

HERBST

✦ Herd & Wurzel

Mit den Jahreszeiten kochen, sammeln und feiern
September bis November

Von
Anita Schlüchter und Margrit Gfeller

Inhalt

Herbst · Gratis-Auszug Oktober

Vorwort von Anita
Vorwort von Margrit
Wie dieses Buch funktioniert

Oktober
Samhain
Kürbis
Baumnüsse & Marroni
Hagebutte

Das war der Oktober

Vorwort



Ich gehe gern im Hofladen einkaufen.

Nicht mit Liste, sondern mit offenen Augen – ich lasse mich von der Ware inspirieren. Und manchmal staune ich, was da alles steht. Petersilienwurzel. Pastinaken. Topinambur. Zwischendurch kommt mir das richtig exotisch vor, dabei wächst es ein paar Kilometer weiter.

Spannend. Aber bitte, was mache ich daraus?

Klar, ich könnte googeln. Aber wer steht schon mit dem Handy zwischen den Harassen? Also nehme ich einen Kürbis. Den kenne ich wenigstens, und eine Suppe geht immer. Zuhause geht's dann doch ans Googeln – und ich staune nicht schlecht, was mit so einem Kürbis alles möglich ist. Meine Experimentierfreude ist geweckt.

Vielleicht kennst du das. Oder es geht dir eher wie einigen meiner Klientinnen: Der Wunsch nach Veränderung ist da, deutlich spürbar. Aber weil sie nicht wissen, was sie kochen sollen, oder sich schlicht nicht trauen, bleiben sie beim Gewohnten und beim Bekannten.

Was mir in der Beratung immer wieder begegnet, sind Frauen, die alles über Kalorien wissen und trotzdem um 15 Uhr im Loch sitzen.

Vorwort



Es fehlt ihnen nicht an Wissen. Es fehlt an klaren Möglichkeiten.

Die zwanzig Diäten kennen und zwei Rezepte. Genau dafür ist dieses Buch da.

Warum saisonal? Nicht, weil es tugendhafter wäre. Sondern weil es besser schmeckt, weniger kostet und mehr Nährstoffe mitbringt. Und weil es dir Entscheidungen abnimmt: Im Oktober gibt es Kürbis. Fertig. Das ist keine Einschränkung, das ist Entlastung.

Was dieses Buch nicht ist: keine Diät. Kein Zählen. Kein Verzicht. Keine Liste mit Dingen, die du ab jetzt nicht mehr darfst. Davon hast du genug gelesen, und du weisst so gut wie ich, wie lange das jeweils hält.

Ich bin Anita Schlüchter, EMR-anerkannte und integrative Ernährungsberaterin mit eigener Praxis. Ich schreibe das hier nicht aus dem Lehrbuch, sondern aus dem, was ich täglich mit Frauen erlebe – und aus meiner eigenen Küche.

Und ich bin nicht allein. Dieses Buch ist zu zweit entstanden, wie schon so vieles vor ihm: mit Margrit Gfeller. Sie hat ihre eigene Handschrift, ihr eigenes Wissen und ihre eigenen Themen mitgebracht – auf der nächsten Seite stellt sie sich dir selbst vor.

Trau dich weg von den eingetretenen Pfaden – dort wachsen die neuen Lieblingsgerichte.

Anita

Vorwort



Von Margrit Gfeller

Kräuter begleiten mich, seit ich denken kann. In diesem Buch ergänzen und bereichern sie Anitas Teil: mit Geschmack, mit Duft und mit ein bisschen Wissen von früher.

Aus meinem Garten

Ich habe einen eigenen Gemüsegarten und dazu einen Kräutergarten. Meine grosse Liebe aber gehört den Wildkräutern: Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich und Co. Vieles davon wächst einfach so, direkt vor der Haustür.

Aus Gwunder wurde Freude

Angefangen hat alles mit Gwunder: Was kann ich aus diesen Pflanzen alles zaubern? Ich bin experimentierfreudig und probiere gern aus. So ist mit der Zeit eine Sammlung entstanden, die ich hier mit dir teile.

