

Liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz: Wissen Sie eigentlich, wie gut die eigene Heimat schmeckt? Haben Sie schon mal mit wilden Kräutern, die Sie selbst in freier Natur gesammelt haben, gekocht? – Noch nicht? Dann wird es höchste Zeit. Regionale Küche, Zutaten aus der Natur und Kochen im Einklang mit den vier Jahreszeiten sind wieder „in“. Nicht nur, dass Erdbeeren im Sommer viel billiger sind als im Winter oder im zeitigen Frühjahr, sie schmecken auch besser. Und sie sind viel gesünder, da sie in der Regel an der Pflanze ausreifen dürfen und keine langen Transportwege hinter sich haben. Das Gleiche gilt natürlich für Tomaten und viele andere Früchte. Regionalität in der Küche schont den Geldbeutel und die Umwelt, erschwert Lebensmittelskandale und setzt Zeichen gegen genmanipulierte Importware.



Markusine Guthjahr

Der eigene Garten und viele Bauernmärkte liefern die besten Zutaten. Viele Kräuter und Früchte für delikate, vitaminreiche Kost schenkt einem Mutter Natur sogar umsonst. In Wald und Flur finden sich jede Menge natürliche Zutaten, die den Speiseplan bereichern helfen, zum Beispiel Wildkräuter für eine schmackhafte Frühlingssuppe, Gänseblümchen für einen erfrischenden Sommersalat oder Holunderblüten für deftige Kucheln. Wussten Sie zum Beispiel, dass in einer Brennnessel sieben Mal so viele Vitamine stecken wie in der gleichen Menge Orangen? Wer will da noch von einem Spinat der armen Leute sprechen?

Kochbuch-Autorin und Landfrauenberaterin Markusine Guthjahr aus Königstein in der Oberpfalz lädt dazu ein, die eigene Region kulinarisch neu zu entdecken und vitaminreich zu kochen. Mit ein bisschen Geschick und dem nötigen Wissen lassen sich aus den Gaben aus Garten und Natur Gerichte zaubern, die sogar einem Vier-Sterne-Koch zur Ehre gereichen würden.

Guten Appetit
Ihr Buch & Kunstverlag Oberpfalz

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2014 Buch & Kunstverlag Oberpfalz
Mühlgasse 2, 92224 Amberg

Rezepte und Texte:
Markusine Guthjahr

Redaktion:
Wolfgang Benkhardt

Satz und Gestaltung:
Kobergers FakTory Nürnberg

Druck:
Druckerei Spintler, Weiden

ISBN: 978-3-95587-010-2

Frühjahr

Mit den „jungen Wilden“ fit ins Jahr	9–57
Schnittlauch – mal wild, mal kultiviert	10
Rund ums Ei	20
Löwenzahn – wildes Wiesengold	30
Bärlauch im Mai erspart Arzt und Arznei	36
Brennnessel und Giersch – zwei urwüchsige Gesellen	40
Waldmeister – der Herz(en)freund	48
Holunderblüten – Frau Holles Frühlingszauber	52

Sommer

Jede Menge süße Früchtchen	58–85
Erdbeeren – die süße Verlockung	60
Himbeere – seit der Steinzeit begehrte	64
Brombeere – Vitamine aus der Naschhecke	68
Johannis- und Stachelbeeren – zwei gute Verwandte	72
Rosen – Augenweide und Gaumenschmaus	78

Herbst

Im Herbst rollen nicht nur die Köpfe	86–119
Gurken – leicht und frisch	88
Zucchini – schon als Blüten auf den Teller	92
Schwarzer Holunder – köstlich und gesund	96
Tomaten – wenig Kalorien, viel Lykopin	100
Kraut & Co. – Heilkraft vom Acker	104
Topinambur – ein „Appetitzügler“, neu entdeckt	112
Kartoffel – kulinarisch vielseitig	116

Winter

Verführerische Düfte – bunte Salate	120–163
Äpfel – unser Lieblingsobst	122
Quitten – das vergessene Gold	130
Walnüsse – kleine Kraftpakete	134
Vitamine – frisch von der Fensterbank	136
Die Zwiebel – Königin der Küche	144
Gelbe Rüben – der „Augen-Schmaus“	150
Rote Rüben – reich an Mineralstoffen	154
Schwarzwurzel – der Winterspargel	158
Sellerie – der „Winter-Würzling“ aus dem Keller	162
Inhaltsverzeichnis	164

Die Zutaten für die Gerichte im Kochbuch sind, soweit nicht anders benannt, für vier Personen berechnet.

