

Früchte sammeln, Schätze kochen

Sie möchten wissen, was Sie mit Hagebutten, Kornelkirsche oder Schlehen Leckeres anfangen können? Dann ist das Buch „Heimische Früchte“ von Markusine Gutjahr genau richtig: Die Kräuterexpertin verrät darin ihre besten Rezepte mit heimischen Wildfrüchten und Obstsorten. Ob als Likör, Tee

oder Saft, als Shake, Marmelade, Chutney oder Konfitüre, in Soßen, Desserts, Broten oder Torten: Die Rezeptvielfalt ist groß, alltagstauglich und mit viel Gespür für Genuss und Gesundheit zusammengestellt. Das Buch lädt dazu ein, nicht nur den eigenen Garten, sondern auch Wiesen, Wälder und Wegränder auf der Suche nach essbaren Schätzen zu durchstreifen. Insgesamt werden 19 Pflanzen werden porträtiert. Von Klassikern wie Apfel, Birne oder Zwetschge bis hin zu Wildfrüchten wie Kornelkirsche oder Vogelbeere. Zu jeder Art gibt es einen Steckbrief mit Foto, Beschreibung, Wirkung sowie Tipps zu Ernte und Haltbarmachung. Daran schließen sich die Rezep-

te an: mal süß, mal heilkräftig, mal überraschend raffiniert. Zum Beispiel ein leckeres Pflaumen-Ebereschen-Chutney, eine feine Hagebutten-Sahne-Crème, Brombeerkaltschale mit Birnen, Holundersaft bei Erkältung oder eine alkoholfreie Wildrosenbowle.

Markusine Gutjahr hat ein inspirierendes Buch für all jene geschrieben, die heimische Früchte schätzen und diese kreativ verwerten möchten. Markusine Gutjahr, Heimische Früchte, Rezepte-Buch für saisonales & regionales Wild- & Gartenobst, 167 Seiten, Buch- & Kunstverlag Oberpfalz, 2025, ISBN 978-3955871178, 24,90 Euro.



Foto: Buch- und Kunstverlag Oberpfalz