Wissen, das ich weitergeben möchte

Ich werde oft gefragt: «Was machst du eigentlich aus Schafgarbe?» Solche Fragen freuen mich, denn mein Wissen möchte ich nicht für mich behalten. Möchtest du dich auch an die Kräuterverarbeitung wagen? Dann erfährst du hier mehr darüber und auch, wo die einzelnen Kräuter ursprünglich herkommen.

Vorwort



Von Margrit Gfeller

Das Räuchern – ein Teil von mir

Auch das Räuchern gehört zu mir. Viele Wildkräuter sind nämlich nützliche Begleiter für Ruhe und Entspannung oder einfach für eine gute Raumluft.

Geschmack und Wohlbefinden

Kräuter sind auch Heilmittel. In diesem Buch geht es jedoch um Geschmack und Wohlbefinden.

Wer ich bin

Ich bin Margrit Gfeller, diplomierte Damen- und Herrencoiffeuse mit eigenem Salon, Schamanin und eine Frau mit viel Liebe zu Kräutern.

Kräuter können so viel mehr, als man denkt. Schon ein Zweiglein verändert ein ganzes Gericht.

Margrit

Wie dieses Buch funktioniert

Einleitung

Dieses Buch ist kein Kochbuch, das man von vorne nach hinten liest. Es ist ein Begleiter durch den Herbst – von September bis November, Monat für Monat. Du schlägst den Monat auf, in dem du gerade bist, und findest, was jetzt reif ist, was du damit machst und was du für später auf die Seite legen kannst.

Es ist der erste von vier Bänden. Winter, Frühling und Sommer folgen, je drei Monate. Zusammen ergeben sie ein ganzes Jahr.

Zwei Stimmen

Ich, Anita, schreibe über das, was du kaufst: im Hofladen, auf dem Markt, im Laden um die Ecke. Wie du es erkennst, lagerst und kochst, und warum ein Gericht satt macht.

Margrit schreibt über das, was du findest: in der Hecke, am Wegrand, im Garten. Ihre Kräuter und Wildfrüchte, und die alten Feste, die den Herbst einteilen. Ihre Seiten erkennst du an ihrem Namen.

Du musst nicht beides wollen. Aber zusammen ergibt es einen vollständigen Herbst.

Wie dieses Buch funktioniert

Was du in jedem Monat findest

Das Fest. Der September beginnt mit Mabon, der Oktober mit Samhain. Margrit erzählt, was dahintersteckt und wie du den Tag begehen kannst. Du musst dafür nichts glauben. Der November hat kein Fest – er beginnt direkt mit dem, was jetzt im Lager liegt.

Die Kapitel. Jedes Gemüse und jede Frucht hat ein eigenes Kapitel, in dem Monat, in dem es am besten ist. Darin steht, woran du gute Ware erkennst, wie du sie lagerst und was drinsteckt. Dann folgen in der Regel drei Rezepte: eines für den schnellen Feierabend, eines zum Vorkochen und eines, das dich überraschen soll. Dazu kommen Schnellideen, ein Weg zum Haltbarmachen und ein Vorrat fürs Mealprep.

Margrits Kräuterkapitel. Holunder und Salbei im September, Hagebutte im Oktober, Schwarzdorn und Lorbeer im November.

Die Verweise. Am Ende jedes Monats stehen zwei Zeilen. Noch da nennt, was aus den Monaten davor noch geerntet wird. Schon da nennt, was aus den kommenden Monaten bereits zu haben ist. So findest du das Kapitel, auch wenn du es im falschen Monat suchst – jede Sorte steht nur einmal im Buch.

Die Kästchen bei den Rezepten

Unter jedem Rezept steht ein Kästchen mit drei Zeilen:
Sättigt sagt dir, ob das Gericht eine ganze Mahlzeit ist – oder was noch dazugehört, damit es eine wird.
Blutzucker sagt dir, ob das Gericht ruhig ist oder Begleitung braucht, zum Beispiel einen Salat vorweg.
Jetzt gut für dich sagt dir in einem Satz, warum sich das Gericht gerade in dieser Lebensphase lohnt.

Was hinter diesen drei Zeilen steht, erkläre ich im Grundlagenteil beim Teller-Prinzip. Du musst es nicht lesen, um zu kochen. Aber es erklärt, warum wir bei jedem Rezept auf diese drei Dinge schauen.

