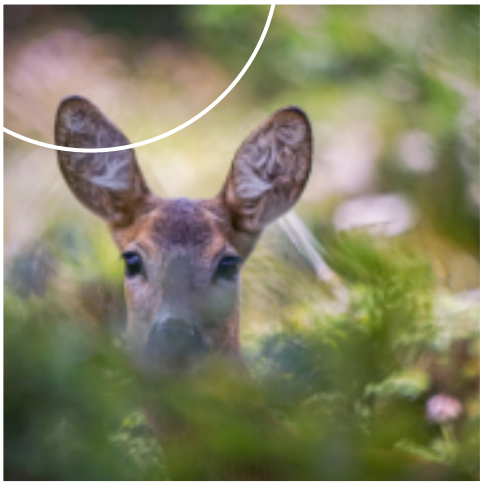
AROMEN-SPIELE
DAS ONLINEMAGAZIN

09/2021

Der Herbst deckt den Tisch mit Zutaten aus dem Wald, Feld und Flur.



# HERBST

# Inhalt

**Seite 4**
Süß, herzhaft oder süßsauer, der Kürbis kanns!

**Seite 5**
Zierkürbisse: hübsch, aber nicht essbar

**Seite 6**
Die Ölfelder der Steiermark

**Seite 7**
Welcher Kürbis schmeckt am besten?

**Seite 8**
Diese Weine bereichern die Herbstküche

**Seite 9**
Alte Apfelsorten zum Backen und Mosten

**Seite 10**
Nehmt Boskop-Äpfel zum Backen

**Seite 11**
Die besten Rezepte mit Äpfeln

**Seite 12**
Wieso Kuchenbäcker den Herbst lieben

**Seite 13**
Das Glück ist oft zum Greifen nah

**Seite 14**
Edles aus Wild und Wildgeflügel

**Seite 15**
Diese Weine sind eine gute Wahl zum heimischen Wild

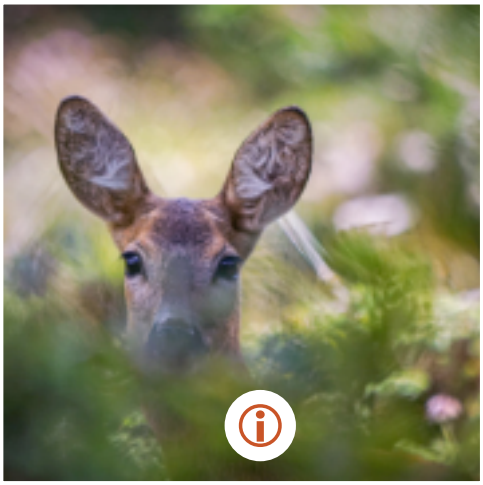
**Seite 16**
Perfekte Beilagen zu Fasan oder Taube

**Seite 17**
Chutneys aus Preiselbeeren und Cranberrys

**Hier stecken weitere Informationen drin:**

Dieses Magazin ist „interaktiv", d.h. weitere Informationen stecken in den im Text **hervorgehoben** Stellen. Ein Klick darauf führt zum Ziel.

ⓘ Kleine Info-Icons in Bildern weisen darauf hin, dass dieses Bild mit einem weiterführenden Link hinterlegt ist. Dieser führt entweder direkt zu den entsprechenden Seiten auf der Webseite des Onlinemagazins Aromenspiele, zu vorgestellten Rezepten oder den Produkten der Werbepartner.



