

Markusine Guthjahr

# Die Speise kammer der Natur

*Gemüse  
Kräuter  
Früchte*

Kochen im Einklang  
mit den Jahreszeiten





Markusine Guthjahr

# Die Speise kammer der Natur

*Gemüse  
Kräuter  
Früchte*

Kochen im Einklang  
mit den Jahreszeiten



BUCH- UND KUNSTVERLAG  
SÜDPFALZ

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.  
ISBN 978-3-95587-074-4

Bildquellen:

stock.adobe.com: Titel, S. 191 (Alexander Raths und Scisetti Alfio), S. 5, 64 (ExQuisine), S. 8/9, 124/125, 128/129 (exclusive-design), S. 12 (Joachim), S. 14, 57 (Marina Lohrbach), S. 15 (Susann Bausbach), S. 16, 58/59 (Johanna Mühlbauer), S. 17, 158/159 (Peter Hermes Furian), S. 20 (Виктория Алферонов), S. 25 (timolina), S. 27 (Mania777), S. 28/29 (Rembrandt is Dead.), S. 33 (Kitty), S. 34/35 (Blickfang), S. 37 (ji\_images), S. 38 (Carmen Steiner), S. 39 (s\_karau), S. 40/41, Umschlagrückseite (Yaruniv-Studio), S. 42 (dule964), S. 43 (TwilightArtPictures), S. 46, 48 (rdnzl), S. 49 (Ruckszio), S. 50, 51 (Christian Jung), S. 60, 61 (domnitsky), S. 63 (kamikam), S. 66/67, 100/101 (yanadjan), S. 68/69 (Macqua), S. 70 (lilechka75), S. 73 (eAlisa), S. 74/75, 102 (Sea Wave), S. 76 (kovaleva\_ka), S. 78 (Tim UR), S. 79 (unpict), S. 80/81 (Brent Hofacker), S. 82, 84 (Dionisvera), S. 86/87 (elizaveta66), S. 88 (yurakp), S. 89 (Roman Samokhin), S. 90 (shabbydecor), S. 91 (Franziska), S. 92/93 (Maryna Osadcha), S. 104 (Olha), S. 105 (vanillaechoes), S. 106 (Yaruniv-Studio), S. 109 (valya82), S. 111 (Igor Normann), S. 112 (pilipphoto), S. 113 (karepa), S. 114 (HLPhoto), S. 118/119 (Maren Winter), S. 121, 122 (Xavier), S. 126 (Hallgerd), S. 132/133 (Maria), S. 137 (ffphoto), S. 138 (emuck), S. 139 (GSDesign), S. 140/141 (pilipphoto), S. 142 (karandaev), S. 147 (Christine), S. 152 (jd-photodesign), S. 156/157 (photocrew), S. 160 (Melima), S. 164/165 (M.studio), S. 166 (ALF photo), S. 169 (kab-vision), S. 171 (interpas), S. 172 (Yaruniv-Studio), S. 174 (Filip), S. 175 (Africa Studio), S. 176 (annapustynnikova), S. 178 (juefraphoto), S. 179 (EddieCloud), S. 180 (Inga Nielsen), S. 182 (sebra), S. 185 (anna\_shepulova), S. 188 (oxie99), S. 190/191, 192 (powerstock), Vor- und Nachsatz (alinamd)

pixabay.com: S. 6/7 (OlgaofDG), S. 10 (nurfe)

Burghard Guthjahr: S. 5 (Portrait), 18/19, 21, 22, 30, 31, 44/45, 47, 99, 117, 120, 123, 181, 184

André Chales de Beaulieu: S. 62, 65, 77, 83, 98, 148, 149, 150, 151, 170, 189

Battenberg Gietl Verlag: S. 21, 24, 60, 85, 95, 96, 97, 103, 107, 108, 116, 117, 127, 130/131, 134, 136, 144, 150, 153, 154, 155, 157, 163, 186, 187

Wolfgang Benkhardt: S. 52/53

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-95587-074-4

Alle Rechte vorbehalten!