Abkürzungen:

g = Gramm	kg = Kilogramm
TL = Teelöffel	EL = Esslöffel
ml = Milliliter	

Frühjahr



Erste Kräuter – mit den „jungen Wilden“ fit ins Jahr

Frisches Grün bringt nach langen Wintermonaten den Stoffwechsel wieder in Schwung und führt unserem Körper wichtige Vitalstoffe zu. Da der Garten im zeitigen Frühjahr noch nicht viel bieten kann, lohnt es sich, auf zarte Wildkräuter zurückzugreifen, denn die Natur hat „ihren Tisch“ schon reich gedeckt!

Für leichte, kalorienarme Suppen eignen sich jetzt besonders die „jungen Wilden“, wie Brennnessel, Giersch, Bärlauch, Sauerrampfer, aber auch Vogelmiere oder Wiesenknöterich. Diese Pflanzen zeichnen sich durch einen beachtlichen Vitamin- und Mineralstoffgehalt aus. So liefert Giersch 15 Mal mehr Vitamin C als Kopfsalat. Absolut spitze ist die Brennnessel! 100 g frische Brennnessel enthalten unter anderem: 333 mg Vitamin C, 7,8 mg Eisen und 630 mg Kalzium. In 100 g Kopfsalat haben wir im Vergleich dazu nur 13 mg Vitamin C, 1,1 mg Eisen und 37 mg Kalzium. Darüber hinaus bieten Kräuter wichtige Pflanzeninhaltsstoffe, die eine Verdauungsfördernde, stoffwechselanregende und entschlackende Wirkung haben.

Löwenzahn – wildes Wiesengold

Bettsoicher
(Franken)

Der Löwenzahn ist robust, wachstumsfreudig und gehört zu den Pionierpflanzen unter den Wildkräutern. Selbst auf steinigem Brachland kann er überleben, denn mit seinen kräftigen Pfahlwurzeln holt er die Nährstoffe aus tiefen Bodenschichten. Vielen Hobbygärtner sind der Löwenzahn ein „Dorn im Auge“, dabei lassen sich aus Wurzeln, Blättern und Blüten Gesundheitstees, Frühlingssalate und Löwenzahnhonig zubereiten, in Öl gebratene Blütenknospen sind gar eine Delikatesse für Kenner.

Löwenzahnblatt-Salat ist ein besonderer Gaumenschmaus, hierzu eignen sich am besten die jungen, zarten Blätter. Die frischen Blätter werden gut gewaschen, sorgfältig verlesen und können dann auf vielfältige Weise als Salat zubereitet werden. Löwenzahnblätter lassen sich auch gut mit frischen Gurken, Tomaten oder Blattsalat kombinieren, dann fällt es auch „geschmacksempfindlichen“ Familienmitgliedern leichter, den gesunden Wildkräutersalat zu probieren.

Baawln
(Oberpfalz)

Mülchscheck
(Oberpfalz)

Kouhblumma
(Franken)

Dotterblume
Brunzer
(Elsass)



Als Heilpflanze regt der Löwenzahn

die Nieren- und Leberaktivität an, fördert den Stoffwechsel, die Ausscheidung und Gallensaftproduktion. Die Hauptinhaltsstoffe der Pflanze sind Bitterstoffe und Gerbstoffe, Inulin, Cholin, Vitamine (z. B. Provitamin A), Mineralstoffe, insbesondere Kalium.

In der Volksmedizin wird Löwenzahntee oder -saft zur unterstützenden Behandlung von Gicht, Rheuma, Ekzemen und anderen Hautkrankheiten genutzt.

Löwenzahntee

1–2 Teelöffel getrockneter Tee werden mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser zum Sieden gebracht, 1 Minute lang gekocht und dann abgesieht. Kurmäßig sollte man 4–6 Wochen täglich 2 Tassen Löwenzahntee trinken oder statt des Tees jeweils einen Esslöffel Löwenzahnensaft nehmen.

Löwenzahnsalat nach Bauernart.

1 kleine Schüssel voll zarter Löwenzahnblätter
50 g durchwachsenen Schinkenspeck
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Essig
Öl
Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
2 Scheiben Toastbrot (in Würfel geschnitten)

Die Löwenzahnblätter gut waschen und abtropfen lassen. Falls der Löwenzahn zu bitter ist, Blattspitzen abschneiden, denn dort sitzen die meisten Bitterstoffe! Zwiebel schälen und schneiden, Knoblauchzehe hacken. Marinade herstellen aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Wasser. Die Löwenzahnblätter in die Marinade geben und mit den Zwiebelwürfeln mischen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne mit 1 TL Öl anbraten. Fein gehackten Knoblauch und die Brotwürfel dazugeben. Knusprig rösten, über den Salat streuen und sofort servieren.

