

Mein liebstes Rezept

Aprikosenkuchen

ZUTATEN:
(für den Hefeteig):
300 g Mehl,
15 g Hefe,
100 ml Milch (lauwarm),
1 Eigelb,
20 g Zucker,
30 g Butter,
1 Prise Salz.
Für den Belag:
1/2 l Milch,
1 P. Vanille-Puddingpulver,
2 EL Zucker,
3 Eigelb,
200 g Marzipan-Rohmasse,
1 kg Aprikosen,
1/2 Glas Aprikosenmarmelade,
100 g geröstete Mandelblätter.

ZUBEREITUNG:
Den Hefeteig zubereiten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag die Milch zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit wenig Milch, Zucker und den Eigelben verrühren. In die Milch geben und unter Rühren mehrmals aufkochen. Etwas abkühlen lassen und mit der Marzipan-Rohmasse verrühren. Die Creme auf den Teig streichen. Die Aprikosen blanchieren, häuten, halbieren, ensteinen und auf die Creme legen. Den Kuchen noch 10 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 20 Minuten backen. Aprikosenmarmelade erhitzen und den fertigen Kuchen damit bestreichen. Mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Laura Geltinger
84568 Pleiskirchen

Schneller Rumtopf

ZUTATEN:
3 Nektarinen,
2 Pflirsiche,
100 g Himbeeren,
150 g Kirschen,
Saft von zwei Zitronen,
400 g Zucker,
1,5 l weißer Rum.

ZUBEREITUNG:
Nektarinen und Pflirsiche schälen, entkernen und vierteln. Mit den Himbeeren, Kirschen und Zitronensaft mischen. Früchte mit Zucker bestreuen und 24 Stunden ziehen lassen. Dann alles in einen Topf schichten und mit Rum begießen, bis alle Früchte bedeckt sind. Den Rumtopf etwa vier Wochen ziehen lassen. Waltraud Krämer
97215 Simmershofen

Vom richtigen Zeitpunkt

Den Trend zur Naturküche zum Zusatzeinkommen umgemünzt

Unkraut – das gibt es bei ihnen nicht. Selbst aus dem Giersch, den so mancher Gartenbesitzer am liebsten verbannen würde, zaubern Elisabeth Doll und Maria Heinritzi Köstliches. Und treffen damit den Nerv der Zeit: Kochen mit Zutaten aus freier Natur ist „in“ und die Seminare der beiden Frauen gefragt.

Elisabeth Doll und Maria Heinritzi sind beide Meisterinnen der ländlichen Hauswirtschaft und Kräuterpädagoginnen. In Marnbach (Lks. Weilheim-Schongau) haben sie auf dem Hof der Familie Doll die „Naturküche Wieshof“ eingerichtet – ein Beispiel für eine gelungene Kooperation, für die sie heuer beim „Wettbewerb Unternehmerin Bäuerin“ eine Auszeichnung von Landwirtschaftsminister Helmut Brunner erhielten.

Die Vielfalt der Natur zu nutzen, sie für die eigene Gesundheit zu verwenden und dieses Wissen an andere weiterzugeben, dieser Wunsch reifte bereits als die beiden Frauen 2005 die Ausbildung zur Kräuterpädagogin machten. Elisabeth Doll, Mutter von vier erwachsenen Kindern, die zusammen mit ihrem Mann einen Betrieb mit Mutterkuhhaltung führt und Maria Heinritzi, die im Bauernhofmuseum Grentleiten einen Laden mit Bewirtung betreibt, verstanden sich auf Anhieb. Elisabeth Doll bot Kräuterführungen mit Freilandküche und als qualifizierte Gartenbäuerin Führungen durch ihren Garten an und hielt Vorträge zum Thema Kräuter. Maria Heinritzi veranstaltete Vorführungen im Freilichtmuseum zum Thema „Gutes aus Feld, Wald, Wiese und Garten“.