© 2020 Buch- und Kunstverlag in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstein

[www.battenberg-gietl.de](http://www.battenberg-gietl.de)



# Liebe Leserinnen und Leser,

lassen Sie sich entführen in die Speisekammer der Natur mit ihrem unentdeckten Reichtum. Dieses Kochbuch ist nicht nur eine Augenweide, sondern auch eine Quelle kulinarischer Köstlichkeiten. Der jahreszeitliche Bogen spannt sich vom Frischekick mit Frühlingskräutern über sommerlichen Beeren- und Blütengenuss und herbstlichen Gaumenschmaus bis hin zum deftigen Wurzelgemüse für kalte Wintertage. Viele gesunde Zutaten wachsen vor der Haustür, und man erntet frische Lebenskraft aus Garten, Wald und Wiese.

Ein besonderes Kapitel ist auch den „Vitaminen von der Fensterbank“ gewidmet, denn wenn draußen nichts mehr wächst, bereichern selbstgezoogene Keimlinge oder fermentiertes Gemüse aus dem Einmachglas den Speiseplan.

Was viele nicht wissen, unsere Natur bietet auch im Winter frisches Grün mit reichlichen Vitaminen, z. B. die Vogelmiere oder den wilden Schnittlauch, der ab Dezember grünt und unter alten Streuobstbäumen zu finden ist. Die Natur gibt ihre Geheimnisse preis, wenn wir genau hinschauen, das habe ich auch selbst erfahren. Dieses Buch enthält nicht nur leicht umsetzbare Rezepte für heimisches Obst und Gemüse, sondern auch viele Tipps zur schonenden Zubereitung. Jeder Pflanze ist ein Kapitel gewidmet, das präzise über die Inhaltsstoffe und deren gesundheitliche Wirkung informiert.

Als Landfrauenberaterin und Kräuterexpertin habe ich einen großen Erfahrungshintergrund. Alles, was Sie lesen, ist nicht nur selbst erprobt, sondern auch mit verschiedenen Gruppen im Rahmen der Erwachsenenbildung in der Praxis umgesetzt, „Kommunikatives Kochen“ ist hier das Zauberwort. Alle Rezepte, die in diesen Erlebnis-Veranstaltungen erprobt wurden, bereichern das Buch. Lassen Sie sich inspirieren und Sie werden entdecken, dass die Speisekammer der Natur unerschöpflich ist.



Markusine Guthjahr, Königstein (Oberpfalz)



## Frühjahr

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Frühlingskräuter in die Suppe                                | 8  |
| Osterei und Ostergrün                                        | 18 |
| Löwenzahn – wildes Wiesengold                                | 28 |
| „Bärlauch im Mai erspart Arzt und Arznei“                    | 34 |
| Brennnessel und Giersch –<br>zwei urwüchsige Gesellen        | 40 |
| Giersch – Das Zipperleinskraut                               | 43 |
| Waldmeister – Maikraut und Herzfreund                        | 49 |
| Küchenkräuter aus dem Würzgarten –<br>Verwendung und Wirkung | 52 |
| Der Sommer naht: Holunderblüten –<br>Frau Holles Goldregen   | 58 |

## Sommer

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Süße Früchte aus dem Naschgarten                        | 66 |
| Erdbeere – süße Verlockung                              | 68 |
| Himbeere – seit der Steinzeit begehrt                   | 74 |
| Brombeere – Vitamine aus der Naschhecke                 | 80 |
| Johannisbeere und Stachelbeere –<br>Zwei gute Verwandte | 86 |
| Rosen – Augenweide und Gaumenschmaus                    | 92 |

## Herbst

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Herbstzeit – Erntezeit                             | 100 |
| Gurken – leicht und frisch                         | 102 |
| Zucchini – schon die Blüte auf den Teller          | 106 |
| Kürbis – der Tausendsassa                          | 109 |
| Tomaten – wenig Kalorien – viel Lykopen            | 112 |
| Schwarzer Holunder – köstlich und gesund           | 118 |
| Kraut & Co. – Heilkraft vom Acker                  | 124 |
| Topinambur –<br>ein „Appetitzügler“ – neu entdeckt | 132 |
| Die Kartoffel – vielseitig kulinarisch             | 137 |



