sehr gerne.

Lassen Sie sich also nicht abschrecken, probieren Sie einmal!

Zutaten:

Eicheln

Wasser

Milch (auf Wunsch)

evtl. Zimt

Zubereitung:

Zuerst müssten die Eicheln mit einem Nussknacker von ihren harten Schalen befreit werden.

Nach dem Schälen hängt noch eine dünne, braune Pelle an den nussartigen Eichelhälften.

Diese Pelle sollte auch mit einem Messer abgekratzt werden.

Nach dem Pellen sind die Eicheln zunächst gleichmäßig hell, dunkeln aber an den abgekratzten Stellen schnell nach.

Alternativmethode zur Entfernung der Pelle ist das Übergießen mit kochendem Wasser, wie bei Mandelkernen. Einige geschälte Eicheln in ein Schälchen legen mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Wasser abgießen. Die Pellen können nun leicht entfernt werden. Der Nachteil ist, dass die Eicheln durch das Erhitzen im Wasser verändert werden und bald weiter verarbeitet werden sollten.

Die geschälten und gepellten Eicheln werden klein geschnitten, dann bei schwacher Hitze vorsichtig in der Pfanne geröstet. Die Eichelstücke sollten immer wieder umgerührt werden, damit sie braun und nicht schwarz werden.

Der Röstvorgang kann eine Viertelstunde bis eine halbe Stunde dauern, wenn man eine schonende Temperatur einhält. Wie braun man sie werden lässt, hängt vom eigenen Geschmack ab.

Nach dem Rösten muss der Eichelkaffee gemahlen werden. Das kann man entweder in der Kaffeemühle oder mit dem Mörser machen. Die gerösteten Eichelnstücke sind ziemlich hart, daher muss man kräftig stampfen und rühren, bis aus den Stücken ein gemahlenes Pulver geworden ist. Es fühlt sich weich und fast cremig an. Das fertige Eichelkaffee-Pulver wird in einen Topf gegeben.

Für eine Tasse Eichelkaffee braucht man einen gehäuften Teelöffel bis einen Esslöffel, je nachdem wie stark man den Kaffee haben will. Auf das Eichelkaffee-Pulver gießt man etwa anderthalb Tassen Wasser, um eine Tasse Kaffee zu erhalten. Das zusätzliche Wasser ist notwendig, weil sich ein Teil des Wassers mit dem Pulver verbindet und nicht mehr zum Trinken nutzbar ist. Das Wasser muss kurz aufkochen mit dem Eichelmehl. Wenn man will, kann man etwas Zimt in Form einer zerbrochenen viertel Stange Zimt hinzufügen. Fertigen Kaffee durch ein Teesieb geben.

Pur oder als Milchkaffee mit und ohne Zucker ein Genuss!



Erdbeerbaum



Der Westliche Erdbeerbaum ist ein immergrüner Strauch oder Baum. Die Blütezeit fällt in die Monate Oktober bis Dezember. Die Blüten sind weiß bis hellrosa und glöckchenförmig. Die Früchte des Winterblüherers reifen so langsam, dass rote Früchte und Blüten gleichzeitig am Baum hängen. Die Früchte werden bis zu 2,5 cm groß, sind anfangs grün und färben sich mit zunehmender Reife orange bis rot und erinnern an die Erdbeer-Frucht, daher rührt auch der deutsche Name der Pflanze. Im Innern sind die Früchte gelborange mit vielen kleinen Kernchen. Die Früchte sind genießbar, schmecken eigen. Die Früchte werden zu Marmeladen und in der Algarve in den für die Region typischen klaren Schnaps namens Medronho verarbeitet. In Sardinien werden die Blüten zur Gewinnung des sehr intensiven und leicht bitteren Honigs Amaro di Corbezzolo genutzt. Ich selbst esse diese Früchte in kleinen Mengen auch sehr gerne direkt vom Busch.

Erdbeerbaum-Orangen Konfitüre

Zutaten:

1 kg Erdbeerbaumfrüchte
0,75 L 100%iger Orangensaft
etwas Bourbon Vanille
500 g Gelierzucker (2:1)

Zubereitung:

Die Erdbeerbaumfrüchte mit dem Orangensaft aufkochen. Bourbon Vanille einrühren. Die Masse durch ein Passiersieb geben und mit dem Gelierzucker vermischen. 3 Min. sprudelnd kochen lassen, dann heiß in Gläser abfüllen.

Erdbeerbaum-Stracciatella Gebäck (Mürbegebäck)

Zutaten:

250 g Mehl
65 g Zucker
125 g Butter
1 Ei
1 Päckchen Vanillezucker
etwas Butteraroma
50 g Schokostreusel
Erdbeerbaum-Orangenkonfitüre zum Füllen

Zubereitung:

Die oben genannten Zutaten zu einem Teig verkneten und zum Schluss vorsichtig die Schokostreusel unterkneten. Teig bis er eine festere Konsistenz hat ca. 1 Std. im Kühlschrank lagern. Teig in kleine Silikonförmchen mit Ausbuchtung geben oder kleine Bällchen formen und mit dem Finger Ausbuchtung eindrücken. Bei 160° C ungefähr 15 Minuten backen. Die Ausbuchtungen mit der Konfitüre füllen.

Estragon

Estragon ist eine Korbblütlerpflanze und mit dem Wermut verwandt. Mit seinem charakteristischen Geschmack ist Estragon eines der besten Küchenkräuter, und sollte deshalb in keinem Kräuterbeet fehlen.

Die Heimat des Estragons liegt in den südrussischen und mongolischen Steppengebieten. Bereits die Römer kannten Estragon. Es gibt zwei verschiedene Sorten: den russischen und den französischen (auch „deutscher“) Estragon. Der französische Estragon ist frostempfindlicher, aber feiner im Geschmack als der russische.

Estragon-Feigen Marmelade

Zutaten und Zubereitung:

½ kg Feigen schälen und zerkleinern, mit ½ l Traubensaft mischen und mit einer Packung Gelierzucker 1:1 vermischen. Diese Marmelade 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Blättchen von einem Estragonstängel abzupfen und in die heiße Marmelade geben.

In saubere Schraubgläser füllen. Diese auf den Kopf stellen und während des Erkaltens öfter umdrehen, damit sich Feigen und Estragon gut in den Gläsern verteilen.

Diese Marmelade schmeck gut zu Wild!

Estragon-Essig

Zutaten:

- 1 l Apfel- oder Weinessig
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1-3 Gewürznelken
- 4 EL frische Estragonblätter
- 2-3 Zweige Estragon

Zubereitung:

Den Estragon kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Blätter von den Stielen zupfen und in eine Schüssel geben. Mit einem Holzlöffel die Blätter leicht zerdrücken und in ein gut gereinigtes verschließbares Gefäß geben.

Die Zitrone waschen und etwas Schale mit Hilfe einer Reibe abschaben. Nun die Zitronenschale und die Nelken in das Gefäß geben und mit dem Essig übergießen. Bitte verwenden sie eine gute Qualität Essig, damit Ihre Mühe nicht durch einen unangenehmen Beigeschmack des Essigs getrübt wird.

Nun den Deckel des Gefäßes auflegen und das Ganze für etwa 2 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen (z.B. die sonnige Fensterbank ist hierfür ideal geeignet). Zwischendurch muss der Essig immer mal wieder durchgeschüttelt werden, bis er nach 2 Wochen gefiltert und in gründlich gereinigte Flaschen abgefüllt werden kann.

Nun je 1-2 Zweige Estragon mit in die Essigflaschen stecken.



Feigen

Die Feige ist ein Maulbeerbaumgewächs (Moraceae) und kann bis zu 10 Meter hoch werden. Die Blütezeit ist von Juni bis September, die Sammelzeit September und Oktober. Feigen sind keine Früchte sondern botanisch gesehen Fruchtstände. Sie sind weder ganz Blüte noch ganz Frucht. Ihre Blüten liegen im inneren und öffnen sich niemals nach außen. Ein winziges Schlupfloch bietet eine kleinen Wespe einlass zur Befruchtung allerdings nur dann, wenn die Gallwespen einen Holzfeigenast finden , in dem sie schlüpfen können. Es entstehen viele kleine Steinfrüchte aus

den Blüten, die von einem fleischigen Mantel umhüllt sind. An der Deutschen Weinstraße sind viele Feigenbäume beheimatet und überstehen in unserem mediterranen Klima ohne Probleme den Winter und tragen reichlich. Die Früchte werden für köstliche Spezialitäten geerntet und verarbeitet.

Auch frisch gepflückt sind die Früchte köstlich und gesund.

Inhaltsstoffe:

Kohlehydrate, Eiweiß, Säuren, Kalzium, Phosphor, Karotin, Eisen, Riboflavin, Niacin, Furocumarine, Enzyme und Schleimstoffe.

Ihre Eigenschaften sind die Förderung der Verdauung, magenwirksam, milchbildend.



Pfälzer
Feige
aus dem Kräutlerhexen-
Garten

Apfel - Feigen Kuchen

Zutaten:

| | |
|-------------------------|-------------------|
| 500 gr. Mehl | 200g. Butter |
| 1 Tasse lauwarmer Milch | 2 Eier |
| 40 g. Hefe | 100 g. Zucker |
| 1 Teil. Salz | Fett f. das Blech |

2 Pfund Äpfel u. 2 Pfund reife Feigen

Zubereitung:

Die Hälfte des Mehls mit d. Milch und Hefe anrühren und gut aufgehen lassen. Das restliche Mehl und die weiche Butter, die Eier und den Zucker u. Salz darunter kneten. Teig aufgehen lassen und dann auf das eingefettete Blech ausgerollt auflegen.

Nun abwechselnd Apfelstückchen und halbierte Feigen auf den Teig geben. nochmals kurz gehen lassen und im Backofen bei mittlerer Hitze (160°) backen. Mit etwas Zimt bestreuen.

Variante: Bestreuen Sie den Kuchen vor dem Backen m. Butterstreusel.

Feigen- Holunder Konfitüre

Zutaten und Zubereitung:

1 kg Feigen vom oberen Stiel befreien und klein schneiden
 $\frac{3}{4}$ l Holunderbeerensaft
50 g Zitronensäure
2 Päckchen Gelierzucker 2:1

In einen Topf geben und verrühren. Langsam die ganze Masse erhitzen und kurz aufkochen. Mit einem Passierstab die Masse zerkleinern. Wieder erhitzen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen.

Feigen-„Cuvee Schwarzer Peter“ Konfitüre (mit Rotwein)

Zutaten und Zubereitung:

1 kg Feigen vom oberen Stiel befreien und klein schneiden
¾ l Cuvee Schwarzer Peter (Weingut Peter in Wachenheim)
oder ein anderer dunkler, kräftiger Rotwein, wie z.B. Merlot,
Cabernet Mitos, Spätburgunder
50 g Zitronensäure
2 Päckchen Gelierzucker 2:1

Zutaten in einen Topf geben und verrühren. Langsam die ganze Masse erhitzen und kurz aufkochen. Mit einem Passierstab die Masse zerkleinern. Wieder erhitzen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen.

Feigen in Wodka

Ernten Sie schöne reife Feigenfrüchte, reiben diese ab, entfernen den Stiel und schichten diese als ganze (dann bitte mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen) oder halbe Frucht in ein Einmachglas mit Schnappverschluss oder Drehdeckel. Das Glas sollte etwa 2 Liter fassen. Füllmenge ungefähr bis 2 Finger breit unter den Rand. Da die Feige eine eigene Süße hat, geben sie nur etwa ½ Tasse braunen Kandiszucker obenauf.

Nehmen Sie einen ab 40%igen Wodka und gießen diesen einen Finger breit über Kandiszucker und Feigen. Stellen Sie das ganze auf die Fensterbank. Ich bevorzuge „Nordseite“. Nach etwa 4 Wochen können sie Ihre Feigen genießen. Sie schmecken hervorragend zu Vanilleeis und Sahne, können pur genossen werden oder auch als „**Kameltreiber**“. Dazu legt man eine Feige

in ein Likörglas, übergießt diese mit etwas Feigenlikör, setzt ein Sahnehäubchen obenauf und garniert das ganze mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Eine Köstlichkeit die sich gut 2 Jahre aufhebt!

Feigensirup

Zutaten und Zubereitung:

$\frac{3}{4}$ kg Zucker mit $\frac{1}{2}$ l Wasser und dem Saft einer Zitrone so lange kochen bis sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat.

1 kg reife Feigen, waschen in Stücke schneiden und pürieren.

Diese zum Zuckersirup geben und wiederum aufkochen.

Heiß in kleine Gläschen oder Flaschen füllen. Immer mal wieder einen Esslöffel davon nehmen, dies schmeckt sehr gut und hilft bei der Verdauung.

Feigenkuchen „Wachenheimer Schwarzer Peter“

(für Michaela)

Dies ist ein Kuchen, der ohne Eier gebacken wird!

Zutaten:

125 g Sanella

200 g Feigen-Rotwein Konfitüre

75 g Zucker

1 P. Bourbon-Vanillezucker

1 Prise Salz

100 g Kokosraspel

2 Esslöffel Kakao

300 g Mehl

Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Sanella schaumig schlagen, mit der Konfitüre, Zucker und Vanillezucker verrühren. Nach und nach Kokosraspel und das mit Backpulver und Kakao vermischte und gesiebte Mehl unterrühren. Den Teig in eine Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen 50 Minuten bei 160 Grad/Umluft, 180 Grad Ober/Unterhitze, Gas mittlere Hitze, backen. Schmeckt köstlich mit einer Schokoladenglasur zu einem Glas Rotwein.

Feigen im Sauerkraut

(Ein sehr leckeres Rezept zu Kassler und Kartoffelpüree)

Zutaten und Zubereitung:

2 Esslöffel Traubenkernöl mit einer großen Zwiebel und zwei gehäuften Esslöffel mageren Schinkenwürfel andünsten.

2 Lorbeerblätter zugeben.

500 g Sauerkraut und 10 reife geschälte und geschnittene Feigen zugeben und das ganze unter Zugabe von etwas Wasser weich dünsten.

Zum Schluss noch mit etwas Pfeffer, Koriander und Gemüsebrühe abschmecken.

Feigen Piroshki (Nudelteig)

Für den Teig:

350 g Mehl, 1 Ei und Salz

Aus den Zutaten einen lockeren Teig kneten.

Für die Fülle:

600 g Feigen in viertel Stücke schneiden

1 Zitrone, auspressen und Feigen damit beträufeln

Zum Übergießen:

20 bis 30 g Butter (schmelzen, etwas anbräunen lassen)
¼ l Schlagsahne mit etwas Puderzucker steif schlagen

Zubereitung:

Teig etwa 2 mm dick ausrollen und mittels eines Weinprobierglases runde Scheiben ausstechen. Auf diese Scheiben jeweils ¼ Feige auflegen, je nach Größe ½ Feige.

Nun die Teigränder zusammenschlagen, dass ein Halbmond entsteht und sorgfältig zusammen drücken. In leicht gesalzenen siedendes Wasser geben und ziehen lassen bis die Piroshki oben schwimmen (ca. 3 Min.). Nun mit einem Schöpflöffel vorsichtig herausnehmen und mit etwas gebräunter Butter und der mit Zucker geschlagenen Sahne servieren.

Feigen Piroshki pikant

Für den Teig:

500 g Mehl, etwas Zucker, 1 Päckchen Trockenbackhefe, Salz
5 EL Traubenkernöl oder Sonnenblumenöl
250 ml warmes Wasser
Aus den Zutaten einen Teig kneten und aufgehen lassen.

Für die Fülle:

500 g Feigen (in Stücke schneiden)
150 g magerer klein gewürfelter Schinken
200 g geriebener Käse (Bergkäse)
1 mittlere Zwiebel (sehr klein hacken)
Kräutersalz (wenig)
Pfeffer frisch gemahlen nach Geschmack
Diese Zutaten vorsichtig vermengen!

Zubereitung:

Den Hefeteig nach dem Aufgehen durchkneten und 2 mm dick ausrollen und mit Hilfe eines Wasserglases runde Teigteile ausstechen. Etwa in die Mitte 1 gehäuften Kaffeelöffel der Fülle geben, die Teigränder leicht anfeuchten und sorgfältig zusammendrücken und auf ein vorher mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. In vorgeheiztem Backofen bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten backen (Umluft 160°C). Kurz vor Ende der Backzeit mit etwas Wasser einpinseln.

Schmeckt sehr gut zu einem Glas Wein!



Fenchel

Verarbeitet und genossen werden die Knollen (in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu gedünsteten Fischgerichten), oder die Samen, die geschmacklich mit dem Anis vergleichbar sind. Die Samen werden zu einem Tee aufgegossen, der beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden wirkt.

Fenchel gehört traditionsgemäß zu Fisch. Er wird Saucen und Hackfleisch beigemischt. Fein gehackte Fenchelblätter nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die „Sauce Vinaigrette“. Auch in der indischen Küche sind Fenchelsamen sehr beliebt und verbreitet.

Fenchel findet darüber hinaus auch in einigen Spirituosen Verwendung.

Oma Katharinas Fenchellikör

Zutaten:

1 Tasse (200 ml) Fenchelsamen
150 g Kandiszucker
Korn oder Ansatzbranntwein

Zubereitung:

Sammeln Sie von Ihrer Fenchelstaude die reifen Dolden und hängen Sie diese zum Trocknen auf. Die Samen an den Dolden nach dem Trocknen abernten, leicht anstoßen. 1 Tasse (200 ml Fassungsvermögen) dieser Samen in ein 1,5 l Glas geben. 150 g Kandiszucker darauf geben und mit Korn (32%) übergießen. Nun stellen Sie das Glas in ein Fenster und warten ca. 4 Wochen. Den Likör nun durch ein Mulltuch abseihen und in kleine Flaschen füllen. Wenn er zu stark ist, nach Geschmack mit Korn verdünnen. Tut dem Magen gut!

Futterrübenblättersalat (Rummelsturzensalat)

Dies ist ein Rezept aus Kriegstagen, das meine Großmutter aber auch nach dem Krieg bei uns zu Hause aufsuchte.

Zutaten und Zubereitung:

Sie benötigen ca. 30 ausgewachsene Blätter von der Futterrübe.

Die dicken Rippen (Stiele) aus den Blättern der Futterrübe ausschneiden.

Diese werden in mundgerechte Stücke geschnitten und mit kochendem Wasser überbrüht. In eine Schüssel geben und nach Geschmack eine Salatsauce mit Essig, Öl, Pfeffer, Kräutersalz und Schnittlauch zugeben.

Schmeckt erstaunlich gut zu Kartoffelpüree und Backfisch.

Gänseblümchen

Blütenköpfchen und die etwas nussig schmeckenden Blätter sammelt man das ganze Jahr über. Am besten schmecken sie allerdings im Frühjahr. Die Blattrosetten lassen sich wie Feldsalat zubereiten und die Blütenknospen schmecken lecker in einem gemischten Salat oder Wildkräutersalat. Auch in einem Kräuterquark zusammen mit Wildkräuter schmecken sie sehr gut.

Gänseblümchen-Kapern (Falsche Kapern)

Zutaten:

Blütenknospen von Gänseblümchen
Weißwein- oder Apfelessig
Salz
Pfefferkörner nach Belieben

Zubereitung:

Legen Sie die Blütenknospen über Nacht in Salzwasser. Am nächsten Tag gießen Sie das Salzwasser ab und legen die Blüten auf Küchentrepp und tupfen diese vorsichtig trocken. In ein kleines Schraubglas schichten, Pfefferkörner zugeben. Den Weißwein oder Apfelessig abkochen, abkühlen lassen. Die Blütenköpfe übergießen, Glas verschließen. Nach 3 Tagen den Essig abgießen, aufkochen und erkalten lassen, dann wieder über die Knospen gießen. Die Knospen müssen vollständig bedeckt sein. Die Gänseblümchen-Kapern nun 3-4 Wochen im Kühlschrank durchziehen lassen.



Gänseblümchen-Rauke(Rucola)-Sauerampfer Quark

Zutaten:

Jeweils ein Handvoll frische Gänseblümchen, Rauke und Sauerampfer sammeln.

500 g Sahnequark (40%)

etwas Kräutersalz

etwas Milch zum anrühren

Zubereitung:

Rauke und Sauerampfer klein schneiden, Gänseblümchen ganz lassen.

Quark mit Milch anrühren, Kräutersalz unterrühren und vorsichtig die Kräuter unterheben.

Schmeckt gut zu Pellkartoffel oder auf frischem Vollkornbrot.

Giersch

Die meisten Gartenbesitzer sehen den Giersch, auch Dreiblatt genannt, als ein lästiges Unkraut, das so hartnäckig ist, dass man es nie wieder los wird. Man kann den Giersch jedoch als Wildgemüse essen und ist erstaunt wie aromatisch und Schmackhaft ein hartnäckiges „Unkraut“ sein kann.