„Durch unsere Arbeit und aus vielen Gesprächen wussten wir, dass die Leute das Thema interessiert und es einen Trend ‚zurück zur Natur‘ gibt“, schildern die bei-



Elisabeth Doll (l.) und Maria Heinritzi vermitteln in ihren Seminaren, wie es ist, Natur hautnah zu erleben, zu spüren und zu schmecken.

den die Überlegungen zu ihrer Geschäftsidee. Hinzu kam, dass Elisabeth bei der Freilandküche durch den Garten extrem wetterabhängig war, außerdem wollte sie nicht vom Hof weg ein zusätzliches Standbein aufbauen. Trotz der Begeisterung für die Idee überstürzten die Frauen nichts. Sie haben ganz genau

kalkuliert und eng mit dem Landwirtschaftsamt zusammengearbeitet. 2009 ging's dann los: Ein Lagerraum im Wirtschaftsbereich des Hofes der Familie Doll wurde zu einer Küche mit Seminarraum umgebaut. Vorher gründeten sie ein GbR, in der sie zu gleichen Teilen 15 000 Euro investierten und dam-



Damit die Meerrettichwurzel nicht so leicht bricht, hat ihn Elisabeth Doll heuer versuchsweise in ein



Immerwährender Kohl erfriert im Winter nicht. Die Knospen können wie Brokkoli verwendet werden.



Die Blätter der Rosenmonarde eignen sich nicht nur für Rosensirup, sondern auch als

den Umbau finanzierten. Auch wie der Gewinn verteilt wird, wurde vorher vertraglich festgelegt.

Seit letztem Jahr bieten sie in diesen Räumen etwa zweimal im Monat unterschiedliche Seminare und bei Bedarf Veranstaltungen mit Bewirtung an. Außerdem kann die Naturküche gemietet werden.

Wildkräuter für die Grillsaison, würzige Brot-Kräuterküche, essbare Natur in der Küche, erfrischende Getränke für heiße Sommertage oder Kräuter und Käse – in den Seminaren von Elisabeth Doll und Maria Heinritzi erfahren die Teilnehmer nicht nur viel über Kräuter, sondern sie gehen zusammen in den Garten und auf die Wiese, pflücken Kräuter, verarbeiten sie in der Küche und genießen anschließend gemeinsam.

Veranstaltet werden die Seminare immer zwischen 18 und 21 Uhr. Sie kosten zwischen 30 und 40 Euro und beinhalten Verpflegung und Getränke. „Drei Stunden am Abend – dafür nehmen sich die Leute Zeit“, so die Erfahrung von Elisabeth Doll. Die Tagesseminare, die sie im letzten Jahr angeboten haben, liefen überhaupt nicht und wurden wie die Brauchtumsseminare, beispielsweise zum Thema Kräuterbuschenbinden, komplett aus dem Programm gestrichen.

„Es sind überwiegend Frauen, die unsere Vortragsreihen besuchen, Frauen, die sich und ihre Familie gesund ernähren und mehr über die Verwendung von natürlichen Zutaten in der Küche wissen wollen“, beschreibt Elisabeth Doll ihre Klientel. Diese sind auch bereit für einen Abend 30 Euro auszugeben. Die Werbung muss deshalb ganz gezielt erfolgen.

„Vor zehn Jahren hätten unsere Seminare wahrscheinlich keinen Menschen interessiert“, lacht Elisabeth Doll, „doch zur Zeit besteht zum Thema Natur großes Interesse.“ Maria Heinritzi ergänzt: „Die



Für den Harz Balsam 90 g festes Nadelbaumharz gemischt (Fichte, Tanne, Kiefer) mit kleingehackten Nadeln und 300 ml kalt gepresstes Olivenöl in einen Kochtopf geben. Mindestens zwei

Stunden bei 60 Grad ausziehen lassen. Wichtig: Die Masse ab und zu umrühren. Wenn das Harz aufgelöst ist, durch einen Damenstrumpf abseihen

und wieder in den Topf zurückschütten. 30 g gereinigtes Bienenwachs einrühren und schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und

etwas kalt rühren; dabei können ätherische Öle von Fichte oder Tanne zugegeben werden. Masse in Salbendöschen füllen und zum Auskühlen

einem sauberen Tuch bedecken. Anschließend den Deckel schließen und Dose beschriften. Harz Balsam ist länger als ein Jahr haltbar.