# Inhalt

**Seite 18**
Schätze aus Wald, Feld und Flur

**Seite 19**
Auf geht's zur Schwammerlsuche

**Seite 20**
Genuss mit Pfifferlingen und Waldpilzen

**Seite 21**
Tipps für Pilzsammler: putzen, lagern, trocknen

**Seite 22**
Maronen sammeln macht viel Spaß

**Im Onlinemagazin**
1001 Idee mit Kürbis

Wein & Genuss im Herbst

Rezepte mit Äpfel und Birnen

Rezepte mit Waldpilzen und Tipps für Sammler

Normandie: ein kleiner Reisebericht

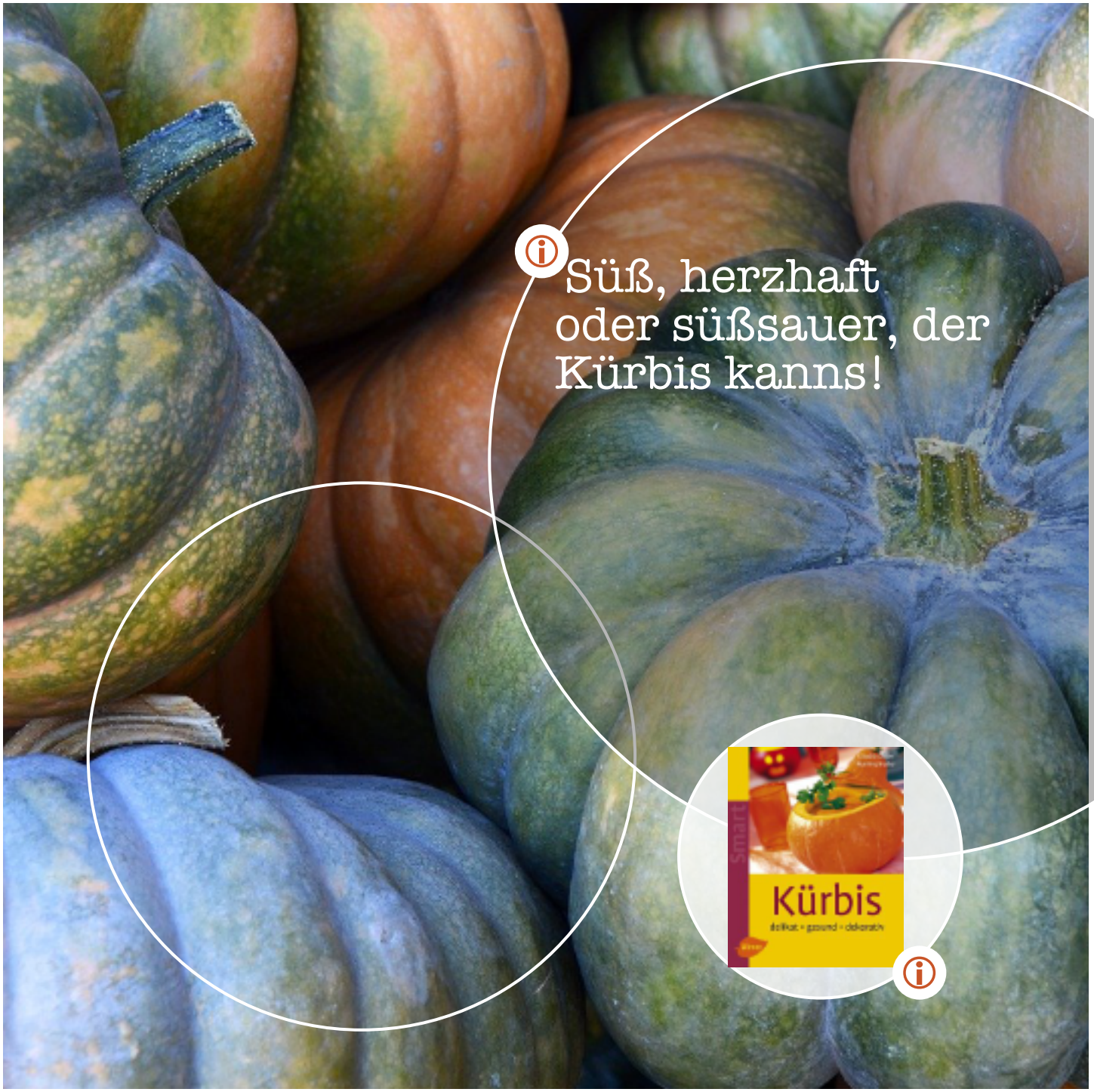
Die besten Rezepte mit heimischen Wild

Portugal: Die süße Rocha-Birne

**Seite 23**
Die süße Rocha Birne aus Portugal

Chutneys und Konfitüren aus wilden Früchten zu Wild oder Käse

Vorankündigung: Spirituosen-Spezial




# 1001 Idee Kürbis zu genießen

Einen Kürbis richtig lecker zuzubereiten verlangt nach den richtigen Gewürzpartnern. Dann erst kann er sich geschmacklich voll entfalten. Mit den folgenden Tipps zum Würzen werden Kürbisgerichte jedes Mal zum Genuss-Highlight.

### Gewürze lassen Kürbisaromen aufblühen

Probiert man einen Kürbis in rohem Zustand und er schmeckt nussig oder etwas nach Gurke, sollte er nur sanft gewürzt werden. Oft genügen dann schon ein Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer sowie Butter oder ein kalt gepresstes gutes Öl. Gute Partner sind in so einem Fall auch Koriander oder Dill. Schmeckt der rohe Kürbis eher süßlich, dann harmoniert er hervorragend mit Currymischungen, Chili, Ingwer, Vanille oder Zimt. Außerdem sind geröstete Sesamsamen, Kürbiskerne oder Walnüsse knackige Genusspartner zu Hokkaido und Co. Aber auch Feta, Ziegenkäse, Sahne, Kokosmilch und Pinot Gris gehen wunderbare Geschmacksallianzen mit ihnen ein. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind so vielseitig wie die unterschiedlichen Kürbissorten.

# Sie sind eine Zier, aber nicht alle sind essbar!

Bunt, farbenprächtig und dazu noch in einer sehr großen Vielfalt präsenteren sich im Herbst die Kürbisse. Längst nicht alle Sorten sind jedoch essbar. Gerade die dekorativen Zierkürbisse sind nicht zum Verzehr geeignet. Der in ihnen enthaltene Bitterstoff ist in kleinen Mengen bereits giftig und kann schlimme Magen-Darm-Probleme und Erbrechen auslösen. Hinzu kommt, dass die Giftstoffe hitzebeständig sind und beim Kochen nicht neutralisiert werden können. Sollte auf dem Teller einmal ein bitter schmeckendes Exemplar gelandet sein, sollte es nicht weiter gegessen werden. Zierkürbisse sind gut an ihren ausgefallenen Formen erkennbar. Sie sind eher klein, wachsen krumm oder sind ungewöhnlich geformt, oft mit Warzen ähnlichen Auswüchsen. In ihrem Inneren befindet sich im Gegensatz zu essbaren Kürbissen kaum Fruchtfleisch.

### Wichtiger Hinweis für Hobbygärtner

Zierkürbisse sollten nie gemeinsam mit essbaren Kürbisgewächsen im Garten angebaut werden! Denn sowohl Kürbisse als auch Zucchini können durch Rückkreuzung wieder giftige Bitterstoffe herausbilden, die sogenannten **Cucurbitacine**. Wenn der Kürbis oder die Zucchini bitter schmecken, sollten sie nicht gegessen, sondern entsorgt werden! Auch die Samen der bitteren Früchte sind nicht mehr zur Aussaat im kommenden Jahr geeignet.

### Die Familie der Kürbisgewächse

Kürbisse kommen weltweit in tropischen und subtropischen Regionen vor. Ein paar der essbaren Sorten gedeihen auch gut in den gemäßigten Breiten Mitteleuropas, wie Gurken, Zucker- und Wassermelonen und die Familie der Gartenkürbisse.