Giersch-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Mehl

4 Eigelb

$\frac{3}{4}$ l Milch

Salz

4 Eiweiß

8 EL Gierschblätter, gewaschen, trocken getupft und klein geschnitten

Öl zum Backen

Zubereitung:

Mehl, Eigelb, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 20 Minuten stehen lassen. Gierschblätter unterrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen, diesen unter die Masse unterziehen. In der Pfanne in Öl dünne Pfannkuchen backen. Dazu passt ein grüner oder gemischter Salat.

Hagebutten



Die Hagebutte entsteht aus den Blüten der Wildrose.

Die Schalen dieser Hagebutte werden getrocknet als Tee verwendet und haben nicht nur Heilwirkung, sondern werden auch gerne als gesundes Getränk getrunken.

Außer als Tee kann die Hagebutte auch als Marmelade, Mus und als Likör genossen werden

Die Hagebutte hat einen sehr hohen Vitamin C-Gehalt.

100 g frische Hagebutten enthalten 400-500 mg Vitamin C.

Sehr schön sehen Hagebutten auch als Dekoration in Sträußen, Kränzen und Gestecken aus.

Ich binde sie jedes Jahr mit Rainfarnblüten und Ligusterbeeren zu kleinen Sträußchen die getrocknet lange Zeit halten und als Geschenk erfreuen.

Hagebuttenkonfitüre

Zutaten:

500 g fertig bearbeitete Hagebutten (ohne Stiel, Blütenansatz und Kerne)

500 ml Wasser

1 Tüte Gelierzucker 2:1

1 Päckchen Vanillezucker oder 1 ausgekratzte Schote Vanille

Zubereitung:

Hagebutten waschen und von Stiel und Blütenansatz befreien. Der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Mit dem Wasser in einen Topf geben und den Gelierzucker und Vanille unterrühren. Nun aufkochen und 3 Minuten sieden lassen. Dann das Mus durch ein Passiersieb oder „Flotte Lotte“ geben. Die Masse noch einmal kurz ankochen und die Konfitüre heiß in Marmeladegläser füllen. Sofort verschließen. Ein Genuss!!!!

Hagebutten Gebäck

Zutaten:

250 g Mehl

65 g Zucker

125 g Butter

2 Eier

Vanillezucker, etwas Bittermandelaroma und zirka 20 ausgeschabte Hagebutten (kleingeschnitten)

Zubereitung:

Die oben genannten Zutaten zu einem Teig verkneten und zum Schluss vorsichtig die Hagebutten unterkneten. Teig bis er eine festere Konsistenz hat ca. 1 Std. im Kühlschrank lagern. Entweder Teig in kleine Silikonförmchen geben oder Taler schneiden. Bei 160°C Umluft, ungefähr 15 Minuten backen.

Hagebuttentee

Hagebutten waschen und von Stiel und Blütenansatz befreien. Der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Dann die Schalen auf Küchentrepp in Steigen verteilen und trocknen.

In Gläser mit Schraubdeckel füllen.

Zur Teezubereitung 1 Esslöffel Schalen in eine Tasse geben mit 200 ml siedendem Wasser übergießen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Honig oder Kandis süßen.

Hagebuttenlikör

Zutaten:

1 l Branntwein

1 Pfund Hagebutten

1 Pfund Zucker

Zubereitung:

Die Hagebutten in leere Flasche geben und bis zur Hälfte füllen, entsprechende Menge Zucker und den Branntwein zugeben, 1 Stück Zimt dazugeben. Stellen Sie die Flaschen in die Sonne oder an einen warmen Ort. 3-4 Wochen stehen lassen. Den fertigen Likör filtern, in Flaschen füllen und fest verschließen.

Heidelbeeren



Heidelbeeren sind eine beliebte Beerensorte. Sie lassen sich frisch verzehren und auch hervorragend in der Küche verwerten. Heidelbeeren halten sich leider nicht lange und sollten möglichst bald verarbeitet werden.

Heidelbeerlikör

Zutaten:

Saft von 1 kg Heidelbeeren
2 Gewürznelken
1 Stange Zimt
¼ kg Zucker
¼ l Korn

Zubereitung:

Den Saft mit 2 Gewürznelken und 1 Stange Zimt aufkochen. Diesen Saft heiß auf den in einer Schüssel vorbereiteten Zucker gießen. So lange stehen lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Saft durch ein Tuch abfiltern und ¼ l Korn dazugießen. In Flaschen abfüllen und gut dicht verschließen. Mindestens 6 Monate lagern. Ein Genuss!!!!

Heidelbeersirup

Zutaten und Zubereitung:

3 kg Heidelbeeren in den Dampfentsafter geben und entsaften. Den gewonnenen Saft abmessen und 1:1 mit Zucker vermischen.

Heiß in saubere Schraub- oder Bügelflaschen abfüllen. Mit Wasser verdünnt als Getränk genießen, in Sekt oder als Dessertsoße über Eis.

Heidelbeerpfannkuchen (4 Personen)

Zutaten:

150 g Heidelbeeren
Butter für die Pfanne

Für den Teig:

120 g Mehl
200 ml Milch
4 Eier
4 TL Zucker
1 P. Vanillezucker
2 Pr. Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig miteinander verrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingießen und verteilen, Heidelbeeren auf den Teig streuen und zartgelb braten. Wenden und fertig braten. Jeden Pfannkuchen auf einen Teller legen, mit Puderzucker bestreuen und heiß servieren. Evtl. noch etwas Vanillesoße reichen.

Himbeeren



Himbeersaft mit Essig

Zutaten und Zubereitung:

4 kg Himbeeren mit 200 ml Weinessig verrühren und über Nacht stehen lassen. Danach die Himbeeren durch ein Tuch pressen und mit 600 g Zucker pro Liter Saft vermischen. Eine Stunde lang kochen und immer wieder Schaum abseihen bis der Saft dicklich wird. Heiß in saubere Flaschen abfüllen.

Angesetzter Himbeerlikör

Zutaten:

1 Tasse Himbeeren (am aromatischsten schmecken Waldhimbeeren)
½ Tasse weißer Kandiszucker
¾ l Himbeerbrand
1 leere 1-Liter Flasche

Zubereitung:

Zuerst die Himbeeren in die Flasche einfüllen. Kandiszucker obenauf geben und den Himbeerbrand auffüllen. 4 Wochen im Fenster in der Sonne stehen lassen. Mit den Früchten genießen.

Himbeersirup

Zutaten und Zubereitung:

3 kg Himbeeren in den Dampfentsafter geben und entsaften. Den gewonnenen Saft abmessen und 1:1 mit Zucker vermischen. Heiß in saubere Schraub- oder Bügelflaschen abfüllen. Mit Wasser verdünnt als Getränk genießen, in Sekt oder als Dessertsoße über Eis.



Holunder

Holunderblütensirup

Zutaten und Zubereitung:

1.500 g Zucker und 1 ½ l Wasser in einen Topf füllen, aufkochen, den Zucker auflösen und abkühlen lassen. 50 g Zitronensäure (erhalten Sie in der Apotheke) zufügen. 2 unbehandelte Zitronen in Scheiben schneiden und hinzufügen, 25 große Holunderblütendolden mit der Schere von den Stielen abschneiden und in einen Steinguttopf geben, den Zuckersirup darüber gießen und zugedeckt 3 Tage ziehen lassen. Rühren Sie ab und zu um! Nach 3 Tagen ein Mulltuch über einen Topf legen und den Sirup abgießen. In saubere Flaschen abfüllen und bei 90°C 30 Minuten einsterilisieren, so hält sich der Sirup 2 Jahre! Eintrübungen im Sirup stammen von den Blütenpollen. Deshalb vor Gebrauch schütteln.

Dieser Sirup schmeckt nicht nur mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt, sondern auch in einem trockenen Sekt an lauen Sommerabenden.

Holunderblütenlikör

Zutaten:

35 Holunderblütendolden voll erblüht
3 l Wasser
50 g Zitronensäure
2 Zitronen
1 kg Zucker
3 Flaschen Schnaps (Korn)

Zubereitung:

Holunderblüten, Wasser, Zitronen und Zitronensäure 24 Stunden in einem Topf ansetzen. Anschließend filtrieren (Mulltuch). Das Filtrat mit dem Zucker und dem Korn vermischen. Ab und zu umrühren. Wenn der Zucker gelöst ist, in Flaschen abfüllen. Etwa 1 Jahr haltbar.



Gebackener Holunder

Zutaten:

¼ l Milch
1 Ei
200 g Mehl
etwas Salz und Zucker

Zubereitung:

Aus Milch, Ei, Mehl, etwas Salz und Zucker wird ein Teig gequirlt. Die gewachsenen Holunderblüten mit der Blütenseite in den Teig tauchen und in Fett herausbacken. Mit Zucker und geriebenem Mohn bestreuen oder Zucker und Zimt.

Holundergebäck (Mürbeteig)

Zutaten:

250 g Mehl
65 g Zucker
125 g Butter
2 Eier, Vanillezucker
etwas Bittermandelaroma und
20 g getrocknete Holunderblüten.

Zubereitung:

Die oben genannten Zutaten zu einem Teig verkneten und zum Schluss vorsichtig die Holunderblüten unterkneten. Teig bis er eine festere Konsistenz hat ca. 1 Std im Kühlschrank lagern. Entweder Teig in kleine Silikonförmchen geben oder Taler schneiden. Bei 160°C ungefähr 15 Minuten backen.

Holunder Konfitüre/Gelee

Zutaten:

0,75 l Holundersaft (aus reifen dunklen Beeren)
1 gest. TL Vit. C
500 g Gelierzucker 1:2

Zubereitung:

Den Holundersaft mit dem Vitamin C und dem Gelierzucker verrühren und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser abfüllen.

Holunderessig

5 frische große Holunderdolden in eine Flasche füllen und mit Weinessig übergießen. Nach 14 Tagen an der Sonne abseihen und in Flaschen füllen.

Johannisbeer-Himbeer-Gelee

Zutaten:

$\frac{3}{4}$ l Johannisbeersaft (rote- oder weiße Johannisbeeren)

$\frac{3}{4}$ l Himbeersaft

1000 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Den Saft mit dem Gelierzucker verrühren und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser abfüllen.



Kaffee

Kaffee war ursprünglich sehr teuer, deshalb konnten sich nur reiche Bürger und Aristokraten das aromatische Getränk leisten. Von der ärmeren Bevölkerung und in der Kriegszeit wurde er durch Eichelkaffee, Muckefuck, Malzkaffee oder Zichorie ersetzt. Der Ausdruck „echter Bohnenkaffee“ entstand zur Abgrenzung gegenüber den Ersatzprodukten.