Wie dieses Buch funktioniert

Kapitel kombinieren

Die Rezepte sind keine Menüs. Was im einen Kapitel übrig bleibt, passt oft zum anderen. Auf dem Bild liegen Reste aus vier Kapiteln auf einem Teller: Kürbisrösti, Rösti aus Kartoffeln und Kürbis, ein Linsen-Bohnen-Burger und Trichterpfifferlinge in Rahmsauce. Geplant war das nicht – und genau so ist es gemeint.

Der Grundlagenteil

Vorne im Buch steht, was du für alle Kapitel brauchst: wie du den Saisonkalender liest, das Teller-Prinzip, Fette und Öle, die Gewürzpaste, die Sicherheitsregeln fürs Haltbarmachen, das Prinzip Vorrat, Hülsenfrüchte, Tofu und Margrits Räuchern. Die anderen drei Bände verweisen hierher, statt alles zu wiederholen.

Woher wir wissen, was Saison hat

Die Erntezeiten in diesem Buch richten sich nach dem Saisonkalender der Schweizer Bäuerinnen und Bauern. Er unterscheidet zwischen dem, was gerade geerntet wird, und dem, was aus dem Lager noch im Laden liegt. Das ist der Unterschied, um den es in diesem Buch geht.

Was dieses Buch nicht will

Es will dir keinen Stress machen. Du musst nicht jedes Rezept kochen, nicht jeden Vorrat anlegen und nicht jedes Fest feiern. Nimm dir, was zu deinem Alltag passt, und lass den Rest stehen. Ein Vorrat ist eine Abkürzung, kein Programm.



Bitte beachten

Wie dieses Buch funktioniert

Die Sicherheitshinweise in diesem Buch sind nicht zum Überspringen da

beim Haltbarmachen, bei Pilzen, bei Wildfrüchten und beim Räuchern. Sie stehen dort, wo sie gebraucht werden, und sie sind kurz.

Sammle nur, was du sicher kennst. Nicht «sieht aus wie». Die Pilze in diesem Buch sind gekaufte Pilze; wer selbst sammelt, lässt sie bei der Pilzkontrolle prüfen.

Wenn du schwanger bist, stillst oder für kleine Kinder kochst, informiere dich bei Kräutern und Wildfrüchten vorher, ob sie für dich und dein Kind geeignet sind.

Die Kräuterkapitel sind Küche, nicht Medizin. Was Margrit über Überlieferung und Brauchtum erzählt, ersetzt keine ärztliche Abklärung.

Bei jedem Ofenrezept steht die Ofenart. Die Zeiten stammen aus unseren Tests. Trotzdem ist jeder Ofen anders – schau beim ersten Mal ein paar Minuten früher nach.

Viel Freude im Herbst. Anita und Margrit



Oktober

Samhain – die Herbsträuchermischung findest du dann im Buch

Kürbis

Quitten – findest du dann im Buch

Baumnüsse & Marroni

Nüsslisalat & Zuckerhut – findest du dann im Buch

Hagebutte

Samhain

31. Oktober · Das keltische Neujahrsfest. Und die Schwelle in den Winter.

Von Margrit Gfeller



In der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November ist der Schleier zur Anderswelt besonders durchlässig und die Verbindung zum Reich der Toten besonders stark. In dieser Nacht wird den Ahnen gedacht.

Viele feiern Samhain heute als Halloween, und der 1. November ist das christliche Allerheiligen. Ich erlebe dieses Fest vor allem als Übergangszeit — zwischen hell und dunkel, zwischen Sommer und Winter. Danach liegt eine ruhige Zeit vor uns.

So kannst du es feiern:

Mach einen Ahnenaltar. Ein paar Bilder, ein paar Dinge, die an jemanden erinnern. Stell eine Kerze dazu.

Schreib auf, was du loslassen willst. Deine Sorgen, die Dinge, die dich dieses Jahr beschwert haben. Verbrenn den Zettel und stell dir dabei vor, wie du sie endgültig loslässt.

Dann dasselbe mit dem, was du dir wünschst. Aufschreiben, verbrennen, dem Universum übergeben.