# Winter

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Verführerische Düfte und bunte Salate         | 140 |
| Äpfel – unser Lieblingsobst                   | 142 |
| Quitten – das vergessene Gold                 | 147 |
| Walnüsse – kleine Kraftpakete                 | 152 |
| Vitamine von der Fensterbank                  | 156 |
| Linsen – Perlen der Vollwert-Ernährung        | 160 |
| Die Zwiebel – Königin der Küche               | 164 |
| Aus der Erde auf den Teller:                  |     |
| Wurzeln und Knollen – heimisches Wintergemüse | 171 |
| Gelbe Rüben – Der Augenschmaus                | 172 |
| Rote Bete – reich an Mineralstoffen           | 176 |
| Schwarzwurzel – der „Winterspargel“           | 179 |
| Sellerie – ideales Wintergemüse               | 182 |
| Wilder Schnittlauch grünt im Winter           | 185 |
| Alphabetisches Rezeptregister                 | 190 |

## Hinweis:

Die Zutaten für die Gerichte im Kochbuch sind, soweit nicht anders angegeben, für vier Personen ausgelegt.

## Abkürzungen:

|       |   |              |
|-------|---|--------------|
| g     | = | Gramm        |
| kg    | = | Kilogramm    |
| TL    | = | Teelöffel    |
| EL    | = | Esslöffel    |
| ml    | = | Milliliter   |
| Stck. | = | Stück        |
| Fl.   | = | Flasche      |
| Msp.  | = | Messerspitze |
| gem.  | = | gemahlen     |



# März April

# Frühjahr

## Frühlingskräuter in die Suppe

leicht – bekömmlich – gesund

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, Sauerampfer, aber auch Vogelmiere oder Wiesenknöterich. Diese Pflanzen zeichnen sich durch einen beachtlichen Vitamin- und Mineralstoffgehalt aus. So liefert Giersch fünfzehnmal mehr Vitamin C als Kopfsalat, und absolute Spitze ist die Brennnessel! Hier ein Beispiel: 100 g frische Brennnessel enthalten u. a. 333 mg Vit. C, 7,8 mg Eisen und 630 mg Calcium. In 100 g Kopfsalat haben wir im Vergleich dazu nur 13 mg Vit. C, 1,1 mg Eisen und 37 mg Calcium. Darüber hinaus bieten Kräuter wichtige Pflanzeninhaltsstoffe, die eine verdauungsfördernde, stoffwechselanregende und entschlackende Wirkung haben.



# Mai

## **Sammeln und Verarbeiten**

Die jungen Wildkräuter sollte man nur an sauberen, geschützten Orten sammeln, am besten im eigenen Garten. Gepflückt werden zarte Blätter und Triebspitzen. Die Kräuter müssen gut verlesen und so lange gründlich gespült werden, bis das Wasser klar ist.

Wie bei allem Frischgemüse gilt auch hier: Möglichst bald verwenden! Brennesseln können „entschärft“ werden, wenn wir sie vor dem Verarbeiten mit Gummihandschuhen drücken, dann brechen die Spitzen der Brennhaare ab. Aus frischen Kräutern lassen sich schnell würzige Suppen zaubern, auf käufliche Geschmacksverstärker (Natriumglutamate) kann man dabei verzichten und außerdem den Kochsalzkonsum reduzieren!

Grundsätzlich ist wichtig, dass Kräuter beim Kochen richtig verwendet werden. Manche Kräuter geben erst beim Mitkochen ihr volles Aroma preis, z. B. Liebstöckel oder Bohnenkraut; die meisten dürfen wir nur kurz aufkochen und etliche sollten erst beim Anrichten auf die Suppen gestreut werden, z. B. Schnittlauch, Dill, Kresse oder Pimpinelle.

Leichte Kräutersuppen sind sehr bekömmlich, sie leiten als Vorsuppe die Mahlzeiten ein und machen das Essen verträglicher. Für den kleinen Appetit reicht die Kräutersuppe als eigenständiges Gericht, sie entlastet den Körper und macht „frühlingsfit“.

Ve... schenkt Fre







2 Handvoll Brennnessel  
2 Handvoll Gierschblätter  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Weizenvollkornmehl  
oder Dinkelmehl  
1½ l Gemüsebrühe  
125 ml Schlagsahne  
Salz und Muskat  
2 Scheiben Toastbrot  
zum Rösten

## Brennnessel-Giersch-Suppe

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

Die Kräuter kalt abbrausen, abtropfen lassen, klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Öl glasig dünsten, Mehl dazugeben und umrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen, gehackte Kräuter dazugeben, 5 Min. ziehen lassen, pürieren, Sahne steif schlagen, Suppe damit garnieren oder gewürfeltes Brot anrösten und auf die heiße Suppe geben.

500 g Kartoffeln, gewürfelt  
1 Zwiebel, gehackt  
30 g Butter  
1 EL. Vollkornmehl  
2 Handvoll frische  
Brennnesseln  
1¼ l Gemüsebrühe  
Majoran  
Salz zum Würzen

## Brennnessel-Kartoffel-Suppe

Die gehackten Zwiebeln in Butter andünsten, Kartoffelwürfel dazugeben und mitdünsten. Mehl darüber stäuben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die gehackten Brennnesseln darunterühren, 5–10 Min. ziehen lassen, mit Salz und Majoran abschmecken. Wird eine sämige Suppe gewünscht, können die Kartoffelwürfel in der Suppe zerstampft werden.

100 g Sauerampfer  
2 mittelgroße Zwiebeln  
30 g Butter oder Margarine  
4 EL feine Haferflocken  
1 l Gemüsebrühe  
4 EL Sahne  
1 Eigelb  
Muskatnuss, frisch gerieben  
Salz und Basilikum  
zum Abschmecken

## Sauerampfer-Sahne-Suppe

Butter in einem Topf zerlassen, die fein gehackten Zwiebeln darin goldgelb anrösten. Haferflocken dazugeben, alles durchschwitzen lassen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Sauerampfer waschen, hacken und unterrühren. Die Suppe 10 Minuten leise kochen lassen, mit Sahne und Eigelb verfeinern (nicht mehr kochen!), mit Salz, Basilikum und Muskat abschmecken.

### Hinweis:

*Sauerampfer eignet sich besonders für die Frühjahrskur. Zu beachten ist der Oxalsäuregehalt! Bei der Zubereitung von Gerichten mit Sauerampfer immer Milch- oder Milchprodukte mitverwenden, da deren Calciumgehalt die Oxalsäure neutralisiert. Rohen Sauerampfer nur sparsam verwenden, Rheumakranke sollten darauf verzichten.*



2 Handvoll Vogelmiere  
(ohne Wurzeln)

1 Zwiebel

1 EL Butter

2 EL Vollkornmehl

1 l Gemüsebrühe

2-3 EL saure Sahne

Salz und Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

## Vogelmierensuppe

Die Vogelmiere gründlich waschen, fein wiegen, Zwiebel fein hacken, in Butter glasig dünsten. Vollkornmehl dazugeben, leicht anbräunen, die Vogelmiere kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe aufgießen, 5–10 Min. schwach kochen lassen. Zum Schluss mit saurer Sahne verfeinern und mit Gewürzen abschmecken.

Nach Belieben können geröstete Brotwürfel dazugegeben werden.

### Hinweis:

*Die zarte Vogelmiere ist reich an Vitaminen und kann das ganze Jahr geerntet werden. Im Volksmund heißt sie auch „Hühnermiere“, oder, weil sie kleine weiße Sternblüten trägt, auch „Sternenkraut“. Sie darf nicht mit dem ähnlich aussehenden, aber rötlich blühenden Acker-Gauchheil verwechselt werden, der leicht giftig ist!*

2 mittelgroße Kartoffeln,  
geschält und klein gewürfelt

1 l Gemüsebrühe

1 Bund Frühlingskräuter

125 ml Milch

Salz und Pfeffer

1 Becher Crème fraîche  
zum Garnieren

## Frühlings-Kräutersuppe

Die gewürfelten Kartoffeln in der Gemüsebrühe weich kochen. Die Kräuter waschen, hacken und zugeben. 5 Min. kochen lassen. Die Suppe pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Milch zugeben, kurz erhitzen und vom Herd nehmen. Beim Anrichten wird jede Portion mit einem Löffel voll Crème fraîche garniert.



3 EL Öl  
3 EL Mehl  
1¼ l Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
4 EL Sahne  
100 g geriebener Emmentaler  
etwas Salz  
Muskat  
Je 2 EL frische Kräuter, je nach Jahreszeit (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Melisse, Dill, Basilikum). Falls nicht genügend frische Kräuter vorhanden sind, können auch tiefgefrorene Kräuter verwendet werden.

2 Handvoll Gierschblätter  
1½ l Gemüsesuppenbrühe  
Schnittlauch und Muskat zum Abschmecken

#### Zum Pfannkuchenteig:

125 g Vollkornmehl  
Salz  
knapp ¼ l Milch  
1–2 Eier  
Pflanzenfett zum Backen

## Kräuter-Käse-Suppe

Aus Öl, Mehl und gehackter Zwiebel helle Mehlschwitze herstellen. 1¼ l Gemüsebrühe dazugießen und mit dem Schneebesen glatt rühren, 2–3 Min. unter Rühren aufkochen, dann mit Reibkäse, Sahne und etwas Muskat abschmecken. Falls erforderlich, kann noch etwas Salz dazugegeben werden. Die fein gehackten Kräuter unmittelbar vor dem Servieren unter die Suppe rühren, nicht mehr aufkochen. Anstelle einer üblichen Hauptmahlzeit kann die Käse-Kräuter-Suppe mit Vollkornbrötchen gereicht werden.

## Giersch-Pfannkuchen-Suppe

Die Gierschblätter gründlich waschen, dickere Stiele entfernen, kochendes Wasser über die Blätter gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Blätter fein hacken. Pfannkuchenteig herstellen aus Mehl, Eiern, Salz und Milch. Die gehackten Gierschblätter dazugeben. Dünne Pfannkuchen mit wenig Fett goldgelb backen, abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Pfannkuchenstreifen in eine Suppenschüssel oder einen Teller geben, mit abgeschmeckter kochender Suppenbrühe übergießen und mit Schnittlauch und ein wenig Muskat bestreuen, sofort servieren. Statt Gierschblätter können auch Brennnesselblätter verwendet werden.





Dieses Kochbuch verspricht Genuss für alle Sinne und präsentiert viel Wissenswertes zur gesunden Ernährung. Darüber hinaus bietet es einen reichen Fundus erprobter Rezepte.

Die Autorin Markusine Guthjahr spannt den Bogen vom Frischekick mit Frühlingskräutern über sommerlichen Beeren- und Blütengenuss und herbstlichen Gaumenschmaus bis hin zum deftigen Wurzelgemüse für kalte Wintertage. Die heimischen Pflanzenschätze werden wiederentdeckt und gelten als Gesundbrunnen einst und jetzt. Viele der gesunden Zutaten wachsen vor der Haustür, und man erntet frische Lebenskraft aus Garten, Wald und Wiese. Ein ungewöhnliches Kochbuch mit viel Hintergrundwissen, praktischen Tipps und gesunden Zutaten aus der Speisekammer der Natur.

**Autorin:**

Markusine Guthjahr, Landfrauenberaterin und Kräuterexpertin, gibt ihr reiches Erfahrungswissen nicht nur in Büchern weiter, sondern auch in der Erwachsenenbildung, in Fachzeitschriften und oft in Funk- und Fernsehbeiträgen.

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ

ist eine Marke der  
Battenberg Gietl Verlag GmbH

Heimat  
battenberg  
gietl verlag



9 783955 870744

19,95 € [D]