# Die großen Ölfelder der Steiermark

In der Steiermark wurde zwischen 1870 und 1880 mit der Kultivierung der Ölkürbisse begonnen. Der Steirische Ölkürbis ist eine Varietät des Gartenkürbis. Eine Mutation hatte bei dieser Sorte zur Folge, dass die Verholzung der Samenschalen ausblieb. Die weichere Konsistenz der Kürbiskerne ließ eine einfachere Pressung zu. Es dauerte einige Zeit, bis sich das zunächst nur in der Südsteiermark bekannte Öl, in den Küchen Europas wiederfand. Heute hebt sich das besonders hochwertige Kürbiskernöl aus der Steiermark **seit 1996 mit einer geschützten Herkunftsbezeichnung (g.g.A.)** von den anderen Ölen ab. Bei den Steirischen Kürbiskernölen g.g.A. Finden alle Produktionsschritte – vom Anbau bis zur Abfüllung – in den vorgegebenen steirischen, niederösterreichischen und burgenländischen Gebieten statt.

### Niederösterreich ist heute Kürbiskernland

Die Anbaugebiete des Steirischen Ölkürbis weiten sich in der Steiermark und der Oststeiermark, im Burgenland und in Niederösterreich aus. Stand heute gehören der „Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. über 3600 Mitglieder und 40 Ölmühlen an. Um die steigende Nachfrage zu decken wird das Steirische Kürbiskernöl immer häufiger aus niederösterreichischen Kürbiskernen gepresst. Auch ist die Anbaufläche in Niederösterreich mit rund 21.080 ha mittlerweile deutlich größer geworden als im Ursprungsgebiet der Steiermark mit rund 13.280 ha.

### Bioanbaufläche legt ebenfalls zu

Die Anbaufläche in Niederösterreich hat sich in den vergangenen zwei Jahren nahezu verdoppelt. Dies sei auf eine steigende Nachfrage der Konsumenten zurückzuführen, die immer öfter nach Qualitätsprodukten aus Österreich verlangen, so Dr. Anton Brandstetter von der Landwirtschaftskammer Niederösterreich. Die trockeneren klimatischen Bedingungen begünstigen den biologischen Kürbisanbau, da weniger Pflanzenschutzmittel benötigt werden. Rund 9.000 ha sind in Niederösterreich bio-zertifiziert, was rund 85 Prozent der gesamten Bio-Kürbisanbaufläche in Österreich entspricht.

ANZEIGE

### Kreativer Einsatz in der Küche

Steirisches Kürbiskernöl kann in der pikanten und süßen Küche eingesetzt werden. Es ist perfekt zum Verfeinern geeignet und selbst zu Käse ist Kürbiskernöl eine aromatische Bereicherung. Ein raffiniertes Produkt ist das **Kürbiskernpesto** – die steirische Antwort auf das omnipräsente italienische Basilikum-Pesto.

Kürbis-Carpaccio mit Linsen-Vinaigrette

Rohkostsalat mit Apfel und Kürbis

# Wer die Wahl hat, ...

Bereits ab Juli gibt es Gartenkürbisse, zu denen flache Patissons, kugelrunde Rondinis, Spaghettikürbis und übrigens auch Zucchini zählen. Danach beginnt die Zeit der Winterkürbisse. Ihren Namen verdanken sie ihrer monatelangen Haltbarkeit über den Winter hinaus. Auch der allseits beliebte Hokkaido zählt zu dieser Sorte. Ihn zeichnet sein aromatisches Fruchtfleisch aus und das man ihn nicht schälen muss. Der Butternuss- und der Muskatkürbis aus der Familie der Moschuskürbisse gewinnen wegen ihres buttrig-nussigen Aromas immer mehr an Beliebtheit. Aus Mexiko kam der Patidou, auch „Sweet Dumpling" genannt, zu uns. Er schmeckt süß-aromatisch nach Esskastanien und lässt sich aufgrund seiner Größe von 300 - 600 g perfekt im Ganzen braten. Noch etwas kleiner ist die dekorative Sorte „Jack be Little". Die Minikürbisse wiegen gerade einmal 150 - 300 g und haben ein festes, orangefarbenes Fruchtfleisch, das auch roh gut schmeckt.

In jedem Kürbis stecken zudem wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Kalzium und Zink sowie Vitamine der Gruppen A, C, D und E, weshalb wir ruhig öfter Kürbisgerichte auftischen sollten.

ANZEIGE

# Diese Weine bereichern die aromatische Herbstküche

Ob nun zu Wild, Pilzen oder fruchtigen Saucen mit Waldbeeren, nicht immer ist es leicht, den passenden Wein zu den Rezepten der Herbstküche und ihren Zutaten zu finden. Deshalb gibt das Kapitel **Wein & Genuss** auf der Webseite des Onlinemagazins Aromenspiele viele wertvolle Tipps, welcher Wein zu welchen Speisen gut funktioniert. Zu Gerichten mit aromatischen Waldpilzen empfehle ich, einen Chardonnay oder Pinot Gris zu trinken. Ein Pfifferlingsrisotto wird von einem Auxerrois aus dem Elsass perfekt begleitet. Und zum Wintertrüffel passen schwere Rote wie Barolo oder Weine aus Rasteau. Zu den meisten Kürbisgerichten hingegen empfehlen sich Grauburgunder, Silvaner und leichte fruchtige Rotweine. Primeurweine sind immer ein guter Tipp, wenn Flammkuchen, Zwiebelkuchen oder geröstete Kastanien auf dem Tisch stehen.

Alte Sorten sind die beste Wahl zum Backen und Mosten

# Verführerische Früchte

Das beliebteste Obst der Deutschen ist der Apfel. Einst mit großer Geschmacksvielfalt und poetischen Namen ausgestattet wie „Geflammter Kardinal“ oder „Der Schöne von Nordhausen“ sind sie heute zum einheitlichen Industrieprodukt namens „Pink Lady“ oder „Jonagold“ verkommen. Wurden vertrieben aus ihrem Streuobstwiesen-Paradies. Deutschland kann über 2.000 **Apfelsorten** vorweisen, von denen nur noch knapp 30 Sorten regelmäßig im Erwerbsobstbau kultiviert werden. Und in den Supermarktregalen finden wir mit den üblichen 7 Sorten noch weniger Auswahl vor.