Geh achtsam durch die Natur. Nimm die kühle Luft ganz bewusst wahr. Und sag Danke — der Mutter Natur, für ihre Arbeit.

Beim Verbrennen: eine feuerfeste Schale, nicht das Lavabo und nicht der Blumentopf. Zettel ganz verbrennen lassen, Asche erst entsorgen, wenn sie vollständig kalt ist. Und während es brennt, bleibst du dabei.

Mit Samhain enden die Feste des Herbstes. Im November folgen noch Schwarzdorn und Lorbeer – und danach die dunkle Zeit, von der der Winterband erzählt.



Oktober

Kürbis

Von Anita Schlüchter

Butternuss · Hokkaido · Muskat · Spaghettikürbis

Im Oktober steht er überall: im Hofladen, vor der Haustür, auf dem Markt. Und fast alle machen dasselbe daraus – Suppe. Dabei kann der Kürbis viel mehr: braten, rösten, roh in den Salat, einkochen, und einer zerfällt sogar von selbst in Spaghetti.

Steckbrief

Saison in der Schweiz: Juli bis Februar

Hochsaison ist der Oktober. Ab November stammt der Kürbis aus dem Lager – und das ist kein Nachteil: Er wird beim Lagern süsser und aromatischer, weil Stärke in Zucker umgewandelt wird. Der Oktoberkürbis ist der günstigste, der Dezemberkürbis der beste.

Die vier, die du kennen solltest

Butternuss – birnenförmig, beige Schale, orangefarbenes Fleisch. Nussig, süss, fast keine Fasern. Muss geschält werden, ist aber der vielseitigste. Wenn du nur einen kaufst: diesen.

Hokkaido – klein, rund, orangerot. Die Schale kann man mitessen, das spart den mühsamsten Arbeitsschritt. Etwas mehliger als Butternuss, ideal für Suppen und Püree.

Muskat – gross, dunkelgrün, gerippt, wird meist in Stücken verkauft. Kräftig im Geschmack, sehr aromatisch. Für Suppen und alles Herzhafte.

Spaghettikürbis – hellgelb, länglich. Das Fleisch zerfällt nach dem Garen in Fäden. Ein Spass, den man einmal gemacht haben sollte, und eine gute Beilage für alle, die weniger Teigwaren essen möchten.



Der Oktoberkürbis ist der günstigste, der Dezemberkürbis der beste.

Kürbispfanne

mit Kichererbsen und Feta · Schnell – 25 Minuten



Der Kürbis muss lange genug in Ruhe braten, damit die Würfel Röstaromen bekommen und nicht zerfallen. Butternuss hält die Form besser als Hokkaido.

Für 2 Portionen

- 500 g Butternuss- oder Hokkaidokürbis, in 2-cm-Würfeln
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht), abgespült
- 100 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 100 g Feta
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer, Saft einer halben Zitrone

So geht's

1. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Kürbiswürfel hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Minuten braten – nicht ständig rühren, damit sie Farbe bekommen.
2. Zwiebel dazugeben, weitere 4 Minuten. Dann Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver kurz mitrösten, bis es duftet.
3. Kichererbsen dazu, 3 Minuten mitbraten. Einen guten Schuss Wasser angiessen, Deckel drauf, 5 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.
4. Spinat unterheben, zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Feta darüberbröseln, Kürbiskerne drauf.

Sättigt: vollständig – Kichererbsen und Feta liefern das Protein, Kürbis und Spinat die Ballaststoffe, Olivenöl und Feta das Fett · Blutzucker: ruhig
Jetzt gut für dich: Kichererbsen bringen pflanzliches Eisen mit; der Zitronensaft ist kein Deko-Spritzer, sondern verbessert dessen Aufnahme deutlich.
Pro Portion: ca. 550 kcal · 24 g Eiweiss

Spaghettikürbis

mit Linsen-Bolognese · Das Aha-Rezept – 50 Minuten



Der Spaghettikürbis zerfällt nach dem Garen von selbst in Fäden. Das ist kein Küchentrick, das macht er einfach.

