

Wild und Hund

Superfrüchte

aus dem Revier



mit leckeren
Rezepten!

Powerfrüchte aus Wald und Flur

Foto: Markus Deutsch



Superfoods aus aller Welt sind gerade wortwörtlich in aller Munde. Man streut sie ins Müsli, gibt sie Smoothies zu oder nimmt sie gar in Tablettenform ein. Dass es auch bei uns solche Superfrüchte gibt, die gewaltige Mengen an Vitaminen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen enthalten, scheint in Vergessenheit geraten zu sein. Unsere Vorfahren kannten sie noch und haben sie regelmäßig gesammelt. Also höchste Zeit, sie wieder ins Bewusstsein zu bringen!

In diesem Heftchen stellen wir fünf Früchte vor, die relativ häufig vorkommen, aber nicht alle so bekannt sind, wie zum Beispiel Him- oder Heidelbeeren. Zu jeder Frucht gibt es ein Rezept, das einfach, modern sowie lecker ist und hervorragend mit Wild harmoniert.

Da Wildfrüchte im Gegensatz zu Kulturfrüchten nicht gezüchtet und standardisiert sind, kann es

bei den Rezepten keine absoluten Mengenangaben geben. Die Beeren fürs Mehlbeerenbrot können eher trocken oder saftig ausfallen. Demzufolge braucht man mehr oder weniger Mehl zum Backen. Die Apfelbeeren können stark oder weniger stark gelieren. Deshalb muss man beim Nachkochen der Rezepte mitunter mehr auf die Konsistenz als auf die exakten Mengenangaben achten, was aber auch nicht schwierig und genau beschrieben ist.

Die meisten Früchte, die hier vorgestellt werden, sind von der Natur eigentlich dafür gedacht, von Vögeln gefressen zu werden. Für den menschlichen Geschmack sind sie roh mitunter ungenießbar oder schlecht verträglich und entfalten erst gegart ihre wirklichen geschmacklichen Qualitäten für uns.

Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken und Verarbeiten der heimischen Powerfrüchte!



Foto: Shutterstock

Die Eberesche (*Sorbus aucuparia*)

Die Eberesche ist auch als Vogelbeere bekannt und in den südlicheren Teilen Deutschlands mitunter und unerklärlicherweise als giftig verschrien. In Nordeuropa, auch im Norden Schleswig-Holsteins, ist sie hingegen ein recht beliebter Ersatz für die Preiselbeere, die ja nicht auf jedem Boden wächst.

Die Vogelbeere ist also wirklich nicht giftig. Allerdings kann sie, in

größeren Mengen roh verzehrt, den Magen-Darm-Trakt in Aufruhr versetzen. Nicht gekocht schmeckt sie allerdings auch wirklich schrecklich. Der rohe, mit Zucker ausgezogene Saft der bitteren Beeren vermischt mit Meerrettich wurde früher, als Medizin noch bitter schmecken musste, als immunstärkendes Erkältungsmittel verwendet.

Es gibt zwei verschiedene, nahe verwandte Arten der Eberesche.

Die bittere oder deutsche Eberesche mit den kleineren hellorangeroten Beeren und die süße oder russische Eberesche, deren Beeren rotorange und größer sind. Mit einiger Übung lernt man, beide Arten schnell zu unterscheiden.

Für medizinische Zwecke ist die bittere besser, weil sie mehr Wirkstoffe enthält. Die süße Eberesche, die übrigens roh überhaupt nicht süß ist, sondern extrem sauer und zusammenziehend, eignet sich dagegen besser für kulinarische Zubereitungen.

Der Begriff süß bezieht sich darauf, dass sie weniger bitter ist als die andere.

Die Ebereschensmarmelade aus dem Rezept kann wie Preiselbeermarmelade als Beilage zu Wild, Fisch und Fleischklößchen verwendet werden. Möchte man eine süßere Marmelade als Brotaufstrich, kann man unkompliziert einfach die Hälfte der Früchte durch Birnen ersetzen. Die Ebereschensbeeren enthalten so viel eigenes Pektin, dass kein Geliermittel nötig ist.