Oma Erna's Kaffeekuchen

Zutaten:

250g Butter 4 Eier (M)
250g Zucker 1/8l Milch
250g Mehl je 1 Teel. Zimt, Muskat u. Piment
1P. Backpulver 3 geh. Eßlöffel Kaffeemehl
1P. Vanillezucker 150g Schokostreusel

1 geh. Eßlöffel Kakao

Zubereitung:

Butter, Zucker, Mehl, Eier u. Milch gründlich verrühren. Zimt, Muskat, Piment u. Kakao, Schokostreusel, Kaffeemehl, Backpulver und Vanillezucker zugeben.

Den Teig in eine gut gebutterte mit Brösel ausgestreute Bundkuchenform geben.

Etwa 1 Std. bei 160 Grad / Umluft
180 Grad / Normal

backen. Mit Puderzucker bestäuben.

Anmerkung: 1 Teel. = ganz flach gefüllt p. die Gewürze!



Kartoffeln und Kräuter

Eine Kombination die gut zusammenpasst. Nachfolgend habe ich ein paar Rezepte aufgeschrieben die meine Großmutter und meine Mutter aus Kriegstagen in die friedliche Zeit mitgenommen und auch in meiner Kinder- und Jugendzeit bei uns Zuhause gekocht haben. Allerdings kamen in Friedenszeiten noch einige gute Zutaten hinzu, die man damals nicht bekam. Aber die Grundrezepte blieben erhalten.

Rappsupp (aus schlechten Zeiten)

Zutaten:

4 normal große Kartoffeln
1 Liter Wasser und
eine Handvoll Dörrfleisch oder Speckwürfel
Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Dost und Salz

Zubereitung:

Kartoffel fein reiben und in das kochende Wasser einrühren. Sämig aufkochen. Dörrfleisch oder Speck in eine Pfanne geben, auslassen und die Suppe damit abschmelzen. Die Kräuter fein schneiden und zugeben, salzen und genießen! Dazu gab es Brot.

Backofenkartoffel mit Rosmarin

Zutaten:

600 g neue Kartoffeln (große)
1 EL Salz
1 EL Rosmarin
1 EL Kümmel
Traubenkernöl

Zubereitung:

Backofen auf 225°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln gründlich waschen, gut abbürsten und der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren. Mit Salz würzen. Rosmarin und Kümmel auf kleine Schälchen verteilen. Kartoffelhälften mit der Schnittfläche in die Kräuter tauchen und leicht andrücken. Die Kartoffeln mit der gewürzten Schnittfläche nach unten auf das vorbereitete Backblech setzen und die Schale mit Traubenkernöl einpinseln. Kartoffeln auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bei 225°C ca. 20-25 Min. backen. Mit einem kleinen Küchenmesser prüfen, ob die Backkartoffeln gar sind. Ein Kräuterquark schmeckt sehr gut dazu.

Bergmannskotelett

(Opa Rudi's Spezialrezept für 2 Pers.)

Mein Vater arbeitete lange Jahre unter Tage in verschiedenen Kohlegruben. Oft wurde das nahrhafte „Bergmannskotelett“ kalt zwischen zwei Brotscheiben in die Brotdose gelegt und mit dem „Kaffeeblech“ in dem das Getränk war, mit zur Arbeit gegeben. Als Kind mochte ich das Rezept gerne warm, mit Feldsalat oder Apfelmus als Beigabe. Allerdings waren kalte Reste auf dem Brot auch nicht zu verachten!

Zutaten:

4 mittelgroße Kartoffeln

1 Zwiebel

Petersilie

Schnittlauch

Pfeffer

Ein paar Spritzer Maggi

1 Ei

Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Kartoffeln fein reiben, Zwiebel, Ei und Gewürze zugeben und vermischen. Masse in eine Pfanne geben. Langsam bei schwacher Hitze im ganzen braten. Auf jeder Seite etwa 15 Minuten.



Löwenzahn

Schon kleine Kinder kennen den Löwenzahn und freuen sich an den lustigen Pusteblumen, mit denen sie ihn immer weiter verbreiten.

Auf fast jeder Wiese steht er, und nur wenige wissen, dass er eine vorzügliche Heil- und Küchenpflanze ist. In meinem Garten darf er sich an einigen Stellen frei entfalten, weil ich ihn für schön und wichtig halte.

Löwenzahnhonig

Der Löwenzahnhonig wird mit Löwenzahnblüten zubereitet und ist ein wohlschmeckender Honigersatz, der zudem noch gesund ist, weil er den Stoffwechsel anregt. Allerdings muss man berücksichtigen, dass der Löwenzahnhonig viel Zucker enthält.

Zutaten:

- 3 Handvoll Löwenzahn-Blüten
- 1 l Wasser
- 1 kg Zucker
- 1/2 Zitrone - Saft und Schale

Zubereitung:

Löwenzahnblüten in einen Topf geben. Ein Liter Wasser über die Blüten gießen.

Mit geschlossenem Deckel die Löwenzahnblüten im Wasser etwa zwei Stunden ziehen lassen. Löwenzahnblüten und das Wasser erhitzen. Kochen lassen und langsam wieder abkühlen. Mischung über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Morgen die Mischung in einen Messbecher abfiltrieren.

Zucker in die Flüssigkeit geben, Saft und Schale einer halben Zitrone (unbehandelt) zugeben.

Die Mischung unter Rühren zum Kochen bringen.

Sie sollte nur kurz kochen und anschließend auf kleiner Flamme leise Simmern.

Einkochen bis die Flüssigkeit Fäden zieht. Das kann evtl. ein paar Stunden dauern.

Der Löwenzahnhonig sollte so werden wie flüssiger Honig (Waldhonig). Mache die Tellerprobe! Wenn sie dann noch zu flüssig ist, neu erhitzen und weiter köcheln. Wenn er die richtige Konsistenz hat, in Gläser abfüllen.

Den Löwenzahnhonig können Sie als Brotaufstrich verwenden, zum Süßen von Müslis und anderen Süßspeisen und allen anderen Einsatzzwecken, zu denen man normalerweise Honig benutzt.

Löwenzahn-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Löwenzahn, gebleicht oder grün

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl, kaltgepresst

Salz

Pfeffer frisch aus der Mühle

Zubereitung:

Die Löwenzahnpflanzen halbieren und putzen. Die Pflanzen waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einem großen beschichteten Schmortopf erhitzen und feine Scheiben geschnittenen Knoblauch hineingeben. Wenn dieser glasig ist, den Löwenzahn portionsweise hinzugeben. So lange rühren, bis der Löwenzahn zusammenfällt. Gewürzt wird mit Pfeffer aus der Mühle und Salz.

Bei mittlerer Hitze ca. 10 bis 12 Minuten garen und öfter mal umrühren. Wenn der Löwenzahn weich ist und keine Flüssigkeit mehr abgibt, ist er gar.

Dazu passt gebratenes Fleisch oder Geflügel.

Löwenzahn-Gelee

Zutaten:

2 Handvoll Löwenzahnblüten

1 l Wasser

Zucker

Zubereitung:

Eine Handvoll Löwenzahnblüten mit Wasser bedecken und kochen, bis sich das Wasser gelb verfärbt. Durch ein Haarsieb passieren. Den Saft abmessen und ein Liter Saft mit gleichviel Zucker zur gewünschten Dicke einkochen. (Immer nur 1 Liter kochen, mehr dickt nicht so gut ein.) Abfüllen und gut verschließen.

Alternative:

Gelierzucker 2:1 nehmen. Ein Päckchen auf $\frac{3}{4}$ Liter Saft.

Löwenzahnsalat

Zutaten für 2 Personen:

300 g Löwenzahn (entweder gekauft oder selbst gestochen)
Essig
Öl
Etwas Speck
Pfeffer
Salz
Zwiebelröllchen
Petersilie
2 hart gekochte Eier
1-2 gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

Löwenzahn waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, 1 Kartoffel mit der Gabel zerdrücken und mit ein bisschen Wasser und Essig sämig machen. Öl mit Speck auslassen darunter mischen. Pfeffer, Salz, Schnittlauch, Zwiebelröhrchen Petersilie und hart gekochte kleingeschnittene Eier darunter mengen. Schmeckt gut zu Bratkartoffel!

Löwenzahn-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

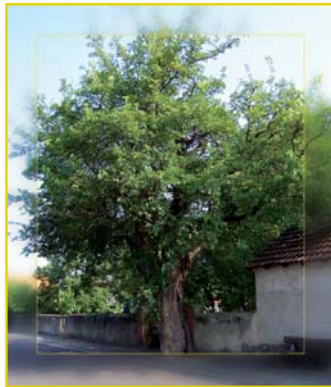
400 g Mehl
4 Eigelb
 $\frac{3}{4}$ l Milch
Salz
4 Eiweiß
8 EL Löwenzahnblätter, gewaschen, trocken getupft und klein geschnitten
Öl zum Backen

Zubereitung:

Mehl, Eigelb, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 20 Minuten stehen lassen. Löwenzahnblätter unterrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen, diesen unter die Masse unterziehen. In der Pfanne in Öl dünne Pfannkuchen backen. Dazu passt ein grüner oder gemischter Salat.

Maulbeeren

Wie kamen die Maulbeerbäume nach Wachenheim?



Die Versuche zur Einführung der Seidenmanufaktur in der Kurpfalz im 17. Jahrhundert führten verständlicherweise dazu, das Ausgangsmaterial im eigenen Land zu gewinnen, zumal die klimatischen Verhältnisse der Pfalz hierzu besonders geeignet erschienen. Die dauernden Kriege ließen aber die Einführung und Förderung des Seidenbaues zunächst nicht zu. Erst unter Kurfürst Karl Theodor kam 1748 Leben in die Seidenzucht. Im Jahre 1765 wurden in Wachenheim im Poppental am „Langen Stein“ erstmal im Zuge der Seidenzucht Maulbeerbäume angebaut.

Seit 1777 wurde die Maulbeerpflanzung zur allgemeinen Auflage gemacht. Die Gemeinden mussten die ihnen zugewiesenen Bäume annehmen und auf Allmenden, an Wegen aber auch auf Friedhöfen anpflanzen. Die Maulbeerbaumstücke versteigerte die Stadt auf eine Bestandszeit von neun Jahren an Wachenheimer Bürger die Seidenraupenzucht betrieben. Dies geschah zum letzten Mal im Jahre 1793.

Wie an anderen Plätzen wollten die Wachenheimer von dem Seidenanbau nichts mehr wissen. In diesem Sinne berichtete das Bürgermeisteramt im Jahre 1842 mit der Bemerkung, dass von der 1832 angelegten Pflanzung nur noch sechs schlechte Bäume da seien. Damit schließt die Geschichte des Seidenanbaus vor über 200 Jahren. Als Zeugen dieser Episode sind die drei mächtigen Maulbeerbäume am Judenfriedhof auf uns gekommen. Sie gehören zu den ältesten, die hier angepflanzt wurden und sind über 240 Jahre alt. Diese Bäume gehören zu der Sorte der kleinfruchtigen, weißen und roten Maulbeere, deren Blätter allein für die Seidenraupenzucht gebraucht wurden. Nicht dazu geeignet ist das Laub der großfruchtigen dunkelroten bis schwarzen Maulbeere, die nach 1800 wegen ihrer Frucht in etlichen Exemplaren als Einzelbäume in Höfen und Gärten zum Anbau kamen. Von den uns bekannten 10 Bäumen waren im Jahre 1967 nur noch zwei im Weingut Bürklin-Wolf erhalten geblieben. Die übrigen wurden umgehauen oder brachen von selbst zusammen, wie der weit ausragende, schwer mit Früchten behangene Baum im alten Zehnthaus (Haus Helfrich) der 1924 mit lauten Krach umfiel und zerbarst.



In neuerer Zeit wurden wieder insgesamt 3 Bäume der Gattung „Morus niger“ mit dicken schmackhaften dunkelroten Beeren angepflanzt, zwei am „Judenfriedhof“ und ein Baum im Park vor der Edith-Stein Kirche.

Bei allen Maulbeerbäumen wachsen die Blätter und Beeren gleichzeitig ab April am Zweig.

Juli bis August bildet sich die Fruchtfarbe aus. In der Reife fallen die Früchte ab und müssen zuvor gesammelt und verarbeitet, bzw. verzehrt werden, die Ernte fällt immer sehr reich aus. Die roten und schwarzen Früchte haben eine enorme Farbkraft, deshalb bei der Ernte alte Kleidung und Handschuhe tragen. Ich selbst ernte die Beeren mit einer kleinen Schere. Reif sind sie weich, süß, saftig, weißlich bis gelblich (Morus alba) oder dunkelviolett (Morus niger), mit angenehmen Duft. Die köstlichen und heilsamen Früchte sind aufgrund ihrer hohen Empfindlichkeit und Verderblichkeit nur sehr schlecht zu transportieren und werden daher in Deutschland auf dem Markt i. d. R. nicht frisch angeboten.

Die Früchte der schwarzen Maulbeere sind süßsauerlich, dafür aber aromatisch und auch größer als die der weißen Maulbeere. Man kann sie roh und getrocknet genießen, zu Mus, Gelee, Marmelade bereiten. Die Früchte der weißen Maulbeerbäume sind kleiner, hell und sehr süß, sie werden gern wie Rosinen verwendet.

Die Maulbeeren enthalten wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium und zahlreiche Vitamine, auch das wertvolle B3. Dem Blatt-Tee, Saft und dem Sirup wird seit der Antike bis zu Hildegard von Bingen, heilende und gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.

(Textauszüge aus „Geschichte der Stadt Wachenheim an der Weinstraße“ von Fritz Wendel)

Maulbeermarmelade (aus weißen Maulbeeren)

Zutaten und Zubereitung:

500 g weiße Maulbeeren, reif aber nicht zu weich, waschen und Portionsweise durch ein Sieb streichen. Sie können auch durch eine „Flotte Lotte“ oder Passiersieb gedreht werden.

In einem hohem Topf mit 250 g Gelierzucker vermischen, zum Kochen bringen, 3 Minuten sprudelnd kochen, 2 EL Zitronen- oder Limettensaft unterrühren. Sofort in heiß gespülte Gläser füllen und verschließen.

Maulbeer-Maultaschen (gefüllt mit weißen Maulbeeren)

Zutaten:

400 g Mehl
1 Ei
ein Glas Wasser
Salz

Aus den Zutaten einen Nudelteig herstellen und in vier Laibchen teilen und eine Stunde ruhen lassen.

Füllung:

600 g frische Maulbeeren (weiß)
1 Eigelb
200 g Zucker
Semmelbrösel und etwas Butter zum Anrösten derselben.

Zubereitung:

Die Früchte reinigen und mit Zucker vermischen. Nun den Teig ausrollen und mit einem Glas Küchlein ausstechen. Legen Sie die Maulbeeren in die Mitte, bestreichen Sie die Ränder mit Eigelb und drücken diese zusammen.

Wenn Sie die fertigen Maultaschen vor dem Kochen 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann bleiben sie besser zu.

Die Maultaschen ins kochende Wasser geben, warten, bis sie aufschwimmen, zehn Minuten ziehen lassen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Auf eine Platte geben und mit gerösteten Semmelbröseln bestreuen. Lecker schmecken diese mit Vanillesoße, saurer Sahne, Schmand oder auch süßer Sahne.

Fruchtsoße aus schwarzen Maulbeeren

Zutaten:

1 kg reife schwarze Früchte

600 g Zucker

4 EL Zitronensaft, Kirschwasser oder Maulbeerlikör

Zubereitung:

Die Früchte ganz vorsichtig waschen mit Zucker aufkochen und durch ein Sieb streichen.

Mit Zitronensaft und Kirschwasser abschmecken, heiß in Gläser füllen, verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Diese Fruchtsoße schmeckt herrlich zu Vanilleeis.

Likör aus schwarzen Maulbeeren

Zutaten:

Korn oder Ansatzbranntwein 42%

1 Tasse (250 ml) Maulbeeren

1 Tasse weißer Kandiszucker

Zubereitung:

Füllen Sie zuerst die Maulbeeren in ein weites Einmachglas (ca.1,5 Liter) mit Gummi oder Schraubdeckel. Darauf geben sie eine Tasse weißen Kandiszucker. Gießen Sie nun den Alkohol

auf bis das Einmachglas ungefähr 2 Finger breit unter den Rand gefüllt ist. Fest verschließen.

Nun stellen Sie das Glas in ein Fenster an der Nordseite und lassen die Früchte ca. 4 Wochen stehen. Glas ab und zu etwas schütteln. Sie erhalten einen gut schmeckenden Likör, den Sie abseihen und in dekorative Flaschen abfüllen können.

Maulbeerkuchen

Zutaten:

300 g Margarine oder Butter

300 g Zucker

300 g Mehl

1 Tasse getrocknete weiße Maulbeeren

1 Päckchen Puddingpulver Vanille

Abgeriebene Zitronenschale von 1 Zitrone (unbehandelt)

Saft der Zitrone

5 Eier

Puderzucker

Fett für das Blech

Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig rühren, dann die Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Zitronenschale, Puddingpulver und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. Zum Schluss die Maulbeeren unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder einfetten und den Teig darauf verteilen.

Bei Ober/Unterhitze 180-190°C, 20-25 Minuten backen.

Aus dem Zitronensaft und Puderzucker einen Zuckerguss herstellen und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.

Maulbeerkekse

Bereiten Sie einen Mürbeteig aus:

250 g Mehl

65 g Zucker

125 g Butter

2 Eier, Vanillezucker

etwas Butteraroma und

100 g getrocknete weiße Maulbeeren.

Die oben genannten Zutaten zu einem Teig verkneten und zum Schluss vorsichtig die Maulbeeren unterkneten. Den Teig zu einer Rolle formen bis er eine festere Konsistenz hat. Ca. 1 Std. im Kühlschrank lagern. Teig in Taler schneiden. Bei 160°C ungefähr 15 Minuten backen. Mit etwas Schokolade halb glasieren.

Minze



Pfefferminze

(Feldminze, Edelminze, Gartenminze, Flohkraut, Ackerminze, Hausminze)

Fast in jedem Haushalt ist Pfefferminze zu finden, sie wird wenn es keine Krankheitssymptome gibt, einfach als Genuss-Tee ge-

trunken. Allerdings sollte man darauf achten nicht ständig diesem Genuss zu frönen, da der Körper sich an die Wirkstoffe gewöhnt und nach langem Gebrauch keine Wirkung mehr zeigt. Er wirkt in kleinen Mengen (tägl. 1 Tasse) anregend, in größeren Mengen wirkt er beruhigend.

Konservieren und Aufbewahren:

Die Pfefferminze abschneiden, die einzelnen guten Blätter abzupfen und in einem mit Küchentrepp ausgelegten Körbchen (siehe „Konservieren von Kräutern“) im lichten Schatten trocknen. In Blechdosen, Porzellan oder Glasgefäßen trocken lagern. Schmeckt als Tee super gut, besonders im Sommer wenn er eisgekühlt wird!

Pfefferminze-Konfitüre

Zutaten:

1 kg geschälte Äpfel
Saft von 2 ausgepressten Zitronen
200 g frische Minzeblätter
1 Paket Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Äpfel zerteilen, diese mit dem Saft von den Zitronen weich dünsten und anschließend passieren. Frische Minzeblätter unterrühren und das ganze wieder auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Nun passieren Sie die Masse wieder und rühren den Gelierzucker unter. Wieder aufkochen lassen. Nach 3 Min. Kochvorgang Konfitüre heiß in vorbereitete Gläser füllen. Ein Genuss!

Pfefferminzsirup (Rezept meiner Großmutter)

Zutaten:

2 dicke Büschel Gartenminze
2 l Wasser
2 kg Zucker
50 g Zitronensäure

Zubereitung:

Die gewaschenen Pfefferminzbüschel mit dem Wasser in einen großen Kochtopf geben und aufkochen lassen. 5 Minuten sprudelnd kochen, anschließend 20 Min. stehen lassen.

Seihen Sie nach der Ziehzeit den Sud ab, Pfefferminzblätter und Stängel ausdrücken.

Nun die Flüssigkeit auf 2 l ergänzen, unter Zugabe von Zucker, Mischverhältnis 1:1 (in meinem Rezept 2 l Flüssigkeit und 2 kg Zucker) unter Rühren aufkochen lassen, Zitronensäure zufügen und heiß in kleine Flaschen abfüllen. Ein hervorragender Durstlöcher mit Mineralwasser im Sommer oder mit heißem Wasser verdünnt im Winter auch als Erkältungstrank.

Nussbaum (Walnuss)

Nussschnaps

Zutaten:

Aus der Apotheke 1 l Weingeist besorgen
½ kg grüne Nüsse
2-3 Zitronen (die Schale)

Später nach dem Ziehen der Nüsse:

½ kg Zucker

¾ l Wasser

20 g Nelken

Zubereitung:

Die zerkleinerten Nüsse in ein großes Gefäß mit breiter Öffnung geben. Ziehen Sie Handschuhe an, da die Nüsse stark abfärben!