Er ersetzt Teigwaren optisch – aber nicht als Sattmacher: Er hat praktisch kein Protein. Wer ihn wie Pasta isst und nur Tomatensauce dazugibt, sitzt zwei Stunden später wieder in der Küche. Deshalb steht hier eine Bolognese aus Linsen daneben und keine beliebige Sauce.

Für 2 Portionen – für den Kürbis

- 1 Spaghettikürbis (ca. 1,2 kg)
- 1 EL Rapsöl
- Salz

Für die Linsen-Bolognese

- 150 g grüne oder braune Linsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Rüebli, fein gewürfelt
- 1 Stange Stangensellerie, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 500 ml Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt, 1 TL getrockneter Oregano, 1 Zweig Thymian
- Salz, Pfeffer, 1 TL Apfelessig
- Zum Servieren: 40 g Sbrinz oder Parmesan

Sättigt: vollständig – aber nur wegen der Linsen. Der Kürbis allein wäre eine Beilage, keine Mahlzeit. · Blutzucker: ruhig – deutlich ruhiger als dasselbe Gericht mit Teigwaren
Jetzt gut für dich: Linsen liefern Eisen und lösliche Ballaststoffe. Wenn dir Teigwaren am Abend schwer liegen oder dich nachts wachhalten, ist das hier der Tausch, der wirklich etwas ändert.
Pro Portion: ca. 680 kcal · 33 g Eiweiss

Spaghettikürbis

mit Linsen-Bolognese · So geht's

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kürbis längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Schnittflächen mit Öl einreiben und salzen.

2. Hälften mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech legen. 35 bis 45 Minuten backen, bis die Schale auf Fingerdruck nachgibt. Nicht länger – sonst wird das Fleisch breiig statt fadig.

3. Währenddessen Zwiebel, Rüebli und Sellerie im Olivenöl 8 Minuten weich dünsten. Knoblauch dazu, kurz mitrösten.

4. Tomatenpüree einrühren und eine Minute mitrösten – das nimmt ihm die Säure und gibt Tiefe.

5. Linsen, Tomaten, Bouillon und Kräuter dazugeben. Aufkochen, dann leise köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit grünen oder braunen Linsen dauert das gut 45 Minuten. Bei Bedarf Wasser nachgiessen.

6. Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz, Pfeffer und dem Apfelessig abschmecken – der Essig ganz zum Schluss macht die Sauce rund.

7. Kürbis mit einer Gabel längs auskratzen. Die Fäden kurz salzen und zwei Minuten abtropfen lassen, sie ziehen Wasser.

8. Fäden auf die Teller, Bolognese darüber, Käse drauf.



Lohnt sich doppelt: Die Bolognese hält vier Tage im Kühlschrank und passt auch zu Teigwaren, in einen Auflauf oder auf Ofenkartoffeln. Mach gleich die doppelte Menge.

Spaghettikürbis-Rösti

Aus den Resten · Schnell



Von einem Spaghettikürbis bleibt fast immer etwas übrig. Aus den Fäden werden knusprige Tätschli – mit einem Handgriff, der über alles entscheidet: ausdrücken.

Für 400 g Fäden – ergibt etwa 8 Tätschli

- 400 g gegarte Spaghettikürbis-Fäden, kräftig ausgedrückt
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Butter und Öl zum Braten
- Für den Kräuterquark:
- 250 g Magerquark
- 2 EL Wasser oder Milch
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

So geht's

1. Fäden wirklich gut ausdrücken, notfalls in einem sauberen Küchentuch auswringen.
2. Mit Ei, Mehl und Zwiebel mischen, salzen und pfeffern.
3. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen. Die Masse als flache Tätschli hineingeben.
4. Pro Seite 4 bis 5 Minuten braten, ohne sie zu bewegen, bis sie eine Kruste haben.
5. Für den Quark alle Zutaten verrühren, kräftig abschmecken und dazu servieren.

Wenn sie zerfallen, war zu viel Wasser drin. Dann noch einen Esslöffel Mehl dazu.
Zum Einfrieren: Fertig gebraten ganz auskühlen lassen, einzeln auf ein Blech legen und vorfrieren, erst dann in den Beutel – sonst kleben sie zusammen. Aufbacken gefroren, nicht auftauen: im Ofen bei 180 °C Umluft, etwa 15 Minuten.