Cidre aus der Normandie

**Dorit Schmitt, Redakteurin des Online-Food-Magazins Aromenspiele, hat ihren Lesern gute Reise- und Einkaufstipps für Cidre, Calvados und AOP Camembert mitgebracht.**

# Nehmt Boskop-Äpfel zum Kuchenbacken!

Zwischen Hamburg und Stade an der Elbe liegt das größte geschlossene Obstanbaugebiet Nordeuropas. Im **„Alten Land“** wurde bereits im 17. Jahrhundert auf 200 Hektar Obst angebaut. Heute reifen auf über 10.700 Hektar Äpfel, Kirschen, Birnen und Zwetschgen. Fast jeder dritte deutsche Apfel stammt aus der Region. Anfang August beginnt im Alten Land die Apfelernte mit den Frühsorten wie Augustapfel, Piros, Delbare, Grafensteiner und Colina. Ab September werden dann die Lagersorten wie: Holsteiner-Cox, Cox-Orange, Elstar, Gala, Jonagold, Jonagored, Boskop reif. Zeit, um sich auch in der Küche den saftigen Äpfeln zu widmen. Ob deftig oder süß, die knackigen Äpfel können mit vielen Dingen kombiniert werden, um zur geschmacklichen Höchstform aufzulaufen.

Foto: © Wolfgang Schardt | GU Apfelkuchen | Küchengötter

Der Boskop ist ein Winterapfel. Er reift von September bis Mitte Oktober und kann anschließend gut mehrere Monate bis in das nächste Frühjahr gelagert werden. Die rote Boskop-Variante wurde zufällig 1923 entdeckt. Beide Sorten weisen einen hohen Säureanteil auf, der den hohen Zuckergehalt jedoch gut im Zaum hält. Vor allem zum Backen, als Bratapfel oder für Apfelmus ist der säurebetonte Boskop am besten geeignet. Aber auch zur Herstellung von Säften, Apfelwein und Obstbränden wird diese alte Sorte gerne genommen. Die meisten alten Apfelsorten, die besonders gut zum Backen oder Mosten geeignet sind, fnden sich auf Streuobstwiesen. Deshalb ist es auch in Zukunft so wichtig den Bestand dieses Kulturgutes zu schützen. In Baden-Württemberg sind noch viele dieser Obstbaumwiesen zu finden. Schäfer helfen den Landwirten, diese Naturlandschaft zu erhalten.

BUCHTIPP

**Ohne Weidetiere keine Landschaftspflege! Vor allem in nicht „industriell“ nutzbaren Flächen wie auf Almen, Deichen, Trocken- oder Streuobstwiesen sind Schäfer mit ihren Herden unverzichtbar für deren Erhalt und Pflege.**

Apfeltarte mit Ziegenkäse

, Kalbsleber mit cremiger Polenta,Sherry-sauce und karamellisierten Äpfeln

# Das schmeckt so gut!

Einen Apfelkuchen backen ist immer eine gute Idee! Saftig, süß und so viele Rezepte. Da ist für jeden Kuchenfan ein Lieblingskuchen dabei: gedeckt, mit oder ohne Streuseln, auf Hefeteig, mit Mürbteig oder versunken. Mein Lieblingskuchen in meiner Kindheit war der „**Schlupfkuchen**“. Und heute ist es einer der wenigen Kuchen, die mir wirklich gut gelingen, weil sie so einfach zu backen sind. Mit Äpfeln schmecken auch deftige Gerichte! Schupfnudeln, zubereitet mit Äpfeln und Sauerkraut, sind ein echter Seelenwärmer, wie der Auflauf mit Äpfeln, Camembert und Kartoffeln. Ein weiteres meiner absoluten Favoriten ist eine Kalbsleber mit Zwiebeln und karamellisierten Äpfeln.

**Das Online-Food-Magazin Aromenpiele lädt zum Schmökern ein und widmet sich ausführlich den Rezepten „Von Birnen und Birnen“, die von süß bis deftig ganz sicher auch zu euren neuen Lieblingsrezepten werden können.**

**Aus dem Piemont: Traubenkonfitüre mit Äpfeln, Birnen, Feigen und Nüssen. Köstlich zu Wild oder Käse!**

**Zutaten reichen für 5 Gläser à 200 ml**

500 g aromatische blaue Trauben, 500 g säuerliche Äpfel, 300 g Birnen, 500 g frische Feigen, 1 Zimtstange, 5 Gewürznelken, 150 g Walnusskerne

**Zum Rezept**

# Wieso Kuchenbäcker den Herbst lieben!

Ganz einfach: Jetzt gibt es so viele Äpfel und Birnen, Trauben, Nüsse und Maronen. Nimmt man noch Schokolade, Kürbis und Karotten auf die Zutatenliste, lassen sich schier unendlich viele köstliche Kuchen, Muffins oder Cupcakes backen. Der Klassiker unter den Apfelkuchen ist der Wiener Apfelstrudel. Sein Geheimnis ist der haudünne Teig, der den süßen Inhalt aus Äpfeln, Rosinen und Walnüssen sanft umhüllt. Ebenso fein schmeckt eine französische Apfeltarte, die noch heiß mit Aprikosenkonfitüre glasiert wird. Die süßen Birnen sind zusammen mit Walnüssen in einer Tarte himmlisch! Wer es herzhafter möchte, bäckt die Birnentarte mit zusätzlich mit Brillat Savarin, Brie oder Ziegenkäse.