Ebereschensmarmelade

1 kg (russische)
Ebereschens

1 kg Zucker

- *Ebereschens fein pürieren, mit dem Zucker vermischen und mindestens 4 Stunden oder*

über Nacht stehen lassen.

Noch einmal gründlich aufrühren und zum Kochen bringen.

- *4–5 Minuten unter regelmäßigem Umrühren weiter kochen, anschließend in Schraubgläser füllen, Rand mit feuchtem Tuch säubern und sofort verschließen.*

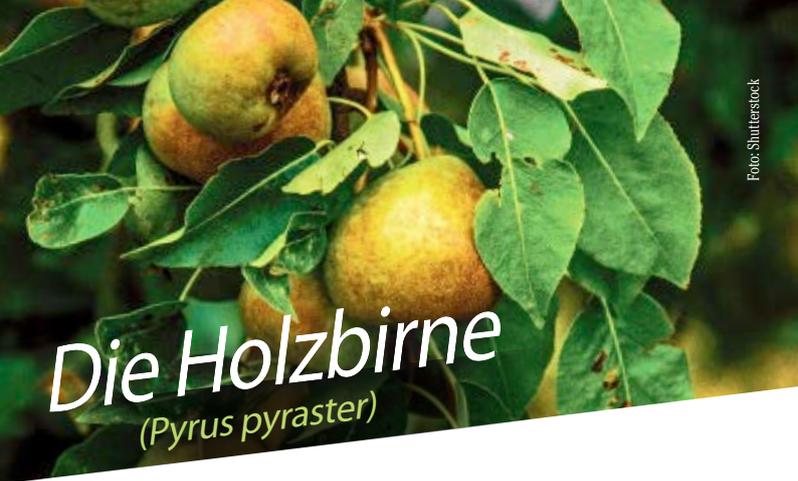


Foto: Shutterstock

Die Holzbirne

(*Pyrus pyraeaster*)

Die Holzbirne, die Vorläuferin aller unserer Kulturbirnen, ist eher in den wärmeren Gebieten Deutschlands verbreitet. In den anderen kommt sie zuweilen gepflanzt in Hecken oder Hegewäldchen vor. Im Rezept kann sie notfalls auch durch Holzäpfel oder Speierling ersetzt werden.

Die Holzbirne wächst an relativ hoch werdenden, strauchartig verzweigten Bäumen, die massiv bedornt sind. Glücklicherweise sind die kleinen runden Früchte, die übrigens keineswegs bir-

nenförmig sind, sehr üppig an den äußeren Zweigen zu finden und lassen sich demzufolge trotzdem gut ernten. Sie sind auch im reifen Zustand hart.

Man kann die Reife feststellen, indem man eine Frucht aufschneidet. Wenn die kleinen Kerne schwarz sind, ist die Frucht reif. Dann fallen sie auch schnell vom Baum und werden sofort von Kleinsäußern und Wild genüsslich verspeist. Man muss also den richtigen Zeitpunkt zur Ernte treffen, sonst geht man unvermittelt leer aus. Roh schme-

cken Holzbirnen nicht besonders gut, da sie reif zwar nicht sauer sind aber unangenehm zusammenziehend wirken.

Eine Besonderheit der Holzbirnen ist, dass sie im Fruchtfleisch einige sogenannte Steinzellen enthalten,

kleine harte Körnchen, die in den gegarten Früchten irgendwie knusprig wirken. Die Samenkerne der Birnchen sind so klein, dass man sie nicht entfernen muss. Nur die Stiele sollten vor dem Einlegen abgerissen werden.

Eingelegte Holzbirnen

- 1,5 kg** ganze Holzbirnen ohne Stiele
- 500 g** Zucker
- je 1/2 l** Apfelessig und Wasser
- 1/2 TL** bunte Pfefferkörner
- 1 EL** Senfkörner
- 1** Zimtstange
- 5** Wacholderbeeren
- 3** Pimentkörner
- 1** Kardamomkapsel, zerdrückt
- Salz

packen. Alle anderen Zutaten zusammen aufkochen und heiß über die Birnen gießen.

- *Mit einem Stein o. Ä. beschweren, sodass die Flüssigkeit immer über den Früchten steht und eine Woche durchziehen lassen.*
- *Als Beilage zu dunklem Fleisch servieren. Wenn sich die Birnen länger als 6 Wochen halten sollen, können sie auch anstatt in einen Steintopf mit der Flüssigkeit in Einmachgläser gefüllt und 20 Minuten bei 80 Grad zugemacht werden.*

• *Birnen fest in ein großes Einmachglas oder einen Steintopf*



Foto: Pixello

Die nordische Mehlbeere

(Sorbus intermedia)

In Norddeutschland und Skandinavien findet man in fast jedem Ort eine historische Allee aus den niedrigen Bäumchen, und auch an jedem Waldrand sind sie zu finden. Sie tragen silbriges Laub und im Frühling weiße Blüten. Ab September schmücken sie sich mit vielen leuchtend roten Früchten.

Das Besondere an ihnen ist, dass ihre Früchte viel Stärke enthalten, deswegen heißen sie Mehlbeere.

Für unsere Vorfahren war das sehr wichtig. Denn wenn die Getreidernte durch schlechtes Wetter oder Schädlinge ganz oder teilweise verdorben wurde, konnten später in den Alleen die Beeren geerntet und getrocknet werden.

Zusammen mit wenig Getreide vermahlen und verbacken, ergaben sie ein nahrhaftes Brot oder auch sättigende Grütze. Das stärkehaltige Fruchtfleisch, wie auch die ölhaltigen Kerne, die übrigens

ein delikates Marzipanaroma haben, konnten das Überleben im Winter garantieren.

Die nordische Mehlbeere kommt in Deutschland wild nur nördlich etwa des 52. Breitengrads vor. Südlich davon wächst stattdessen die deutsche Mehlbeere (*Sorbus aria*) deren Früchte ebenso verwendet werden können. Allerdings soll-

ten hier die größeren Kerne entfernt werden.

Aus den reifen Beeren ein fruchtiges Brot zu backen, lohnt immer. Es schmeckt sehr lecker, besonders warm mit frischer Butter. Es ist auch eine hervorragende Beilage zur herbstlichen Kürbissuppe oder zum knusprigen Wildschweinbraten.

Mehlbeerenbrot

- 500 g** frische nordische Mehlbeeren, ganz (oder deutsche Mehlbeeren, entkernt)
- ca. 1 kg** Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1/2** Würfel frische Hefe
- evtl. etwas Wasser
- Salz

• *Beeren fein pürieren, Hefe in dem Püree auflösen. Mit so viel Mehl verkneten, dass*

ein geschmeidiger, aber nicht klebriger Teig entsteht.

- *Mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, erneut gründlich durchkneten. Gegebenenfalls Wasser oder Mehl zugeben, um wieder eine geschmeidige Struktur zu erreichen.*
- *In eine gefettete Kastenform füllen, noch einmal eine Stunde gehen lassen und bei 200 Grad circa 45 Minuten backen, bis es beim Draufklopfen hohl klingt.*



Foto: Shutterstock

Die Brombeere

(*Rubus sectio Rubus*)

Brombeeren machen sich mit ihrer wuchernden, stacheligen Art weder bei Nachsuchenfürhern noch bei Treibern besonders beliebt. Es gibt wohl keinen Waidmann, der noch nie verärgert in einem Brombeergestrüpp festgesteckt hat. Wenigstens sind aber ihre Früchte eine Delikatesse, die man sich nicht entgehen lassen sollte.

Es gibt über 40 verschiedene Arten von Brombeeren in Mittel- und Nordeuropas Feldern und Wäldern, fast alle stachelig. Alle tragen die bekannten schwarzen Sammelfrüchte. Die boden-

deckenden roten Allackerbeeren sind zwar verwandt, zählen aber nicht zu den eigentlichen Brombeeren, die aber von Größe und Konsistenz recht verschieden ausfallen können. Idealerweise sammelt man die großen, weichen, süßen Exemplare. Eine dornenfeste Jacke und Lederhandschuhe sind ein Muss, wenn man beim Ernten nicht völlig zerkratzt werden will. Brombeeren sind sehr gesund und enthalten sowohl viel Vitamin C als auch viele Antioxidantien.

Im Gegensatz zu allen anderen Früchten, die in diesem Heft-

chen vorgestellt werden, kann man sie ohne Probleme auch roh essen. Brombeeren sind in der Küche recht bekannt, und viele Familien kochen Brombeermarmelade ein. Die Früchte haben aber auch andere Qualitäten, und man kann durchaus

verschiedene pikante Zubereitungen daraus machen.

Beispielsweise eine kräftige Würzsoße, die eine tolle Beize für Rot- oder Muffelwild oder auch ein leckeres Soßengewürz ergibt.

Brombeersoße

- 1 kg** Brombeeren
- 1 kg** (rote) Zwiebeln
- 1/4 l** lieblicher Rotwein
- 1/4 l** Rotweinessig
- 250 g** dunkler Zuckerrübensirup
- 5 EL** (Tannen-) Honig
- 2 EL** Senfpulver
- 2 EL** grüner Pfeffer, gefriergetrocknet
- 5** Knoblauchzehen
- Salz, evtl. 1 TL feingehackte Fichtenspitzen

ten kochen. Die Soße sollte etwas dickflüssig, aber nicht fest sein. Sie kann gegebenenfalls mit weiterem Rotwein verdünnt und noch mal aufgekocht werden.

- *Kochend heiß in Schnappverschluss- oder Schraubflaschen füllen und sofort verschließen.*
- *Soll die Soße ausschließlich als Beize verwendet werden, kann sie mit etwas mehr Knoblauch, Pfeffer und Wein zubereitet werden, sodass sie ganz flüssig und etwas schärfer ist. Will man Muffelwild damit beizen, kann man noch einen EL fein gehackten Rosmarin zusetzen.*

- *Alle Zutaten zusammen fein pürieren und ein paar Minu-*

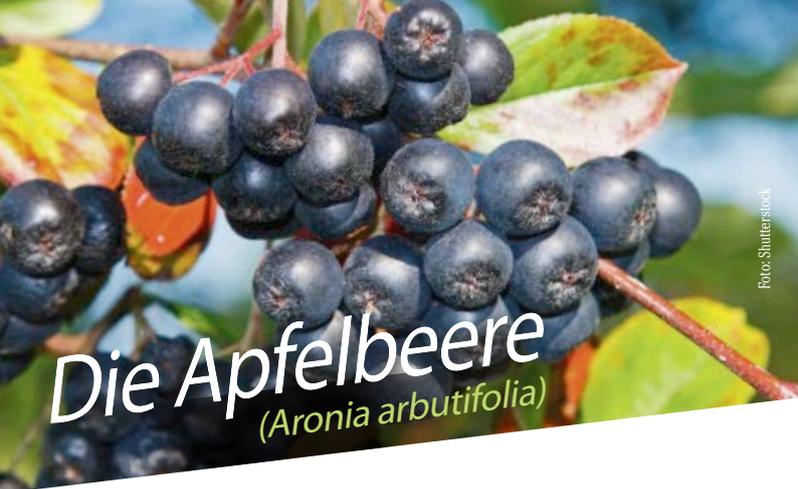


Foto: Shutterstock

Die Apfelbeere

(*Aronia arbutifolia*)

Die Apfelbeere ist ein sogenannter Neophyt. Sie kommt nicht von Natur aus in Europa vor, sondern stammt ursprünglich aus Kanada.

Inzwischen hat sie sich allerdings, vor allem durch ihre ungeheure Beliebtheit bei unseren heimischen Vögeln, weit verbreitet und kommt vielerorts an Waldrändern und in Hecken vor. Auch wird sie gerne als höhere Heckenpflanze gepflanzt, da die kleinen Bäumchen ein überschaubares Wachstum haben und nicht zurückgeschnitten werden müssen. Es gibt

großfrüchtige, süßere Zuchtformen der Apfelbeere, die als Arniabeere beliebter Superfood-Zusatz in Joghurts und Säften, besonders im Biosektor, sind und die es auch als Aroniapulver zu kaufen gibt.

Die Beeren der wilden Apfelbeere sind etwas größer als die der Eberesche, mit der sie eng verwandt ist. Im reifen Zustand sind die Beeren tiefschwarz, einigermaßen weich und sehr saftig. Der dunkelviolette Saft, der einen hohen Gehalt an gesunden natürlichen Antioxidantien hat, färbt Haut und Kleidung

stark und dauerhaft, ähnlich wie Heidelbeersaft. Roh sind die Beeren sauer und zusammenziehend und werden erst durch Kochen genießbar.

Wenn man reife Apfelbeeren ernten will, sollte man sich bewusst sein, dass auch Vögel, insbesonde-

re die Stare, darauf warten, dass die Beeren reif werden. So mancher Strauch, den man „für morgen“ zu beernten geplant hat, wird dann plötzlich von unseren gefiederten Freunden innerhalb weniger Minuten von seinen sämtlichen Früchten befreit.

Apfelbeerenketchup

- 1 kg** reife Apfelbeeren
 - 500 g** brauner Zucker (evtl. auch etwas mehr)
 - 200 g** Honig
 - 50 ml** Malz oder Obstessig
 - 3 EL** Senfkörner
 - 2 EL** Korianderkörner
 - 5** Knoblauchzehen
 - Pfeffer, Salz, evtl. Apfelsaft
- (Wer's scharf mag, gibt noch Chiliflocken nach Wunsch zu.)

- Apfelbeeren fein pürieren, mit den anderen Zutaten mischen. Einige Stunden

stehen lassen. Anschließend nochmal pürieren und 3 Minuten kochen.

- Nun einen TL herausnehmen und auf einer kalten Platte abkühlen lassen, abschmecken. Wenn das kalte Ketchup zu sauer ist, noch Zucker zugeben und noch mal aufkochen. Konsistenz prüfen. Falls es zu fest ist, mit Apfelsaft verdünnen, noch mal aufkochen, noch mal testen.
- Wenn Geschmack und Konsistenz stimmen, in kleine Flaschen füllen und 10 Minuten bei 80 Grad zukochen. Heiß einfüllen geht auch, hält dann aber nicht ganz so lange.

Links & rechts des Pirschwegs ...

... lassen sich viele leckere Dinge finden. Ob Beeren, Pilze oder Kräuter – die Natur bietet dem kundigen Jäger zu jeder Jahreszeit die Möglichkeit, den Speiseplan mit besonderen Spezialitäten zu bereichern.

Ab Ausgabe 17 finden Sie in jeder zweiten Ausgabe ein Pflanzenporträt mit Rezept. So können Sie zusätzlich zum Jäger auch noch Sammler werden. Sie werden staunen, was sich im Revier alles Köstliches entdecken lässt!



neu in
wild und hund

Marion Wick



Jahrgang 1962, Studium der Naturwissenschaften, seit 1995 zunächst nebenberuflich selbstständige Seminarleiterin im Bereich Kräuter und Pflanzen, seit 2002 hauptberuflich, 2010 bis 2014 zusätzlich Marktgeschäft mit Kräuter und Wildfrüchteleprodukten, seit 2003 Beginn journalistischer Tätigkeit auf dem Gebiet Wildpflanzen und alte Haushaltstechniken

Impressum

Wild und Hund 15/2017, Sonderdruck **Superfrüchte aus dem Revier**

Paul Pary Zeitschriftenverlag GmbH,
Erich-Kästner-Str. 2, 56379 Singhofen,
Tel. +49 (0)2604 978-0,
Fax +49 (0)2604 978-190

Internet: www.wildundhund.de
Postbank Hamburg 710 190-204
Amtsgericht Montabaur, HRB 23698

Verleger: Walterpeter Twer, Thorn Twer

Geschäftsführer: Thorn Twer,
Christopher Pilger

Chefredakteur: Heiko Hornung (V. i. s. d. P.)

Redakteur: Markus Deutsch

Assistenz: Petra Wenzel

Layout und Grafik: Christoph Höner

Autorin: Marion Wick

Titelfoto: Shutterstock

Anzeigenverkaufsleitung:
Kevin Cornwell, Tel. +49 (0)2604 978-509,
Fax +49 (0)2604 978-6509

Vertriebsleitung: Helga Bartling

Marketing: Johannes Ruttman

Druck: Emerson

© 2017 by Paul Pary Zeitschriftenverlag
GmbH, Singhofen, Deutschland