In der Volksmedizin wird Harz Balsam als Zugsalbe verwendet, zum Beispiel um Holzsplitter aus der Haut zu „ziehen“. Auch in der Tierpflege kann Harz Balsam als Klauenpflegemittel bei Entzündungen verwendet werden. Als Schrundensalbe findet der Balsam Verwendung.

Leute spüren auch, dass wir hinter unserem Programm stehen, egal ob wir Färben mit Pflanzen oder ein Seminar über Rosen veranstalten. Wir bieten nur das an, was für uns stimmig ist und was wir selbst schätzen.“

Im Garten von Elisabeth Doll finden sich deshalb nicht nur viele Kräuter, sondern auch Raritäten und Gemüsepflanzen, die in Vergessenheit geraten sind, wie Erd-

beerspinat, Rattenschwanzrudi, rote Melde, Erdkastanien oder ein immerwährender Kohl. Im November dieses Jahres soll deshalb auch ein Seminar angeboten werden, in dem mit alten Gemüsesorten gekocht wird.

„Egal, ob im Garten, im Feld, auf der Wiese oder im Wald – die Natur bietet eine Fülle an Essbarem und Gesundem“, kommt Elisabeth Doll bei einem Gang durch ihren Garten

ins Schwärmen und bietet eine Probe die Blüte einer Schnurbohne und die Schote des Rattenschwanzrudi an. Man kann sich gut vorstellen, mit wie viel Begeisterung Elisabeth Doll und Maria Heinritzi dieses Wissen weitergeben.

Das vollständige Programm der Naturküche Wieshof ist unter www.naturkueche-wieshof.de erhältlich. Anja

Süffiges mit natürlichen Zutaten

Rezepte aus der Naturküche Wieshof

Wasser ist der beste Durstlöcher, so richtig süffig ist es aber erst, wenn es aromatisiert ist – nicht mit Zusatzstoffen aus dem Labor, sondern aus der Natur. Elisabeth Doll und Maria Heinritzi verraten einige Rezepte:

Kräuter-Sirup

Sirup aus Zitronenmelisse, Holunderblüte, Pfefferminze, Rosenblütenblättern oder Rhabarber eignet sich bestens als Grundlage für ein Erfrischungsgetränk. Der geschmacksintensive Sirup wird einfach mit Mineralwasser oder Prosecco aufgegossen.

Grundrezept für Sirup:

ZUTATEN:
1 l Wasser,
1 kg Zucker,
40 g Zitronensäure,
2 ungespritzte Zitronen in Scheiben geschnitten,
Kräuter oder Blüten wie oben beschrieben.

ZUBEREITUNG:

Blätter oder Blüten in ein Gefäß geben und so viel Wasser zugeben, dass die Pflanzen damit bedeckt sind. Nach der Menge des



Der selbst gemachte Fitnessdrink ist eine kühle, mineralstoffreiche Erfrischung.

ren. Rosenblüten und Rhabarber werden einmal aufgekocht, bei den anderen Pflanzen reicht ein Kaltauszug. Die Mischung abfiltrieren und kühl und dunkel lagern. Haltbarkeit etwa ein Jahr.

Zitrontee

ZUTATEN:
je 2 bis 3 Stängel Zitronengeranie, Zitronenmelisse, Zitronenbasilikum,

Minuten ziehen lassen. Im Kühlschrank kalt mit Eiswürfeln genießen.

Energie-Fitnessdrink

ZUTATEN:
2 Gelbe Rüben,
2 Tomaten,
1/2 Gurke,
3 bis 4 Salatblätter,
1 Büschel Petersilie,
1/4 l Molke, Buttermilch, Kefir,
1/4 l Apfelsaft.

ZUBEREITUNG:

Gemüse roh entsaften, Molke und Apfelsaft aufgießen und genießen. Nicht stehen lassen, da sich die Zutaten absetzen.

Kräuterlimonade

ZUTATEN:
Insgesamt eine Handvoll zum Beispiel Giersch, Johanniskraut, Wenzelnblätter, Zitronenmelisse, Pfefferminze, einige Scheiben Zitronen, 2 Scheiben Zitrone, 1/2 l Wasser, 1/2 l Apfelsaft.

ZUBEREITUNG:

