

BEERENKÜCHE



# *Beeri* ZUM GERNHABEN

Smoothie Red Lips

## Kein Garten ohne Beeren! Denn Beeren schmecken immer und immer wieder anders. Neben den Klassikern Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere gibt es auch Mai-, Goji-Beeren und Aronia.

*Von Judith Wyder*

Die ersten Beeren, die nach dem langen Winter von uns im Garten gepflückt werden wollen, sind die länglich-ovalen und blauen Mai- oder Honigbeeren. Die Pflanze trägt bereits im März glockenförmige, gelblich-weiße Blüten, ist robust und pflegeleicht. Die Früchte, die im Mai genussreif werden, schmecken ähnlich wie diejenigen ihrer bekannteren grossen Schwester: der Heidelbeere.

Bald danach blinzeln die ersten roten Erdbeeren aus dem Grün. Die Erdbeere gilt hierzulande immer noch als Königin der Beeren. Obwohl sie rein botanisch betrachtet gar keine echte Beere ist, sondern eine Sammelnussfrucht. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelben Körner oder Nüsschen auf der Oberfläche. Auch Himbeeren und Brombeeren sind daher falsche Beeren. Bei Aronia, Johannis-, Stachel-, Mai- und Heidelbeeren, aber eben auch Tomaten, Bananen und Kürbissen, handelt es sich hingegen per definitionem um echte Beeren. «Echt» im botanischen Sinn, weil sie im Gegensatz zur Erdbeere aus einem einzigen Fruchtknoten gewachsen sind und die Fruchtwand auch in reifem Zustand saftig und fleischig bleibt.

### BEERILAND SCHWIIZ

So viel zum botanischen Beeren-dschungel, der glücklicherweise nicht auf den Geschmack des Beerenobstes abfährt, im Gegenteil. Beeren werden immer beliebter. 2016 sind die Anbauflächen hierzulande laut dem Schweizer Obstverband wiederum gestiegen. Insgesamt bauten Schweizer Bauern 921 Hektaren an, das sind 8 Prozent mehr als im

Vorjahr. Hauptanbauggebiete sind der Kanton Thurgau, gefolgt von den Kantonen Bern und Zürich. 518 Hektaren, rund 700 Fussballfelder, entfallen alleine auf die Erdbeerkulturen. Im Aufwind sind auch Heidel-, Johannis- und Stachelbeeren sowie Cassis, wobei die Anbauflächen hier viel kleiner sind, zwischen 84 (Heidelbeeren) und 5 Hektaren (Stachelbeeren). Zum ersten Mal erfasst wurden die Zahlen von Aronia, die 2015 auf 16 Hektaren und 2016 bereits auf 50 Hektaren gediehen. Die Aroniabeere ist als Kraftbeere bekannt, hat eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung und gilt als anspruchslos in der Pflege. Im Gegenteil zu anderen Superfoods, die bis zu uns weite Strecken zurücklegen, gedeiht die Aronia auch in unseren Breitengraden, denn ihren Ursprung hat sie in den Wäldern Kanadas. Im Frühling wartet sie mit weissen und rosa Blüten auf, im Herbst trägt sie ihre Blätter intensiv rot. Da sie roh genossen einen herben Geschmack hat, machen viele Konfitüre aus ihr, die sehr gut zu Fleisch und besonders zu Wild passt.

### FRISCH, GESUND, LECKER

Aronia wächst auch im Tessiner Garten von Kochbuchautorin Erica Bänziger. Die Naturköchin der ersten Stunde verarbeitet die tiefdunkelblauen Beeren in der Regel mit Holunder zu einem das Immunsystem stärkenden Wintergetränk. In einem Glas Prosecco kann der Kraftspender bei ihr ebenfalls punkten. Ausser Aronia pflückt Erica Bänziger in ihrem Garten zudem Himbeeren und Johannisbeeren frisch vom Strauch - neben Stachel- und Jostabeeren ihre Favoritinnen unter den Beeren.

Mit dem Ernteüberschuss der Himbeeren stellt sie Sirup her: «Himbeersirup ist zusammen mit Prosecco und einigen Granatapfelkernen - oder auch mit einigen Beeren und etwas gehackter Engelwurz - einer meiner Lieblings-apéros.»

### NEUE KÜCHENTRENDS

Dass Beeren vor allem in Desserts und im Frühstücksmüesli für Frische und Süsse sorgen, ist altbekannt. Auch Erdbeer- und das etwas speziellere Brombeerrisotto oder Aufläufe mit Beeren sind beliebt. Dass man vom Beerenstrauch oder der -pflanze jedoch nicht nur die süssen Früchte verwenden kann, sondern eben auch die unreifen Beeren, Blätter, Triebe, hat in unseren Küchen definitiv noch nicht die Runde gemacht. Esther Kern, Co-Autorin des Kochbuchs «Leaf to Root - Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel», macht gerade das zum Kernthema auf ihrer kulinarischen Entdeckungsreise. «Unreife Beeren», sagt sie, «liefern interessante Säurekomponenten, etwa in Gemüsegerichten und Eintöpfen.» In der Spitzengastronomie seien sie darum hip. Aus den feinen Trieben oder Knospen von Brombeere, Himbeere und Johannisbeere lasse sich ausserdem eine Glace ziehen und die Blätter könnten wie ein Gewürz eingesetzt werden. Eine neue Erkenntnis sei das im Grunde aber nicht. «Unreife Beeren landeten schon früher in den hiesigen Kochtöpfen. Genaugenommen sind sie also als Aromaspender in Vergessenheit geraten und nun wiederentdeckt worden.» In diesem Sinn: Auf ein Neues mit unseren erntefrischen Beeren und allem Drum und Dran.

# BEERENKÜCHE



**Esther Kern**, Foodjournalistin,  
Autorin, [www.estherkern.ch](http://www.estherkern.ch),  
[www.waskochen.ch](http://www.waskochen.ch)



Erdbeer-Risotto

## ERDBEER-RISOTTO

für 4 Personen

- 400 g Erdbeeren
- 8 Basilikumblätter
- 2 Tassen Risotto-Reis
- 100 g Sbrinz (oder Parmesan)
- 1 dl Weisswein
- 1 Zwiebel
- 12 Scheiben Rohschinken (fakultativ)
- 10 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 4 Tassen Bouillon (Huhn oder Gemüse)
- 2 Messerspitzen Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Bouillon in einer Pfanne zum Kochen bringen. Zwiebel hacken. Erdbeeren in Stücke schneiden. Basilikum hacken. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Reis und Erdbeeren 2 Minuten mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen. Kurz aufkochen. Bouillon dazugeben (ca. 1 dl). Rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, dann wieder etwas Bouillon dazugeben. Gesamtkochzeit ca. 20 Minuten. Mit etwas Salz und viel frischem Pfeffer würzen. 50 g Sbrinz (oder Parmesan) und gehackten Basilikum unterrühren und mit jeweils 3 Scheiben Rohschinken und grob geriebenem Käse servieren.

## ERDBEEREN MIT RHABARBERBLÜTENSIRUP UND PISTAZIEN-CRUMBLE

Für 4 Personen

- 800 g Erdbeeren
- Sirup:
  - 100 g Kristallzucker
  - 40 g Rhabarberblüten
- Crumble:
  - 40 g Pistazien
  - 1 TL Kokosfett
  - 10 g Rohrzucker
  - 1 EL helles Weizenmehl

**Sirup:** Den Zucker mit 100 ml Wasser mischen und einmal aufkochen. Den Zuckersirup über die Rhabarberblüten giessen und mindestens 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Sirup durch ein feines Sieb abgiessen.

**Crumble:** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pistazien grob hacken. Das Kokosfett mit den Pistazien, dem Zucker und dem Mehl mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen rund 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Die Erdbeeren je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit dem Sirup beträufeln und mit dem Pistazien-Crumble garnieren.