**Welcher Kuchen solls denn sein?**

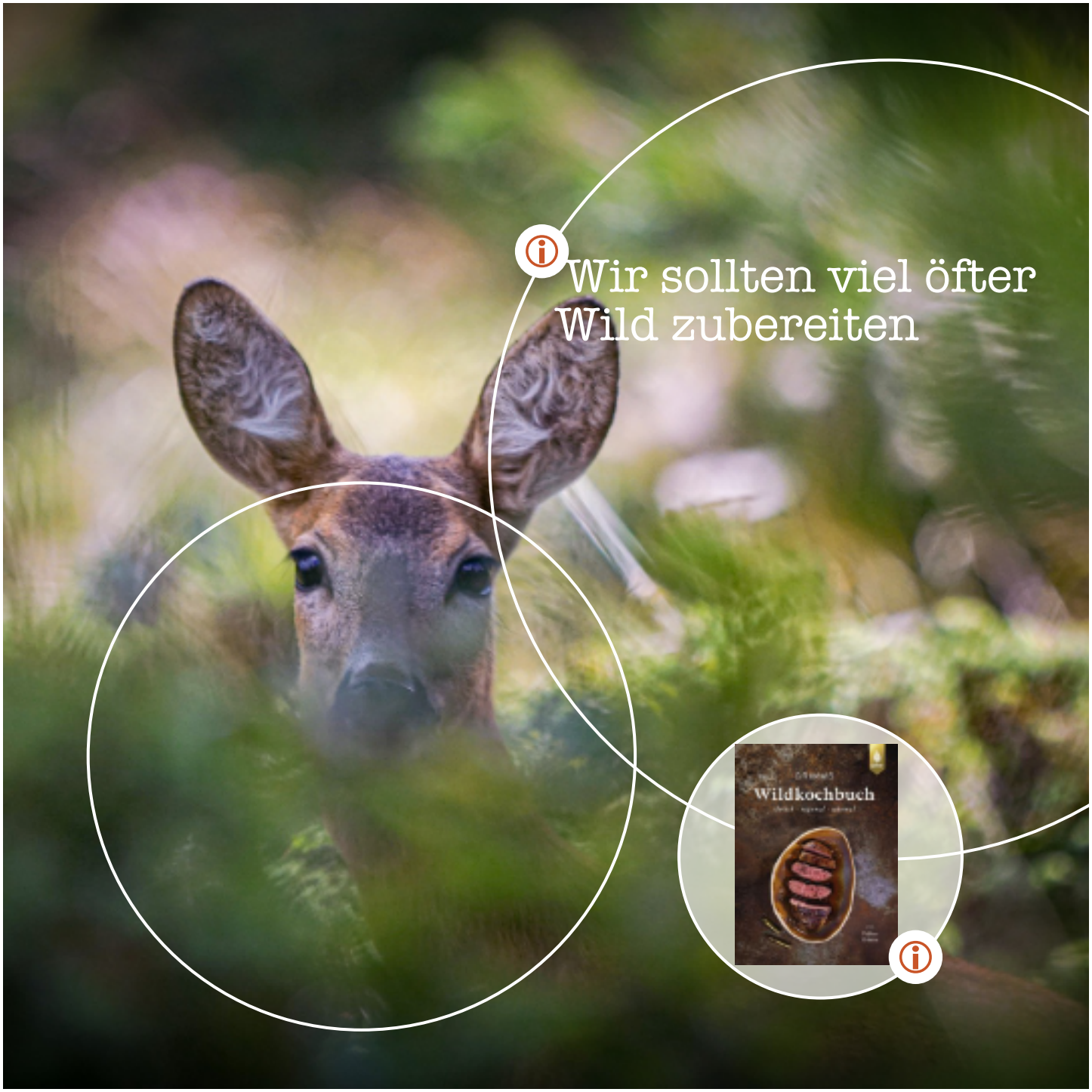
Soll er auf dem Blech oder in einer Form gebacken werden? Aus Hefeteig, Rührteig, Mürbteig, Biskuitteig oder einem Quark-Ölteig sein? Steht der Sinn nach einer Tarte Tatin, einem gedeckten oder mit Streuseln belegten Kuchen? Solange Äpfel oder Birnen im Spiel sind, wird es auf jeden Fall lecker! Im **Herbstmagazin** der Aromenspiele findet Ihr eine Rubrik mit den besten herbstlichen Kuchenrezepten.

# Das Glück ist oft zum Greifen nah

Der Herbst schüttet eifrig sein Füllhorn aus. Geerntete Nüsse, Kastanien, Hagebutten, Quitten, Äpfel und Birnen versüßen uns im Winter die frostigen Tage. Jetzt beginnt die Zeit, um köstliche Kuchen zu backen, Marmeladen einzukochen oder Kompott einzuwecken. Auch Liköre und Brände aus den Früchten des Herbstes können jetzt in Produktion gehen. An dieser Stelle kündige ich gerne das **Spirituosen-Spezial** an, das ich gerade bearbeite. Es wird bald auf der Webseite des Onlinemagazins Aromenspiele zu lesen sein.

**Heute schon einen gezwitschert?**

Wusstet Ihr, dass man selbst auch einen **köstlichen Likör ansetzen** kann? Kornelkirschen, die Beeren der Eberesche, aber auch Quitten eignen sich dafür besonders gut. Außerdem braucht ihr dazu noch Kandiszucker, Zitrone und Wodka oder einen guten Korn – sowie Zeit, die der Likör ziehen muss. Im Spirituosen-Spezial gebe ich euch viele Tipps, wie ihr aus heimischen Früchten leckere Liköre machen könnt.