Warmer Kartoffelsalat mit Löwenzahn

1 kg kleine festkochende Kartoffeln
2 Handvoll junge Löwenzahnblätter
100 g durchwachsenen Speck
Salz und Pfeffer aus der Mühle
5 EL Kräuter-Essig
1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln waschen und 20 Minuten garen, dann abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Löwenzahnblätter gut waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Speck klein würfeln und in der Pfanne knusprig braten und mit den Kartoffelscheiben mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter-Essig abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die geschnittenen Löwenzahnblätter unter den Kartoffelsalat heben. Den Salat anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passt gebratene Forelle, mit Bärlauchblättern gefüllt.



Brennnessel und Giersch – zwei urwüchsige Gesellen

Geißfuß

Gichtkraut

Dreiblatt

Ziegenkraut

Zipperleinskraut

Wiesenholler

Donnernessel

Nettel

Saunessel

Senznessel

Tausendnessel

Brennnessel und Giersch sind zwei urwüchsige Gesellen. Die beiden Wildpflanzen haben ein ausgeprägtes Wurzelwachstum, sind reich an Vitalstoffen und eignen sich für schmackhafte Gerichte. Die Brennnessel ist ungemein reich an Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem Eisen. Sie stimuliert mit ihren wichtigen Vitalstoffen alle Körperfunktionen und regt den gesamten Stoffwechsel, einschließlich Wasserausscheidung, an. Brennnessel ist Bestandteil von Teemischungen gegen Rheuma und Gicht. In der Volksmedizin wird auch Brennnessel-Samen verwendet, er gilt als Fitmacher gerade für ältere Menschen, er vitalisiert Körper und Geist und stärkt die Abwehrkräfte (1–2 TL Brennnessel-Samen täglich essen). Die Brennnessel galt früher als „Spinat der armen Leute“. Heute wird sie auch in der Gourmet-Küche geschätzt.

In der Volksmedizin wird dem Giersch eine entschlackende, harntreibende Wirkung zugesprochen. Hobbygärtner fürchten ihn, das mag wohl daran liegen, dass die Pflanze einen stark wuchernden Wurzelstock hat, der immer neue Ausläufer bildet. Am besten immer kurz halten und aufessen, das schwächt den Wurzelstock und stärkt unsere Gesundheit!

Der Giersch gehört zur Familie der Dolden-Blütler. Ab März sammelt man die frischen, zarten Blätter und verwendet sie zu Suppen, Frühlingssalaten und anderen wohlschmeckenden Gerichten. Der Giersch ist reich an Vitamin C, 201 mg auf 100 g Frischgewicht.

Brennnessel-Giersch-Suppe

2 Handvoll Brennnessel

2 Handvoll Gierschblätter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Öl

1 EL Weizenvölkornmehl

1 Gemüsebrühwürfel

1/8 l Sahne

Salz und Muskat

2 Scheiben Toastbrot zum Rösten

Brennnesseln und Giersch waschen, in einen Topf mit kochendem Wasser geben, aufwallen lassen. Kochwasser abgießen (aufheben).

Die Kräuter kalt abbrausen, abtropfen lassen, klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Öl glasig dünsten, Mehl dazugeben und umrühren. Mit 1 Liter Kochwasser aufgießen, Gemüsebrühwürfel und gehackte Kräuter dazugeben, 5 Minuten ziehen lassen, Sahne hineinrühren und abschmecken. Gewürfeltes Brot anrösten und beim Servieren heiß auf die Suppe geben.

„Rosskur“ – Brennnessel-Peitschen:

Sehr verbreitet war früher in der Volksmedizin folgende Anwendung: Menschen mit Rheuma, Gicht und Arthrose haben die schmerhaften Glieder mit Brennnesseln gepeitscht.

Holunderblüten – Frau Holles Frühlingszauber

Der Holunderstrauch ist eine alte Kultur- und Heilpflanze und nach der Göttin Holle/Holda benannt. Er präsentiert im Frühsommer sein weißes Blütenkleid, und der Blütenduft vermittelt uns ein Gefühl von Sommer, Sonne und Wärme. Aus den Blüten kann man Köstliches für kalte Wintertage konservieren.