Die Schalen der unbehandelten Zitronen zugeben.

Ansatz mit einem Tuch verschließen und 5 Wochen an einem warmen und sonnigen Ort stehen lassen. Rühren Sie täglich um!

Nach 5 Wochen aus dem Zucker, dem Wasser und den Nelken einen Sud kochen und kalt werden lassen. Den Alkohol von den Nüssen abseihen und den Ansatz mit der Zuckerlösung vermengen. In Flaschen füllen die man dicht verschließt.

Ruhen lassen und in kleinen Mengen genießen!

Nusskernlikör

Zutaten:

1 kg frische Nüsse

1 l Obstbrand

Nach 4 Wochen:

1 TL Nelkengewürz

1 TL gemahlene Zimt

Schale einer ungespritzten Orange

Nach nochmals 1 Woche:

¼ kg Zucker

¼ l Wasser

Zubereitung:

Die Nüsse werden gehackt und in ein weithalsiges Glas gefüllt. Nüsse mit 1 l Obstbrand aufgießen, Glas verschließen und 4 Wochen in die Sonne stellen.

Nach 4 Wochen Nüsse entfernen und Nelkengewürz, Zimt und Orangenschale zugeben, nochmals 1 Woche stehen lassen.

Den Zucker in Wasser aufkochen, abkühlen lassen und zum abgeseihten, gewürzten Alkohol geben. Durch ein Tuch oder Kaffeefilter gießen und in dekorative Flaschen füllen!

Walnuss-Karamellen

Zutaten:

125 g Butter

250 g Zucker

300 g Walnüsse

Zubereitung:

Die Walnüsse kurz rösten. Butter und Zucker unter Rühren in einer Pfanne zergehen lassen und braun karamellisieren.

Die Walnussstückchen zum Karamell geben und noch 1-2 Minuten unterrühren und mitkaramellisieren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Während des Abkühlens in kleine Stückchen schneiden.

Paprika

Große Gemüsepaprika in Rot, Grün, Orange oder Gelb eignen sich hervorragend zum Füllen mit Hackfleisch oder roh als Vitaminbombe.

Vorsicht ist bei den Sorten mit Schärfe geboten. Die Schärfe der Paprika bzw. Chilli wird in der Maßeinheit Scoville gemessen.

Es gibt Früchte von mild (0 Scoville-Einheiten, z. B. Gemüsepaprika) über pikant (100–1.500 Scoville-Einheiten, z. B. Kirschapaprika, Peperoni, Peperoncini, Poblano, Pasilla) und mittelscharf (1.500–10.000 Scoville-Einheiten, z. B. Jalapeño, Guajillo, Wachspaprika) bis hin zu scharf (mehr als 30.000 Scoville-Einheiten, z. B. Serrano, Cayenne (Pflanze), Chiltepin, Thai-Chili oder Habanero mit 100.000 bis 500.000 Scoville-Einheiten).

Flüssiges Paprikagewürz

Zutaten:

5 scharfe rote Gewürzpaprikas oder Chilis
¼ l echter Rum

Zubereitung:

Gewürzpaprika zerteilen oder Chilis ganz in ein Gefäß geben so dass es ausgefüllt ist. Mit dem Rum übergießen und 14 Tage auf dem Fensterbrett ziehen lassen. Dann abgießen und in gut verschlossene und kindersichere Fläschchen geben.

Als Gewürz in vielfältigen Speisen, reichen einige Tropfen.



Quitten

Quittenchutney

Zutaten:

- 1 kg Quitten
- $\frac{3}{4}$ l Weißwein
- $\frac{1}{2}$ l Wasser
- Zucker nach Gewicht des Marks
- 1 Prise Zimt
- 3 EL Essigessenz 25%
- 1 TL Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Ingwerpflaume oder Chili

Zubereitung:

Die Quitten waschen klein schneiden und im Wasser weich kochen. Durchpassieren und das Mark wiegen. Mit ebensoviel Zucker, dem Zimt, dem Weißwein und der Essig-Essenz verrühren, salzen. Die Ingwerpflaume und die Zwiebeln klein hacken, dazu geben und bei kleinster Hitze in etwa 1 Stunde zu einem dicken, dunkelgelben Brei kochen. Öfter umrühren, denn die Quitten brennen leicht an. Heiß in Gläser abfüllen und sofort verschließen.

Quittengelee (Grundrezept)

Zutaten:

- 1 kg Quitten
- $\frac{3}{4}$ l Wasser
- 1 Zitrone
- 250 g Gelierzucker
- 1 EL Rum

Zubereitung:

Quitten abreiben, Stiel und Blüte ausschneiden, grob würfeln und in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken und mit abgedecktem Topfdeckel zum Kochen bringen. Etwa 45 Minuten auf mittlerer Temperatur weich kochen. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, auf einen sauberen Messbecher stellen. Die Masse in das Tuch gießen. Damit der Saft klar bleibt, das Tuch nicht ausdrücken. Die Zitrone auspressen und Zitronensaft zum Quittensaft geben. Ca. 500 ml Saft ausmessen und in einen Topf geben. 250 g Gelierzucker „2:1“ zufügen und gut verrühren. Zitronenmelisse zufügen. Quittengelee unter Rühren zum Kochen bringen und ca. 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Durch den in Quitten vorhandenen hohen Pektingehalt, gelieren sie schnell. Zitronenmelisse entfernen. Das fertige Gelee sofort in Gläser füllen. Das Quittengelee ca. 5 Min. auf den Deckel stellen. Dann umdrehen und erkalten lassen. Am besten sind Twist-off-Gläser, da sie luftdicht schließen. Gläser und Deckel vorher gut säubern.



Rosmarin

Es passt hervorragend zu Fleisch oder Kartoffeln. Apfelgelee lässt sich beispielsweise mit Rosmarin aromatisieren.

Rosmarin ist in der mediterranen Küche (vor allem in Italien und der Provence) ein wichtiges Gewürz. Wildgerichte bekommen durch ihn eine besondere Note.

Rosmarin-Hagebutten Gebäck

Zutaten:

250 g Mehl

65 g Zucker

125 g Butter

1 Ei

Päckchen Vanillezucker

10 g ganz klein geschnittene frische Rosmarinnadeln

Zubereitung:

Bereiten Sie einen Mürbeteig aus Mehl, Zucker, Butter, Ei, Vanillezucker und klein geschnittenen frischen Rosmarinnadeln zu. Zu einem Teig verkneten und zum Schluss vorsichtig die klein geschnittenen Rosmarinnadeln unterkneten. Teig bis er eine festere Konsistenz hat ca. 1 Std. im Kühlschrank lagern. Teig in kleine Silikonförmchen mit Ausbuchtung geben oder mit dem Finger Ausbuchtungen in die kleinen Teigkugeln drücken. Bei 160° C ungefähr 15 Minuten backen. Nach dem Erkalten mit Hagebuttenmark füllen oder mit Puderzucker bestäuben.

Sanddorn



Man findet ihn im Gebirge, an Bachufern und natürlich in Gärten. In meiner näheren Umgebung wachsen eine männliche und eine weibliche Pflanze, die überaus üppig trägt. Geerntet wird Ende August bis sogar im Dezember.

Mit seinen schmalen, silbrigen Blättern und den leuchtend orangenen Früchten sieht der Sanddorn sehr attraktiv aus. Aber Vorsicht beim Sammeln, er hat Dornen und am besten hält man einen Eimer darunter und erntet mit einer Schere die schnell zerplatzenden Früchte!

Die Früchte sind aber auch wahre Vitaminbomben und helfen gegen Vitaminmangelzustände und dessen Folgen.

So kann man den Sanddorn gegen Erkältungsneigung und nach langen Krankheiten einsetzen.

Ich habe die Früchte zu einer Art Sirup/Fruchtpaste verarbeitet, der allerdings leicht fest wird und vielfältig zu verwenden ist wie z.B. in Joghurt, Quark, in Kuchen oder verdünnt einfach trinken. Ich habe auch schon eine Biskuit- Rolle damit gefüllt! Siehe Rezept!

Sandornsirup/Fruchtpaste

Zutaten:

1 kg reife Früchte

1 kg Zucker

Etwas Wasser zum Ankochen

Zubereitung:

Die Früchte vorsichtig waschen und abseihen. Mit dem Ankochwasser in einen hohen Topf geben.

Kochen Sie die Früchte kurz auf bis sie platzen. Dann geben Sie die Früchte in ein Passiersieb („Flotte Lotte“) und drehen diese durch, damit die Kerne entfernt sind. Geben Sie die Masse wieder zurück in den Topf und rühren Sie den Zucker unter. Kochen Sie vorsichtig hoch und füllen Sie die heiße Masse in kleine Gläser die Sie sofort verschließen. Der Sirup/Fruchtpaste hält sich dann mindestens 1 Jahr.

Sanddorn-Biskuit-Rolle

Zutaten für den Teig:

4 Eier
120 g Zucker
4 EL heißes Wasser
100 g Mehl
2 TL Backpulver

Zutaten für die Füllung:

200 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
100 ml Sahne oder Cremefin (hat weniger Kalorien)
2 TL Puderzucker
150 ml Sanddornsirup/Fruchtpaste

Zubereitung:

Für den Teig:

Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker und Wasser cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben und den Eischnee unterheben.

Backblech mit Backfolie auslegen, Teig darauf streichen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten bei 200 Grad (Gas Stufe 3) backen. Fertigen Teig auf ein feuchtes Küchentuch stürzen und längs aufrollen.

Für die Füllung:

Frischkäse, restlichen Zucker und Sanddornsirup/Fruchtpaste verquirlen. Sahne oder Cremefin steif schlagen und unterheben. Den Biskuit wieder ausrollen, die Masse darauf streichen und erneut aufrollen. Die Rolle in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, in Scheiben schneiden und genießen.

Sauerampfer

Die Blätter des Sauerampfer, frisch, in jungem Zustand geerntet, können zu Salaten und grüner Frankfurter Soße verwendet werden. Feingehackt und kurz in Salzwasser gekocht und dann in Butter gedünstet, ist Sauerampfer ein sehr schmackhaftes Gemüse. Auch mit Spinat oder Mangold zusammen zu kochen. Besonders gut schmeckt dieses Gemüse zu Fisch, Eiern, Pfannkuchen und zu Schweinefleisch.

Gerne nimmt man Sauerampfer auch als säuerliche Würze zu Kartoffelsuppe, Tomaten, Gurken und Hühnerbrühen.

Wichtig! Sauerampfer darf nicht in einem Eisentopf gekocht werden, das Kraut erhält dann einen unangenehmen metallischen Geschmack.

Sauerampfer Omelette

Zutaten:

4 Eier
1 Bund Sauerampfer
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Currypulver

Zubereitung:

Die Eier mit dem Quirl verrühren
Würze nach belieben, Pfeffer, Curry, Estragon. Salz.
Den gewaschenen und klein geschnittenen Sauerampfer dazumischen und alles in eine heiße Pfanne (mit Olivenöl) geben und backen. Dazu passt Kräuterbrot- oder Baguette.

Sauerampfer-Pesto

Zutaten:

1 Bund Sauerampfer
200 g Pinienkerne
300 g Parmesan, frisch gerieben
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Kräutersalz

Zubereitung:

Den Stiel in der Mitte entfernen und den Sauerampfer klein schneiden, Pinienkerne ohne Fett rösten und erkalten lassen, Knoblauch klein hacken, Parmesan fein reiben, alles zusammen in den Mixer geben und mit dem Öl zu einer cremigen Masse pürieren, würzen nach Geschmack.

Über Nudeln oder Gnocchi geben, passt zu Gemüse und Fleisch, und kann auch als Füllung verwendet werden.

Sauerampfer-Salat (4 Pers.)

Zutaten:

400 g Sauerampfer
4 Scheibe/n Brot (festes Vollkornbrot)
6 EL Öl
6 EL Essig
6 EL Wasser
Salz und Pfeffer Knoblauchpulver Zucker
Margarine zum Brotrösten

Zubereitung:

Die Sauerampferblätter waschen, in Streifen schneiden. Das Brot in Würfel schneiden, goldgelb rösten und mit frischem Knoblauch würzen.

Für die Salatsauce: Öl, Essig und Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den restlichen Zutaten vermengen und sofort servieren.

Sauerampfer-Sahne Soße für Faule!

Zutaten für 4 Personen:

2 Handvoll Sauerampferblätter
1 Päckchen „Helle Soße“
200 ml Wasser
50 ml süße Sahne oder Cremefine
Salz frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Sauerampferblätter von den Blattrippen befreien, waschen und trocken tupfen.

Fein schneiden. Die „Helle Soße“ nach Gebrauchsanweisung mit 200 ml Wasser und der Sahne anrühren und aufkochen. Geben Sie den geschnittenen Sauerampfer hinein und ganz kurz ankochen.

Schmeckt gut zu gekochtem Fisch mit Reis oder gekochtem Rindfleisch, kaltem Braten und Nudeln.



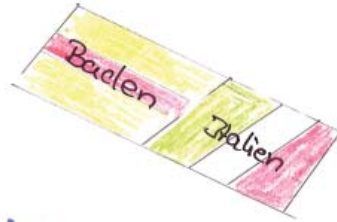
Spinat

Spinatnockerl

für 4 Personen

Zutaten

| | |
|---------|--------------------------|
| ca 1 kg | Kartoffeln |
| 1 kg | Spinat |
| 2 | Eier |
| | Mehl nach Gefühl |
| 100g | Panmeson |
| | Peffer, Salz, Muskatnuss |



Kartoffeln kochen, schälen und fein hobeln. Spinat kochen und das Kochwasser auffangen.

Den Spinat ausdrücken und unter die geriebenen Kartoffeln mit den Eiern, Mehl und Panmeson mischen.

Das aufgefangene Spinatwasser mit Salz zum kochen bringen.

Mit zwei Esslöffeln die Nockerl formen und ins kochende Wasser geben. Danach in Butter ausbacken und mit abgeschmolzenem Butterbelegen servieren.

Von der Mini-Hexe Ann-Kathrin

Tannenspitzensirup



Zutaten:

1 kg lichtgrüne Tannen- oder Fichtenspitzen und brauner Rohrzucker nach Saftgewicht.

Zubereitung:

Die Tannenspitzen mit heißem Wasser einmal abbrausen, dann kalt abschrecken. Knapp bedeckt mit Wasser aufsetzen. So lange kochen, bis die Spitzen fast farblos sind. Über Nacht durch ein Mulltuch ablaufen lassen. Den so gewonnenen Saft wiegen und mit ebensoviel Zucker verrühren, aufkochen und dann sprudelnd kochen lassen. Heiß in Flaschen füllen. Bitte nicht die Tannen oder Fichten im Wald plündern! Es gibt sehr viele Bäume auch in unseren Gärten!

Tomaten

Tomatensoße nach Art der Kräuterhexe

Zutaten:

2 kg Tomaten
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
1 EL Olivenöl
1 Tube Tomatenmark wegen der Konsistenz
klare Brühe nach Geschmack
Lorbeerblätter
Pfeffer und scharfe Paprika nach Geschmack
Piment und Basilikum

Zubereitung:

In das erhitzte Olivenöl die klein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und Karotten geben und andünsten. Die Masse mit 1 Teelöffel braunem Rohrzucker abstreuen und noch etwas dünsten. Dann die klein geschnittenen Tomaten zugeben. Das ganze mit dem Lorbeer ca. 3/4 Stunde köcheln lassen. Dann die Tomatenmasse durch ein Passiersieb streichen (oder „Flotte Lotte“). Die so gewonnene Soße wieder in den Topf zurückgeben, mit klarer Brühe würzen, Tomatenmark, scharfe Paprika, Piment und zum Schluss den frischen klein gehackten Basilikum zugeben. Das ganze aufkochen und ganz heiß in saubere Gläser füllen. Dann in Handtücher einschlagen und auskühlen lassen. Die Tomatensoße hält sich so eingemacht über 1 Jahr.

Tomatenchutney aus grünen Tomaten

Zutaten:

1½ kg Tomaten

500 g Zwiebeln

½ Liter Essig

1 EL Salz

4-6 getrocknete Peperoni

je 1 TL Pfeffer und Senfkörner im Mullbeutel

150 g Zucker

Zubereitung:

Die Tomaten klein schneiden, mit dem Salz bestreuen und 2 Stunden Saft ziehen lassen, abgießen. Die Zwiebeln, schälen, hacken und in der Hälfte des Essigs glasig dünsten. Alle restlichen Zutaten zufügen und zu einem dicken Brei kochen. Den Mullbeutel mit den Gewürzen entfernen und das Chutney heiß in saubere kleine Gläser füllen.



Verbene

Bevorzugt werden die frischen Blätter verwendet, aber auch getrocknete Blätter sind sehr beliebt, da das Zitronenaroma im getrockneten Zustand der Blätter lange erhalten bleibt.

Verfeinerung von Speisen

Zitronenverbene wird gerne in der Küche verarbeitet. Verwendet werden die Blätter für Salate, Schweinefleisch- und Pilzgerichte, aber auch zum Würzen von Süßspeisen wie Obstsalat, Pudding und zur Zubereitung von Speiseeis.

Ich reibe die getrockneten Blätter zu Pulver und setze sie dem Zuckerguss zu. Damit kann man wunderbar aromatisch Zitronenkuchen oder Muffins glasieren.

Getränke

Auch für die Zubereitung von Getränken wird die Pflanze genutzt. Legt man frisch gepflückte Zitronenverbene-Blätter für eine halbe Stunde in heißes Wasser, so erhält man einen angenehm erfrischenden Tee der warm und kalt zu genießen ist.

Zitronenverbene-Kokos Gebäck

Zutaten:

250 g Mehl

65 g Zucker

125 g Butter

1 Ei

Vanillezucker

50 g Kokosflocken

10 g getrocknete Zitronenverbeneblätter (kleingerieben)

Dunkle Schokolade zum überziehen

Zubereitung:

Bereiten Sie einen Mürbeteig aus Mehl, Zucker, Butter, Ei, Vanillezucker, und Kokosflocken. Die oben genannten Zutaten zu einem Teig verkneten und zum Schluss vorsichtig die klein geriebenen Verbeneblätter unterkneten. Teig bis er eine festere Konsistenz hat ca. 1 Std. im Kühlschrank lagern. Teig in kleine Silikon- oder Pralinen-Förmchen einfüllen. Bei 160°C ungefähr 15 Minuten backen.

Nach dem Erkalten mit heller oder dunkler Schokolade überziehen.

Vogelbeeren: siehe Eberesche

Waldmeister

Mai bowle
mit
Waldmeister



Zubereitung:

Etwa 25g. Waldmeister werden mit 1/4 Liter Weißwein (Riesling) und 2 Eßl. Zucker in der Bowleschüssel angesetzt und einige Zeit zugedeckt stehen gelassen. Man fügt nun nochmals 1/4 Liter Weißwein hinzu, seigt durch und reicht die Bowle kalt. Um der Bowle einen kräftigen Geschmack zu geben, fügt man 1/2 geschälte Orange oder 1-2 Zitronenscheiben zu dem Waldmeister.

Weinbergspfirsich, roter

Vor einigen Jahren haben Mitglieder des Heimatvereins Wachenheim einige Bäume der Gattung „Roter Weinbergspfirsich“ gepflanzt. Wo genau wird besser nicht angegeben, da die Bäume schon in der Erntezeit von „Räubern“ heimgesucht wurden. Sogar in der Pflanzperiode wurden ganze Bäumchen ausgegraben und gestohlen. Dies ist natürlich sehr ärgerlich, da die Ernte jedes Jahr verarbeitet wird und zu Gunsten des Heimatvereins auf dem Kräutermarkt verkauft wird.

Biskuitrolle mit „Rotem Weinbergspfirsich“

Zutaten für den Teig:

4 Eier
120 g Zucker
4 EL Heißes Wasser
100 g Mehl
2 TL Backpulver

Zutaten für die Füllung:

200 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
100 ml Sahne oder Cremefin (hat weniger Kalorien)
2 TL Puderzucker
500 g entsteinte und enthäutete Weinbergspfirsich zu Kompott verarbeiten (in etwas Zucker verkochen, mit Stärkemehl abbinden und erkalten lassen).

Zubereitung:

Für den Teig:

Eier trennen, Eiweiß steif schlagen, Eigelb, Zucker und Wasser cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben und den Eischnee unterheben.

Backblech mit Backfolie auslegen, Teig darauf streichen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten bei 200°C (Gas Stufe 3) backen. Fertigen Teig auf ein feuchtes Küchentuch stürzen und längs aufrollen.

Für die Füllung:

Frischkäse, restlichen Zucker und abgekühltes Weinbergspfirsichkompott verquirlen. Sahne oder Cremefin steif schlagen und unterheben. Den Biskuit wieder ausrollen, die Masse darauf streichen und erneut aufrollen. Die Rolle in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, in Scheiben schneiden und genießen.

Konfitüre aus Rotem Weinbergspfirsich

Zutaten:

1 kg Roter Weinbergspfirsich
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Päckchen Gelierzucker 2:1
Etwas Wasser zum ankochen

Zubereitung:

Die Weinbergspfirsich mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Früchte aufschneiden und den Kern entfernen. Früchte klein schneiden, zerstampfen und mit dem Gelierzucker und der Vanille mischen. Etwas Wasser zum ankochen zufügen. Nun die Masse hochkochen und 3 Minuten blubbern lassen. Größere Stücke noch zerdrücken und heiß in saubere vorbereitete Glaser füllen.



Roter Weinbergspfirsich Likör

Zutaten und Zubereitung:

Roter Weinbergspfirsich

5-6 Kerne

Weißer Kandiszucker

Korn

1 großes Schraubdeckelglas 2-3 Liter

Die Weinbergspfirsich mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. In Hälften teilen und 5-6 Kerne zurückbehalten! Die Weinbergspfirsich in das große Schraubdeckelglas einschichten und 1 Tasse (Humpen) weißen Kandis und die Kerne zugeben. Den Korn darüber gießen und 4 Wochen in die Sonne stellen. Dann durch ein Mulltuch abseihen. Die beschwipsten Pfirsichhälften die übrig bleiben können als Dessert zu Eis genossen werden oder in die „Nachtkappen“ (Rezept s. unten) eingebacken werden.

Wachenheimer „Nachtkappen“ mit beschwipstem Rotem Weinbergspfirsich

Dieses Gebäck habe ich eigens für den Nachtwächter des Heimatvereins Wachenheim als Proviant erfunden. Allerdings sind die „Nachtkappen“ auch in der Bevölkerung inzwischen sehr beliebt. Unser Nachtwächter Rolf Deckert, führt rund um die ca. 1.320 m lange historische Stadtmauer von Wachenheim und im historischen Stadtkern von Wachenheim. Er bringt Besuchern Wachenheimer Geschichte nahe.

Zutaten:

250 g Butter

250 g Zucker

250 g Dinkelvollkornmehl

1 P. Backpulver

1 P. Vanillezucker

4 Eier

1/8 l Rotwein

1 gest. TL Zimt

175 g Schokostreusel

1 geh. Esslöffel Kakao

Beschwipster Roter Weinbergspfirsich (Stücke aus der Likörzubereitung)

Zartbitterkuvertüre und Vollmilchkuvertüre zum eintauchen und Verzieren.

Zubereitung:

Butter, Zucker, Eier, Mehl und Rotwein gründlich verrühren. Zimt, Kakao, Backpulver, Vanillezucker und Schokostreusel zugeben. Den fertigen Teig in Papierförmchen (Muffinggröße) geben. Nur etwa $\frac{3}{4}$ füllen. In die Mitte eine Rote Weinbergspfirsichhälfte legen und leicht andrücken. Etwa $\frac{3}{4}$ Stunde bei 160°C Umluft oder 180°C Ober- und Unterhitze backen.

Die Nachtkappen abkühlen lassen und abwechselnd mit der Oberseite (Kappe) in die heiße dunkle oder helle Kuvertüre tauchen. Ist diese fest, jeweils die dunkle Kappe mit heller Schokolade verzieren und umgekehrt.

Sie schmecken hervorragend zu Glühwein aber auch zu Kaffee.

Wildkräuterpasten

Zutaten:

50 g frische Kräuter sammeln wie z.B. Giersch, Dost, Knoblauchsrauke, Bärlauch

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

Zitronensaft

Frisch gemahlener Pfeffer

50 ml Olivenöl

Zubereitung:

Waschen Sie zuerst die Kräuter und lassen Sie diese dann auf Küchentrepp trocknen, hacken Sie diese dann sehr fein. Vermischen Sie diese in einer Schüssel mit dem Salz, dem Pfeffer und Zitronensaft. Das Öl vorsichtig unterrühren und in kleine Schraubdeckelgläser abfüllen. Mit einem Teelöffel die Paste in dem Glas andrücken. Die Paste muss oben völlig mit Öl bedeckt sein, da es sonst zu Schimmelbildung kommen kann. Das Glas gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich, wenn Sie immer wieder das Öl obenauf füllen mehrere Wochen. Man würzt damit Suppen, Nudel-, Kartoffel- und Reisgerichte und Salatsaucen.

Wachenheimer Hexentrank (Gut bei kaltem Wetter und bei Erkältungen)

Ist er zu scharf, bist Du zu schwach!!!!

Zutaten:

- 1 EL bunter Pfeffer
- 1 EL Wachholderbeeren
- 1 Ingwerpflaume (klein schneiden)
- 1 Stängel Zitronenmelisse
- 1 Handvoll Tannenspitzen (im Frühjahr wenn sie schön lichtgrün sind ernten, am besten im eigenen Garten, da der Förster nicht begeistert ist, wenn Sie die Tannen im Wald plündern)
- 4 EL brauner Kandiszucker
- 3/4 l Wodka oder Korn

Zubereitung:

Die genannten Zutaten in eine 1 Liter Flasche füllen und ca. 4 Wochen im Fenster stehen lassen (keine pralle Sonne). In eine frische Flasche abseihen. Die Fotosynthese zieht die Wirkstoffe

aus den Zutaten und Sie erhalten einen etwas scharfen, aber bei Erkältungen und gegen Kälte, sehr wirksamen Likör. Eventuell müssen Sie diesen noch nach Geschmack verdünnen, er ist ziemlich scharf, hilft aber sehr gut wenn er kalt getrunken oder wie Grog in heißem Wasser mit etwas Honig gereicht wird.

Zitronen

Zitronen

Kräuteröl



Zutaten:

Traubenkernöl (ca. 700ml)

1/2 Zitrone m. Schale

2 Chilischoten

2 Stiele Zitronenmelisse

Geben Sie die Chilischoten, die zerkleinerte Zitrone und die Zitronenmelisse in eine dekorative Flasche. Füllen Sie diese mit dem Traubenkernöl auf und stellen Sie die Mischung 3 Wochen an einen dunklen, kühlen Ort.

Quellen für Zutaten aus der Region die in den Rezepten dieses Buches verarbeitet wurden oder dazu empfohlen werden:

Brennerei Holger Räch, Wachenheim:
Obstbrände und Liköre

Obsthof Zimmermann, Wachenheim:
Apfelessig, Apfelbalsamico, leckere Äpfel und anderes Obst

Gärtnerei und Bio-Kräuteranbau Gerda Marschall:
Münchschwanderhof bei Otterberg

Leprima, Lebenshilfe Bad Dürkheim:
Amarant und Bio-Zutaten

Sektkellerei Schloss Wachenheim:
Verschiedene Sekte

Wachtenburg Winzer eG, Wachenheim:
Weine und Sekt

Weingut Peter, Wachenheim:
Rotwein „Cuvee Schwarzer Peter“ und andere Weine

Weingut Eberle, Friedelsheim
Traubenkernöl und Rotwein

Getrocknete Maulbeeren und Maulbeeren-Produkte erhalten Sie in türkischen Lebensmittelläden.

Impressum

Copyright:

Kopieren nur mit Genehmigung der Autorin.

Bildnachweis:

Maulbeerbaum, Wachenheimer Stadtmauer: Hermann Beimborn

Kräuterhexenbild: Foto Facco, Zweibrücken

Alle anderen Bilder: Matthias Knerr

Text und Grafiken:

Marlies Zahler-Knerr (Pflanzen und Küchenutensilien)

Margit Schmid-Vogel (Kräuterhexe)

Ann-Kathrin Krämer (handgeschriebene Rezepte)

Artikel Maulbeerbaum:

Auszüge aus „Geschichte der Stadt Wachenheim“
von Fritz Wendel

Artikel Fuchsbandwurm:

Mit freundlicher Genehmigung

Landesforsten Rheinland-Pfalz

Quelle: www.wald-rlp.de

Kontakt:

Marlies Zahler-Knerr,
Wachenheimer Kräuterhexe
eule-mk@web.de

1. Auflage Mai 2009

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 1 |
| Wie die Wachenheimer Kräuterhexe und der Kräutermarkt geboren wurden | 3 |
| Ein paar Zeilen zur Geschichte der Stadt Wachenheim an der Weinstraße | 5 |
| Das Sammeln von Kräutern und Früchten | 10 |
| Keine Angst vor dem Sammeln in der Natur! | 10 |
| Der Fuchsbandwurm | 11 |
| Wie kann ich mich davor schützen? | 11 |
| Das Trocknen von Kräutern | 12 |
| Arten der Konservierung | 13 |
| Einlegen in Essig | 13 |
| Einlegen in Öl | 16 |
| Einlegen in Alkohol | 17 |
| Kräutergeister | 18 |
| Einsalzen | 19 |
| Einmachen von Gemüsen in Steintöpfen | 20 |
| Einkochen | 22 |
| Dampfentsaften | 25 |
| Einfrieren | 27 |
| Pflanzen, Kräuter, Früchte und Rezepte | 27 |
| Amaranth | 28 |
| Basilikum | 30 |
| Brennnessel | 32 |
| Brombeeren | 34 |
| Bucheckern | 35 |
| Dost (wilder Oregano) | 40 |
| Eberesche oder Vogelbeere | 41 |
| Eichelkaffee | 42 |
| Erdbeerbaum | 45 |
| Feigen | 48 |
| Fenchel | 55 |
| Gänseblümchen | 57 |
| Giersch | 58 |
| Hagebutten | 59 |
| Heidelbeeren | 62 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Himbeeren | 64 |
| Holunder | 65 |
| Kaffee | 68 |
| Kartoffeln und Kräuter | 70 |
| Löwenzahn | 72 |
| Maulbeeren | 76 |
| Minze | 82 |
| Nussbaum (Walnuss) | 84 |
| Paprika | 87 |
| Quitten | 88 |
| Rosmarin | 89 |
| Sanddorn | 90 |
| Sauerampfer | 93 |
| Spinat | 96 |
| Tannenspitzensirup | 97 |
| Tomaten | 98 |
| Verbene | 100 |
| Waldmeister | 101 |
| Weinbergspfirsich, roter | 102 |
| Zitronen | 107 |
| Impressum | 109 |



Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Wachenheimer Kräuterhexen nichts mit Okkultismus oder Hexenwahn zu tun haben, sondern kräuterkundige Repräsentationshexen sind.



Verlag
Littera

Druck und Bindung:
www.littera-verlag.de
verlag@hannaschmid.de



Kräuter fühlen