# Edles aus Wild und Wildgeflügel

In Deutschland ist der Herbst traditionellerweise die Zeit der Jagd und folgerichtig die der Wildgerichte. Wildschwein, Hirsch und Reh, seltener Fasan und Rebhuhn sind ab Oktober die Stars auf der Karte in guten Landgasthäusern und Gourmetrestaurants. Kenner schätzen **Wild vom Grill** – und wer an Ostern noch Hirsch oder edles Reh genießen möchte, kann sich mit TK-Ware vom Metzger eindecken. Viele Rezepte sind auch zu Hause einfach nachzukochen. Wichtig ist nur, eine gute Quelle für den Kauf von Wildbret zu kennen. Auf Nummer sicher geht man beim Kauf von Wildfleisch in Metzgereien, die eine EU-Zulassung als Zerlegebetrieb haben, denn hier wird auf einwandfreie Ware und Hygienestandards geachtet. **Leckere Wildrezepte** finden ihr auf der Webseite des Onlinemagazins. Und wer Wild nicht selbst zubereiten möchte, hat im Oktober viele Möglichkeiten, in den Restaurants die angebotenen Gerichte in den „Wildwochen" zu genießen.

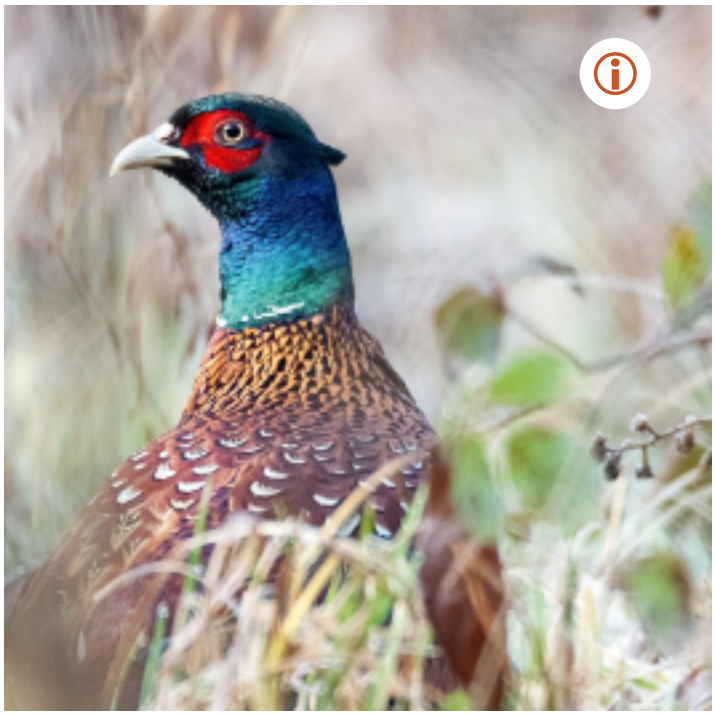
Foto: © Mathias Neubauer | GU Einfach gute Steaks | Küchengötter

ANZEIGE

# Großartige Wahl zum heimischen Wild

Weine von der nördlichen Rhône sind eine klassische Kombination zu Wildgerichten. Ein eleganter, vollmundiger und gerbstoffreicher Syrah ist daher immer eine perfekte Wahl. Ein Wein, der die Strenge des Wilds angenehm zu mildern versteht, ist ein deutscher Spätburgunder. Mit seiner würzig fruchtigen Art harmoniert er gerade zu den Gerichten, die mit Früchten in der Sauce gekocht werden. Aber auch der Lemberger ist ein Platzhirsch, wenn es darum geht, Wildgerichte zu begleiten. Zum Wildschweinbraten ist ein Pinot Noir eine gelungene Wahl. Zu Fasan und Taube wiederum ist ein Pinot Gris oder ein eleganter Grauburgunder die beste Wahl. Grundsätzlich sollte auf die Art der Zubereitung und die Beilagen geachtet werden. Denn Gewürze und Röstaromen haben einen großen Einfluss darauf, wie uns der Wein zum Gericht schmecken wird.

BUCHTIPP



# Perfekte Beilagen zu Fasan oder Taube

Wildgeflügel ist nicht so einfach zu besorgen, aber im Internet lassen sich vertrauenswürdige Lieferanten finden, die küchenfertigen Fasan oder Tauben anbieten. Meist handelt es sich hier um Zuchttiere, aber das sollte nicht davon abhalten, sich an deren Zubereitung zu wagen. Köstliche Rezepte sind im Aromenspiele **Wild & Wald-Spezial** zu finden. Wer einen ganzen Fasan küchenfertig zum Braten bekommt, sollte an folgenden Zutaten denken: Speck, Trauben, Trüffel, Kastanien, Hagebutten, Kürbis und Sauerkraut. Denn sie begleiten das aromatische Fleisch des Wildgeflügels vorzüglich. Aus Österreich kommt der Tipp, einen Zweigelt Rosé zum Fasanbraten kalt zu stellen und zu genießen.

Taubenbrüstchen sind in Frankreich häufig auf der Karte zu finden. In Deutschland sucht man nach der Delikatesse leider oft vergebens auf den Speisekarten von Landgasthöfen. Sehr gut zum Täubchen harmonieren fruchtige Bordeaux-Rotweine. **Rezepttipp: Taubenbrust mit Butternusskürbis und Sellerie-Kastanien-Püree.**

Wild und Wildgeflügel besitzen einen geringen Fettanteil, daher ist beim Braten oder Grillen darauf zu achten, dass das Fleisch nicht austrocknet. Es hilft, die Kerntemperatur im Blick zu haben und das Fleisch vorher einzulegen. Im Wild & Wald-Spezial stelle ich euch ein tolles Rezept von Tom Heinzle aus seinem Kochbuch „Wild grillen" vor: **Fasanenbrust mit Rumglasur**. Mit Feigen-Granatapfel-Chutney und mit Blauschimmelkäse gefüllten Feigen. Ursprünglich stammt der Fasan aus Mittelasien und lebt auch aufgrund regelmäßiger Aussetzungen mittlerweile in ganz Mittel- und Westeuropa. Die Jagdsaison beginnt ab 1. Oktober und dauert bis 15. Januar.