Holunderblüten

Die Holunderblüte liefert bei sachgerechter Trocknung einen ausgezeichneten Heiltee. Heiß getrunken ist er schweißtreibend und wirkt bei fiebrigen Erkältungskrankheiten, da er die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert. Schon zur Vorbeugung sollte Holunderblütentee getrunken werden. Wirksam ist dieser Tee auch bei rheumatischen Beschwerden und bei Neigung zu kalten Füßen. In diesem Fall wird der Tee kurmäßig (drei Wochen lang dreimal täglich eine Tasse) getrunken.

Teezubereitung

2 gehäufte Teelöffel getrocknete Holunderblüten mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Heiß trinken bei fieberhaften Erkältungen. Zur Vorbeugung und bei rheumatischen Beschwerden genügt 1 Teelöffel voll Holunderblüten auf $\frac{1}{4}$ l Wasser.
Holunderblüten-Tee ist auch in Apotheken und im Kräuterfachhandel erhältlich. Die Blüten-dolden können natürlich auch während der Blütezeit im Mai/Juni selbst gesammelt werden. Wichtig ist ein sorgfältiges, schonendes Trocknen, damit die Wirkstoffe erhalten bleiben.

Trocknen der Holunderblüten-Dolden

Die Holunderblüten-Dolden bei sonnigem Wetter abschneiden (nicht waschen!), dicke Stiele entfernen, locker auf dem mit Stoff bespannten Holzrahmen ausbreiten, so dass von unten und oben Luft an die Blüten kommen kann. Größere Mengen können auch auf einem Wäsches-tänder getrocknet werden, der mit einem Spannbetttuch bespannt ist. Getrocknet wird in einem luftigen Raum mit gekipptem Fenster. Die Blüten täglich einmal vorsichtig wenden. Wenn sie trocken sind, in Dosen füllen.

Die getrockneten Blüten sollten eine gold-gelbe Farbe haben und noch angenehm und intensiv duften! Sind die Blüten durch unsachgemäßes Trocknen braun fermentiert, haben sie keine Heilwirkung mehr. Trocknen sollte man weder im Backofen noch in der prallen Sonne.

Holunderblüten-Zucker

Getrocknete Holunderblüten werden etwas zerrieben und mit Zucker (gut geeignet ist Pu-derzucker) vermischt. Bei Gebrauch siebt man das Gemisch. Dieser Holunderblüten-Zucker ist eine Alternative zu dem künstlichen Vanillezucker und kann Teigen beigegeben werden. Auch Kuchen, Waffeln, Pfannkuchen und Krapfen lassen sich damit überstäuben.



Sommer



Jede Menge süße Früchtchen

Im Sommer wartet die Natur mit ihrem großen Reichtum an verschiedenen aromatischen Früchten auf. Wer geht nicht gerne in den Garten und genießt die köstlichen Beeren direkt vom Strauch?

Wärme und Sonnenschein sind sehr wichtig für den Reifungsprozess. Eine alte Bauernregel sagt: „Im Juli wärmender Sonnenschein macht alle Früchte reif und fein“ oder „Nur in der Juli-Glut wird Obst und Wein gut“.

Der Juli hat normalerweise die meisten Sonnenscheinstunden, er lässt die Früchte reifen, und der August gilt als der große Erntemonat. Fast die gesamte Palette des Beerenobstes wird reif und muss verwertet werden, sei es frisch gegessen oder eingeschlagen und verarbeitet zu Saft, Marmelade, Gelee, Chutney oder Likör. Der Sonnenschein des Sommers wird im Glas eingefangen und im Winter genossen!

Beerenfrüchte entwickeln unter der Sonneninstrahlung ihr typisches Aroma, reichlich Vitamine und vor allem wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Diese schützen nicht nur die Pflanze selbst, sondern bieten auch Schutzzbarrieren für die menschlichen Körperzellen, wirken antioxidativ, stärken das Immunsystem und beugen dadurch Krankheiten vor.

Erdbeeren – die süße Verlockung

Den Auftakt in der Beerensaison machen die heimischen Erdbeeren, die nicht nur im Garten ihre verlockenden Düfte und leuchtend roten Farben präsentieren, sondern auch auf Erdbeerfeldern gepflückt werden können. Selbst Balkone und Terrassen lassen sich als „Erdbeer-Naschgarten“ nutzen, zum Beispiel mit Hänge- und Klettererdbeeren. Eine kleine „Erdbeerwiese“, angelegt im eigenen Garten, erfreut besonders die Kinderherzen.

In lichten Wäldern oder Gebüschen leuchten die Walderdbeeren, die aromatischer als Kulturerdbeeren sind. Man sollte sie aber nie ungewaschen essen, weil die Gefahr besteht, sich mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren.

Walderdbeeren können auch im Garten angesiedelt werden, entweder als Wegrandbepflanzung oder als Bodendecker an halbschattigen Plätzen. So schafft man sich einen kleinen „Naschgarten“. Wer die Erdbeersaison verlängern möchte, kann auf die kultivierte Monatserdbeere ausweichen.

Inhaltsstoffe:

Erdbeeren liefern viel Vitamin-C (60 mg/100 g) und enthalten Kalium, Magnesium, Kalzium und vor allem Ellagsäure, diese stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, wirkt krebshemmend und antioxidativ.

Erdbeeren können allergische Reaktionen auslösen.



Rotbeeren

Ärbl
(Südhessen)

Ananas
(Österreich)

Ärbbeeri
(Österreich)

Bräschndleng
(Schwäbisch)

Erbeern
(Fränkisch)

Erdbeertraum

- 1 kg Erdbeeren
- 1 Orange
(Schale unbehandelt)
- 4 EL Orangenlikör
- 250 g Magerquark
- Milch
- 1–2 EL flüssiger Honig
- 1 Päckchen Vanillepulver
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- ¼ 1 Sahne
- 1 EL Pistazienkerne

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen. 8 Früchte beiseitelegen, die anderen halbieren. Die halbe Orange abreiben und auspressen. Den Likör mit dem Orangensaft sowie der -schale verrühren und über die halbierten Erdbeeren träufeln. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Den Quark mit Milch cremig rühren. Den Honig und die Gewürze zugeben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkcreme heben. In gekühlte Dessertgläser abwechselnd eine Schicht Sahnequark und eine Schicht Erdbeeren geben. Die letzte Schicht sollte Sahnequark sein. Mit je 1 ganzen Erdbeere und klein gehackten Pistazienkernen garnieren.

Erdbeeren wirken entwässernd.

Täglich 250 g frische Erdbeeren verbessern während der Saison die Leber-Galle-Funktion und fördern die Wasserausscheidung.

Rosenblüten-Likör

150 g duftende
Rosenblütenblätter
200 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ l Korn (38 %)
 $\frac{1}{4}$ l Wasser

Die frischen Blütenblätter von den bitteren Stielansätzen entfernen und mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, so dass sie bedeckt sind. Über Nacht zugedeckt stehen lassen. Das Rosenwasser in einen Topf geben, absieben und den Zucker zugeben. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Flüssigkeit abkühlen lassen, dann den Korn zugießen. Den Rosenlikör in Flaschen füllen und gut verschlossen kühl lagern.



Rosen-Marmelade

schnelles Rezept

1 Litermaß voll duftender
Rosenblütenblätter
 $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Apfelsaft
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
500–600 g Gelierzucker 1:1

Die ungespritzten Blätter vom bitteren Stilansatz befreien, waschen, in einem Mixer mit Wasser oder Apfelsaft pürieren, Zitronensaft zugeben.

Die Menge genau abmessen und die gleiche Menge Gelierzucker dazugeben. Alles in einen Topf gießen und mit Gelierzucker nach der Packungsanleitung kochen. Heiß in saubere Twist-off-Gläser füllen.

Rosenblüten-Gelee

1 kleine Schüssel
Duftrosenblüten (ca. 50 g)
1 l Wasser
1 kg Gelierzucker
Saft von 1 Zitrone

Die Rosenblütenblätter verlesen, bittere Stielansätze entfernen und in einen Topf geben. Wasser zugeben und aufkochen. 24 Stunden stehen lassen, dann absieben und Blütenblätter ausdrücken. Die Flüssigkeit abmessen und die gleiche Menge Gelierzucker und den Zitronensaft zugeben. Nach Belieben eine Handvoll frische Rosenblütenblätter hineinstreuen (sieht gut aus) und 4 Minuten sprudelnd kochen. Heiß in saubere Twist-off-Gläser füllen und verschließen.

Tipp:
Hierzu eignen sich die Blüten von rosa canina oder rosa rugosa.

Herbst

Im
Herbst rollen
nicht nur
die **Köpfe**

Herbstzeit ist Erntezeit. Aromatische, von der Sonne verwöhnte Tomaten, Gurken und Zucchini in Hülle und Fülle stapeln sich in der Speisekammer. Pralle Kohlköpfe, Wurzel- und Knollengemüse türmen sich auf den Feldern und Beeten. Bei der Auswahl von Gemüse und Obst zählen Geschmack, Erntefrische und Reifezustand. Freilandgemüse, unter natürlichen Wachstumsbedingungen und Sonneneinstrahlung gereift, hat einen weit niedrigeren Nitratgehalt als Treibhausgemüse, denn Pflanzen brauchen Sonne, um Nitrat abzubauen.