Quelle: «Leaf to Root, Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel», AT-Verlag, Aarau.



Erdbeeren mit Rhabarberblütensirup und Pistazien-Crumble



**Erica Bänziger**,  
dipl. Ernährungs- und  
Gesundheitsberaterin,  
Naturköchin,  
[www.ericabänziger.ch](http://www.ericabänziger.ch)



Himbeersirup

## HIMBEERSIRUP

- 1 l Himbeersaft (im Dampfentsafter herstellen)
- 1 kg Zucker

### Zubereitung

Himbeersaft mit Zucker aufkochen, 1 bis 2 Minuten kochen, abschäumen. Sirup kochend heiss in vorgewärmte Flaschen füllen, sofort verschliessen. Flaschen an einem zugfreien Ort abkühlen lassen. Kühl, trocken und dunkel lagern.

Haltbarkeit: Mindestens 12 Monate. Angebrochene Flasche im Kühlschrank aufbewahren.



**Regina Haller,**  
Autorin des Buches  
«Landleben»

**BEEREN-TIRAMISÙ**  
für 10 bis 12 Portionen

- 750 g Beeren, z. B. Himbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 80-100 g Puderzucker
- 250 g Mascarpone
- 250 g Rahmquark
  - Briefchen Vanillezucker
- 200 g Löffelbiskuits
- 100 g Früchte für die Garnitur

**Zubereitung**

Beeren mit Zitronensaft und Puderzucker pürieren. Zwei Drittel des Beerenpürees mit Mascarpone, Quark und Vanillezucker glattrühren. Beerencreme und Löffelbiskuits abwechselnd in die Form füllen, mit dem Beerenpüree abschliessen. Tiramisù für einige Stunden kühl stellen. Mit restlichen Beeren garnieren.



Beeren-Tiramisù



**Sasa Noël, Heike Grein,**  
Autorinnen des Kochbuches  
«Food Truck Kitchen»

**SMOOTHIE RED LIPS**

Für 2 Personen (2 Gläser à 300 ml)  
(Bild Seite 48)

- 1 reife Banane
- 200 g Himbeeren
- 10 Pfefferminzblätter
- 2 Prisen Vanillepulver
- 1 TL Acai-Pulver
- 1 TL Mandelmus
  - Eiswürfel

**Zubereitung**

Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel mit 50 ml Wasser in einen hohen Behälter geben und mixen, bis der Smoothie schön cremig wird. Die Gläser mit Eiswürfeln füllen, den Smoothie darübergießen und servieren. Zubereitungszeit: 10 Minuten.



Beerensorbet «Frutti di Berna»

**BEERENSORBET «FRUTTI DI BERNA»**

4 Personen

- 120 ml Wasser
- 120 g Zucker
- 660 g reife, frische Himbeeren
- 1/2 Zitrone, Saft
- 1 Stück Ingwer, etwa daumendick

**Zubereitung**

Das Wasser mit dem Zucker erwärmen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Beeren und den Zitronensaft begeben, gut umrühren und die Beeren pürieren. Den Ingwer sehr fein hacken und untermischen. Die Beerenmasse in den Tiefkühler stellen und etwa 4 Stunden gefrieren lassen. Zubereitungszeit: 30 Minuten

**Tipp:** Das gesamte Rezept kann mit Gewürzen und Beeren nach Wahl zubereitet werden.



**SPEZIALANGEBOT:  
«FOOD TRUCK KITCHEN»**

Sasa Noël & Heike Grein, die Autorinnen des Buches, sind in die faszinierende Welt der Schweizer Streetfood-Szene eingetaucht und haben viele einzigartige Rezepte aus Küchen dieser Welt zum Nachkochen zusammengetragen. Ein Buch mit spannenden Reportagen und Bildern von Menschen mit der eigenen Küche auf Rädern. Leserinnen und Lesern von «Bioterra» bieten wir dieses Kochbuch zum Spezialpreis von Fr. 27.- statt Fr. 34.- an.

Bestellatalon Seite 67