# Preiselbeeren oder Cranberrys?

Die wilden Preiselbeeren (*Vaccinium vitis-idaea*) aus unseren Wäldern gehört wie die Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) zur Gattung der Heidelbeeren. Noch verwirrender wird es, weil die Cranberry bei uns oft als Kulturpreiselbeere angeboten wird. Dabei unterscheiden sich beide Arten in Wuchs und vor allem auch im Geschmack deutlich voneinander. In den USA sind Cranberrys ein unverzichtbarer Teil des Thanksgiving-Menüs.

Pünktlich zur Saison sollte jetzt auch daran gedacht werden, die Früchte des Herbstes bei reicher Ernte haltbar zu machen. Wie wäre es mit einer **Preiselbeer-Kürbis-Konfitüre?** Sie kann sowohl mit Preiselbeeren als auch Cranberrys zubereitet werden und passt wunderbar aufs Frühstücksbrot!

### Lust auf Wild und Wildgeflügel?

Dann wäre diese **Preiselbeer-Konfitüre mit Wacholderbeeren und Zitronenschale** eine gute Idee, um zum Wild gegessen zu werden. Auch zu Perlhuhn, Wachteln oder Hähnchen kann diese Konfitüre gereicht werden. Ganz einfach und spontaner kann diese Konfitüre zubereitet werden, greift man auf fertige Preiselbeermarmeladen zurück. Am besten achtet man beim Kauf auf „Wilde Preiselbeeren" im Glas. Tom Heinzle, Grillprofi und Kochbuchautor, hat einen ganz speziellen Tipp zu Hirsch, Reh und Wildschwein für uns parat: eine **Wildpreiselbeersauce mit Schokolade, Ahornsirup und Chiliflocken**.

Übrigens: Viele Konfitüren, Gelees und **Chutneys**, die gut zu Wildgerichten passen, begleiten auch eine Käseplatte hervorragend. Denkt an Quitte, Birnen, Feigen oder Äpfel, die zu Wild oder Käse wunderbar harmonieren.

# Schätze aus Wald und Flur

Immer mehr Menschen interessieren sich wieder dafür, was direkt aus der Natur auf den Teller wandern kann. Dabei stehen **Pilze** und **Beeren** sowie **Wildkräuter** hoch im Kurs. Zur Bestimmung und Verwendung der gesammelten Schätze aus dem Wald gibt es mittlerweile viele hilfreiche Bücher und Apps. Da die meisten essbaren Pilze, Beeren und Kräuter auch hochgiftige Doppelgänger haben können, ist es wichtig, nur das zu sammeln oder zu verzehren, was man zweifelsfrei bestimmen kann! Doch dann macht es viel Spaß, den Tag in der Natur zu verbringen, um nach wild wachsenden Zutaten für die Küche zu suchen. Preiselbeeren blühen oft zweimal im Jahr. Das erste Mal in der Zeit von Mai bis Juni, danach noch einmal von Juli bis August. Anschließend bilden sie die hübschen roten Beeren aus. Ihr Geschmack ist eher herb und säuerlich, jedoch sehr aromatisch, nur roh sind sie aufgrund ihres Säuregehalts nicht genießbar. Deshalb werden die geernteten Beeren häufig zu Konfitüren oder Gelees verarbeitet. Klassiker mit Preiselbeeren sind der gebackene Camembert, Wildgerichte wie Hirsch- oder Rehbraten, aber auch der Sauerbraten.

# Die Pilzsaison lockt Schwammerlsucher in die Wälder

## Auf geht's!

Wer sich im Herbst in die Wälder aufmacht, um Pilze zu suchen, sollte gut vorbereitet sein. Zuerst einmal sollte der **Zeckenschutz** nicht vergessen werden, denn im Unterholz und an den Gräsern am Wegesrand lauern die Biester nur auf ihr nächstes Opfer. Benötigt werden ein Pilzmesser und ein Körbchen. Bitte keine Plastiktüte verwenden. Und ein kleiner Pilzführer in Form eines handlichen Buches ist ebenfalls empfehlenswert. Zum Schluss noch wichtig zu wissen: Pilze sollten vorsichtig abgeschnitten und nicht unnötig ausgerissen werden.

ANZEIGE

# Die heimlichen Stars in gelber Robe

Der Echte Pfifferling, auch Eierschwammerl, Reherl, oder Gelberle genannt, ist gegart ein würziger Speisepilz.. Wer in Wäldern nach den gelben Hütchen suchen will, sollte bei Fichten, Rotbuchen, Kiefern, Tannen und Eichen Ausschau halten. Denn hier besiedelt der Pfifferling von Juni bis Oktober oft „gesellig" bevorzugt mäßig trockene, basen- und nährstoffarme Böden. Bitte beachtet beim Sammeln, dass der Echte Pfifferling in Deutschland unter Naturschutz steht und in der **Bundesartenschutzverordnung** als „besonders gefährdet" eingestuft wurde. Daher sollten nur geringe Mengen zum Eigenbedarf gesammelt werden. Da es bisher nicht gelungen ist, Pfifferlinge zu kultivieren, stammen die auf den Märkten angebotenen Pilze meist aus Ost- oder Südeuropa. Beim Kauf sollte unbedingt auf die Frische geachtet werden! Das ist an Geruch und Aussehen leicht erkennbar: Die Pilze sollten dottergelb und fest sein und dabei einen angenehmen Geruch verströmen. Übrigens: Pilzvergiftungen durch verdorbene Pilze kommen häufiger vor, als man denkt!