Zu viel Nitrat ist für den menschlichen Körper schädlich, es kann im Verdauungstrakt durch den Einfluss von Bakterien in toxisches Nitrit verwandelt werden, und daraus können sich in Verbindung mit Eiweiß krebsfördernde Nitrosamine bilden. Darum sollte man Freilandgemüse bevorzugen. Äpfel, Kohl und Wurzelgemüse lassen sich gut lagern, und vieles kann man erntefrisch einfrieren, da bleiben die Vitamine weitgehend erhalten.



Winter

Verführerische Düfte und bunte Salate

Von den Schätzen des Herbstes können wir im Winter lange zehren. Aus Äpfeln, Quitten und Nüssen lassen sich viele Köstlichkeiten kreieren, die an langen Winterabenden Atmosphäre, Duft und Gemütlichkeit verbreiten. Wer freut sich nicht über einen knusprigen Bratapfel oder Quittenbrot-Konfekt zum Hollerlikör wie zu Großmutter's Zeiten?

Wer es herhaft mag, kann sich mit frisch zubereiteten Wintersalaten aus Gelben und Roten Rüben, Sellerie, Schwarzwurzeln, Lauch, Zwiebeln oder Kohl viel gesunde Abwechslung auf den Tisch bringen. Da fällt der Verzicht auf Treibhaus-Kopfsalat leicht. Ergänzen kann man die Speisen mit Vitaminen von der Fensterbank.

Das heimische Wintergemüse versorgt uns bestens mit wertvollen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Besonders wichtig sind die sekundären Pflanzenstoffe, denn sie stehen für Farbe, typischen Geschmack und Geruch von Gemüse und Obst. Sie stärken unser Immunsystem, wirken entzündungshemmend, antibakteriell und schützen unseren Körper. „Bunt“ essen ist also nicht nur schön, sondern auch gesund.



Die Zwiebel – Königin der Küche

Seit über 3000 Jahren wird die Zwiebel angebaut, in der Küche verwendet und therapeutisch genutzt, und durch ihre gute Lagerfähigkeit hat sie das ganze Jahr über Saison. Das Zwiebelangebot ist vielfältig, es reicht von der zarten Frühlingszwiebel bis zur aromatischen Schalotte oder Luftzwiebel. Die normale Speisezwiebel in den Farben weiß oder rot wird ganzjährig angeboten, unzählige Speisen können damit gewürzt werden.

Zwiebeln sind preiswert, vielseitig und gesund, sie gehören zur Familie der Liliengewächse und sind verwandt mit Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch und Porree. Diese Pflanzen enthalten schwefelhaltige Verbindungen mit antimikrobieller Wirkung. Die Inhaltsstoffe hemmen das Wachstum von Bakterien und Pilzen und gelten als „natürliches Antibiotikum“. Zwiebeln und Knoblauch schreibt man außerdem einen positiven Einfluss auf die Blutwerte und das Herz-Kreislauf-System zu, denn sie verbessern die Flussfähigkeit des Blutes. Darüber hinaus wird die Zwiebel wegen bakterienhemmender Eigenschaften als beliebtes Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Zwiefel
(Oberpfalz)

Zibele
(Schweiz)

Bolle
(Sachsen-Anhalt)

Bülle
(Baden)

Öllisch
(Köln)

Bollen
(Berlin)



Zwiebel als Hausmittel

Vorbeugende Wirkung: Täglich eine halbe rohe Zwiebel essen. Man kann Zwiebelscheiben aufs Wurst- oder Käsebrot legen oder unter den Salat mischen. Bei beginnender Erkältung eine scharfe, heiße Zwiebelsuppe essen, das regt die Durchblutung im Nasen-Rachen-Raum an und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Zwiebelsirup bei Schnupfen und Erkältung

3 Zwiebeln hacken, 5 EL braunen Kandis und $\frac{1}{4}$ l Wasser zugeben, ein paar Minuten kochen, dann den Sud einige Stunden ziehen lassen und abseihen. Täglich 4–5-mal einen Esslöffel Zwiebelsirup einnehmen.

Zwiebel gegen Insektenstiche

Bei Insektenstichen eine frische halbe Zwiebel auf die Einstichstelle drücken. Sobald die Zwiebel trocken ist, erneut eine Scheibe abschneiden, damit frischer Zwiebelsaft auf die Einstichstelle kommt.

Frühling

Eier-Schnittlauch-Aufstrich	11	Bärlauch-Butter	39	Himbeercreme mit Mandeln	66
Schnittlauch-Butter	11	Kräuter-Quiche mit Bärlauch	39	Pfirsiche mit Himbeerpu��e	67
Salatsoße mit Schnittlauch	11	Wald-Zaziki mit Bärlauch	39	Brombeeren	
Tomaten-Drink mit Schnittlauch	12	Brennnessel-Giersch-Suppe	41	mit Baiserhaube	69
Pikanter Quark mit Schnittlauch	12	Kartoffelpüree mit		Brombeer-Gelee mit Äpfeln	70
Ofenkartoffeln mit Schnittlauch-Quark	12	Brennnesseln und Giersch	42	Brombeer-Johannisbeer-Gelee	70
Kräuter-Matjes mit Schnittlauch	13	Wildkr��tersalat	42	Brombeer-Karotten-Konfitüre	70
Sauerampfer-Sahne-Suppe	14	Gef��llte Kartoffeln mit Giersch	43	Feiner Brombeer-Likör	70
Frühlings-Kräutersuppe	15	Brennnessel-Auflauf mit Schinken	44	Brombeer-Torte mit Joghurtcreme	71
Kräuter-Käse-Suppe	15	Hausmittel Brennnesseln		Johannisbeerkuchen	73
Kalte Joghurtsuppe mit Kräutern	16	Gebratene Brennnesseln mit Lachs	47	Johannisbeertorte	74
Giersch-Pfannkuchen-Suppe	16	Waldmeisterbowle – alkoholfrei	50	Stachelbeerkuchen	74
Spitzwegerich-Suppe	17	Waldmeister-Bowle	50	Stachelbeergr��tze mit Vanillesoße	75
Wildkräuter-Rahm-Suppe	19	Waldmeistertee	50	Johannisbeer-Chutney	76
Feine Kr��autercreme-Suppe	19	Waldmeister-Götterspeise	51	Beerenschaum	77
Ostereier färben mit Naturfarben	21	Teezubereitung	52	Früchte-Rumtopf	77
Gebackene Fasteneier	22	Trocknen der Holunderblüten-Dolden	53	Vierfrucht-Konfitüre	77
Eier auf Kräuter-Quark-Creme	22	Holunderblüten-Zucker	53	Entspannungstee mit Blüten	81
Soleier	22	Verwendung von frischen Blüten		Rosenzucker	81
Marinierte W��rzeier	23	Rosenzucker-Paste		Rosen-Bowle	82
Gr��ondonnerstagssuppe	24	Rosen-Bowle		Kandierte Rosenblüten	82
Kr��atl-Suppe	25	Hugo – das Kultgetränk	54	Rosen-Sirup	82
Kartoffel-Kerbel-Suppe	25	Holunderblüten-Limo	55	Rosenbutter fürs Büfett	83
Blitzsuppe für den Putztag	25	Holunderblüten-Kaltschale	55	Rosenblüten-Likör	84
Wildkräuter-Butter	28	Apfel- Holunderblüten-Gelee	55	Rosen-Marmelade	85
Frankfurter Grüne Sauce	28	Holunderblüten-Essig	56	Rosenblüten-Gelee	85
Kräuter-Quiche	28	Holunderblüten-Quarksahne-Creme		Herbst	
L��ewenzahntee	31	Holunderblüten-K��chle	57	Gurken-Kräuter-Kaltschale	89
L��ewenzahn-Salat nach Bauernart	31	Wohlfühl-Kur mit Holunderblüten	57	Gurken-Knoblauch-Dipp	90
Warmer Kartoffelsalat mit L��ewenzahn	31	Erdbeertraum	61	Gurken-Gazpacho	90
L��ewenzahn-Salat mit Thunfisch	32	Erdbeersch��lchen	62	Leichter Gurkensalat	90
L��ewenzahn-Schinken-Knödel	33	Quarkdessert mit Melone und Beerenfrüchten	62	Gurken-Milchmix	91
Frischkäse mit L��ewenzahn	33	Erdbeer-Melonen-Konfitüre	63	Eingelegte Gewürzgurken	91
L��ewenzahn-Gelee	35	Erdbeer-Mix	62	Zucchini, s��u��-sauer eingelegt	93
L��ewenzahn-Likör	35	Erdbeer-Melonen-Konfitüre	63	Gebackene Zucchini	93
Bärlauch-Nudelpfanne	37	Erdbeer-Rosenblüten-Marmelade	63	Zucchini-Gratin mit Tomaten	94
Bärlauch-Pesto	37	Erdbeer-Rosenblüten-Marmelade	63	Zucchini-Karotten-Suppe	94
B��rlauchsuppe mit Schmand	38	Himbeer-Tiramisu	65	Zucchini-Kuchen	95
Oberpfälzer „Erdäpfel-Kaas“ mit Bärlauch	38	Himbeer-Mirabellen-Konfitüre	66	Heißer Holundertrunk gegen Erkaltung	97
				Schwarzer Holunderbeeren-Likör	97