# Tipps für Pilzsammler

## Pilze richtig putzen und lagern

Die aufwendigste Methode ist die ohne Wasser, nur mit einer Bürste und einem kleinen Messer. Sind die Pilze gründlich abgebürstet, müssen beschädigte Stellen und das untere Ende der Stiele abgeschnitten werden.

Wem das zu lange dauert, sollte Pilze kurz mit viel Wasser waschen und anschließend mit einem Küchenpapier trockentupfen. Den sogenannten „Mehl-Trick", von dem man oft liest, habe ich bisher nur einmal angewandt. Er hat bei mir nicht sonderlich gut funktioniert. Dazu werden die Pfifferlinge mit etwas Mehl in einen Gefrierbeutel gegeben und stark geschüttelt, so soll der Sand vom Mehl gebunden werden. Anschließend werden die Pilze kurz in einer Schüssel mit viel Wasser geschwenkt, abgegossen und anschließend wieder mit einem Küchenpapier trockengetupft.

## Pilze richtig trocken

Das Trocknen an der frischen Luft ist definitiv die energiesparendste Methode. Um Pilze so zu trocknen, empfiehlt es sich, sie ohne Wasser nur mit einer Bürste und Küchenpapier zu putzen. Reste von Erde und der Pilzhut können mit dem Küchenpapier abgerieben werden und schadhafte bzw. wurmstichige Stellen sollten unbedingt weggeschnitten werden. Anschließend schneidet man Stiele und Hüte in ca. 3-4 mm dicke Scheiben. Am besten legt man die geschnittenen Pilze anschließend auf ein Trockensieb. So bekommen die Pilze auch von unten Luft, was das tägliche Wenden erspart, um Schimmelbildung zu vermeiden. Ideale Plätze zum Trocknen der Pilze sind unter einem Dachvorsprung – ohne direkte Sonneneinstrahlung, ein luftiger Dachboden oder ein Platz über dem Ofen oder einem Heizkörper. Pilze sind richtig trocken, wenn sie rascheln und

Frische Pilze sollten immer schnell verzehrt werden. Wer sie für 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren will, sollte die Pilze nie in einem Plastikbeutel, sondern locker und luftig in einer Papiertüte oder in Küchenpapier gewickelt ins Gemüsefach legen.

sich leicht brechen lassen. So können sie in dicht schließenden Gläsern aufbewahrt werden, bis sie in der Küche zum Einsatz kommen. Wie wäre es mit einer eigenen Würzmischung oder einem aromatischen Salz? Aus grobem Meersalz und getrockneten Steinpilzen kann man im Mörser schnell ein tolles Salz herstellen. Zum Einsatz kommt das Steinpilzsalz dann zu Pasta mit Pilzsauce oder zu Wildgerichten.

# Kastanien sammeln macht Spaß!

Wer Esskastanien sammeln möchte, muss schon in die Pfalz kommen. Auch an Mosel, Nahe und Saar wird man fündig. Die Saison beginnt je nach Witterung im September und endet im November. Wer sich auf den Weg macht, Maronen zu suchen, sollte sich vor dem Einsammeln erkundigen, ob es sich um „herrenlose" Bäume handelt. Die reifen Kastanien können direkt vom Boden aufgesammelt werden. Wer sein Körbchen voll hat, sollte seine Beute jedoch schnell verarbeiten, da die Früchte nicht sehr lange haltbar sind. Am besten schmecken die ersten Kastanien über dem Feuer (oder im Ofen) geröstet. Aus gebackenen oder gekochten Maronen lassen sich dann weitere köstliche Sachen zaubern wie cremige Suppen oder nussige Desserts. Sollte man doch nicht alle gesammelten Kastanien schnell genug verbrauchen können, ist es problemlos möglich sie eunzufrieren. Auch das Trocknen in einem geschützten Innenraum ist eine bewährte Methode, die Ernte haltbar zu machen. Dabei sollten nur einwandfreie Kastanien verwendet werden.

# Kennst Du die süßen Birnen aus Portugal?

Vor ein paar Tagen habe ich in meinem Supermarkt **Rocha Birnen aus Portugal** entdeckt und mich sofort an meine Pressereise vor ein paar Jahren erinnert. Unsere Gruppe aus Köchen, Journalisten und Bloggern durfte das Anbaugebiet kennenlernen, bei der Ernte helfen, in einer Kochschule selbst zwei Rezepte nachkochen und selbstverständlich wurde uns in jedem Restaurant etwas aus diesen saftig süßen Birnen serviert.

Besonders gut in Erinnerung ist mir dabei das Rezept für einen Salat mit scharf angebratenem Fenchel, frischen Birnenspalten, portugiesischer Ziegenkäse mit einer Konsistenz ähnlich eines Fetas), Fleur de Sel, Olivenöl und gerösteten Mandeln. So köstlich und so schnell gemacht! Der Wein im Glas war in Portugal ganz klar ein ebenso aromatischer wie erfrischender Alvarinho.

### Pêra Rocha do Oeste DOP

Die Rocha Birne wird auf rund 11.000 ha von gut 5.000 Produzenten in der Region Oeste kultiviert. Ihr durchschnittliches Erntevolumen im Jahr beträgt ca. 173.000 t.

### Lust auf weitere Rezepte mit Birnen?

Im Onlinemagazin findet ihr u.a. folgende Rezepte:
– Thunfisch-Ceviche mit Birnenpüree, Süßkartoffeln und Erbsen-Pesto
– Brillat Savarin mit karamellisierten Birnen, gerösteten Nüssen und Rosa Pfefferbeeren
– Tarte mit Birnen, Walnüssen und Thymianhonig

**Zu den Rezepten**

AROMEN-
SPIELE
DAS ONLINEMAGAZIN

AUSGABE

So wird der Winter
richtig gemütlich!

# VORSCHAU

# WINTER

**Präsentiert euch oder eure Produkte auf
den Aromenspiele Magazinseiten**

www.aromenspiele.de