Sommer

Holunder-Apfel-Konfitüre	97	Kartoffel-Schinken-Auflauf mit Porree	119	Zwiebelsirup bei Schnupfen und Erkaltung	145
Holunder-Rotwein-Punsch	98	Bauern-Omelette	119	Zwiebel gegen Insektentische	145
Holundersuppe	98	Winter		Heiße Zwiebelsuppe, pikant	146
Holunderbeer-Creme mit Birne	98	Bratapfel mit Knusperf��llung	126	Zwiebel-Töpfchen	146
Schaum-Eier nach Gro��mutters Art	99	Tomaten-Bruschetta mit Basilikum	101	Feiner Orangensalat	146
TomatenSUPPE mit Sahnehäubchen	101	Tomaten-Drink	103	Zwiebelkuchen mit Schinken	147
Tomaten-Porree-Pfanne	101	Eier im Tomatenmantel	103	Apfelsalat mit Datteln	127
Tomaten-Avocado-Cocktail	101	Tomaten mit Kräutercreme gef��llt	103	Paprika-Käse mit Kresse und Zwiebel	148
Tomaten-Drink	103	Weißkohlsalat	105	Handkäse mit Musik	148
Eier im Tomatenmantel	103	Sechs Schritte zum eigenen Sauerkraut	107	Obatzter	149
Tomaten mit Kräutercreme gef��llt	103	Sauerkraut-Rohkost	108	Sch��nheitstipp: Apfel-Ei-Maske	129
Weißkohlsalat	105	Rotkohlsalat mit Apfel und Orange	108	Apfelringe mit Zimtzucker	129
Sechs Schritte zum eigenen Sauerkraut	107	Wirsingsalat	109	Weihnachtliches Apfelbrot	129
Sauerkraut-Rohkost	108	Würzige Sauerkraut-Suppe	110	Knusprige M��hren-Bratlinge	151
Rotkohlsalat mit Apfel und Orange	108	Bayerisch-Kraut mit Kümmel	110	Kräuter-Quark-Creme	151
Quitten-Orangen-Likör	132	Sauerkraut-K��chle	110	M��hren-Joghurt-Mix	151
Quittenbrot	132	Kraut-Pizza	111	M��hren-Diät-Suppe	151
Quitten in Weinbrand-Sirup	133	Topinambur-Gemüse, gedünstet	113	Gesundheitsdrink „Fit am Morgen“	152
Quittengelee	133	Topinambur, in Butter geschwenkt	113	Quittenlik��r	133
Quitten-Holunder-Gelee	133	Topinambur-Kraut-Topf	113	Walnuss-Laibl	135
Quittenlik��r	133	Radieschen-Kresse-Cocktail	139	Walnuss-Ingwer-Konfekt	135
Walnuss-Laibl	135	Endiviensalat mit Topinambur	115	Orangen-Dessert mit gehackten Walnissen	135
		Weizenkeimsalat mit Topinambur	115	Einnach-Glasmethode	137
		Geriebene Kartoffel-Suppe	118	Schalenmethode	137
		Back-Kartoffeln mit Kümmel und Majoran	118	Feine Kresse-Suppe	138
		Kräuter-Kartoffel-K��chle	118	Delikate Kressebutter	139
		Kartoffeln mit Käse-Kräuter-Haube	119	Radieschen-Kresse-Cocktail	139
				Kresse-Eier-Quark	139
				Lauwarmer Linsensprossen-Salat	140
				Griebene Kartoffel-Suppe	118
				Back-Kartoffeln mit Kümmel und Majoran	118
				Kräuter-Kartoffel-K��chle	118
				Kartoffeln mit Käse-Kräuter-Haube	119

Bildhinweise:

Markusine Guthjahr (S. 5), Gerhard Götz (S. 21), Bernhard Neumann (S. 106), Petra Hartl (S. 114), Wolfgang Benkhardt (S. 26/27, S. 102, S. 124/125 und Buchr  ckseite), alle anderen Bilder Kobergers Faktory