Sättigt: ergänzen – die Fäden sind Gemüse, das Ei bindet nur. Mit dem Kräuterquark wird daraus eine Mahlzeit. · Blutzucker: ruhig – Spaghettikürbis hat wenig Kohlenhydrate.
Jetzt gut für dich: Reste, die sonst im Kühlschrank vergessen gehen, werden zu einem eigenen Znacht.
Pro Portion (4 Tätschli mit Kräuterquark): ca. 310 kcal · 21 g Eiweiss



Oktober

Baumnüsse & Marroni

Von Anita Schlüchter

Baumnüsse · Marroni

Sie liegen im Herbst nebeneinander auf dem Markt, beide braun, beide in einer Schale, beide werden Nüsse genannt. Ernährungsphysiologisch sind sie so verschieden wie Butter und Kartoffeln – und dieser Unterschied ist der interessanteste Punkt des ganzen Kapitels.

Baumnüsse

Ranzigkeit · Lagerung · Was drinsteckt

Ranzigkeit – der Punkt, den fast niemand kennt

Baumnüsse sind die empfindlichste Nuss überhaupt. Ihr hoher Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren macht sie anfällig für Oxidation – sie werden schnell ranzig.

Und jetzt das Unangenehme: Sehr viele Menschen essen ranzige Baumnüsse, ohne es zu merken. Sie halten den scharfen, kratzigen, leicht nach Farbe riechenden Geschmack für den normalen Baumnussgeschmack – und mögen deshalb keine Baumnüsse.

So erkennst du es: Eine gute Baumnuss riecht mild, buttrig, süsslich. Eine ranzige riecht scharf, stechend, ein bisschen wie alte Ölfarbe und hinterlässt ein kratziges Gefühl im Hals. Wenn du unsicher bist: Brich eine auf und rieche direkt am Bruch.

Ranzige Nüsse gehören weg. Nicht nur, weil sie schlecht schmecken – die wertvollen Fettsäuren sind dabei ohnehin zerfallen.

Lagerung

In der Schale, kühl und trocken: 6 bis 12 Monate. Ganze Nüsse halten am längsten, weil die Schale schützt.
Geknackt, im Glas im Kühlschrank: 2 bis 3 Monate.
Geknackt, im Gefrierfach: bis zu einem Jahr – und das ist der beste Weg. Nüsse lassen sich gefroren direkt verwenden.
Nicht im Küchenschrank neben dem Herd. Wärme und Licht sind genau das, was sie ranzig macht.

Was drinsteckt – und warum sie in diesem Buch überall vorkommen

Baumnüsse sind die einzige gängige Nuss mit nennenswert Omega-3. Und der Abstand ist keine Nuance: Baumnüsse liefern 7,5 g Alpha-Linolensäure pro 100 g. Mandeln und Sonnenblumenkerne liefern null.

Eine Handvoll von 30 g deckt damit den Tagesbedarf. Das ist der Grund, warum in diesem Buch bei fast jedem Rezept Baumnüsse stehen und nicht Mandeln oder Cashew.

Dazu: pflanzliches Protein, Magnesium, Vitamin E, Ballaststoffe.

Zur Menge: Baumnüsse sind sehr energiedicht. Eine Handvoll täglich ist eine gute Sache, eine offene Schale auf dem Tisch eine andere. Wie bei den Trauben gilt: portionieren statt naschen.

Für den Garten: Unter einem Baumnussbaum wächst wenig. Das ist kein Zufall – die Wurzeln geben Juglon ab, das andere Pflanzen hemmt.

Marroni

Saison in der Schweiz: Oktober bis November

Marroni sind keine Nuss

Botanisch sind sie die Frucht der Edelkastanie, und ernährungsphysiologisch verhalten sie sich völlig anders als jede Nuss:

pro 100 g · Baumnuss · Edelkastanie, geröstet
Energie · 709 kcal · 210 kcal
Fett · 67,3 g · 1,7 g
Stärke · 0 g · 26,8 g
Protein · 15,7 g · 3,9 g
Nahrungsfasern · 6,7 g · 7,1 g

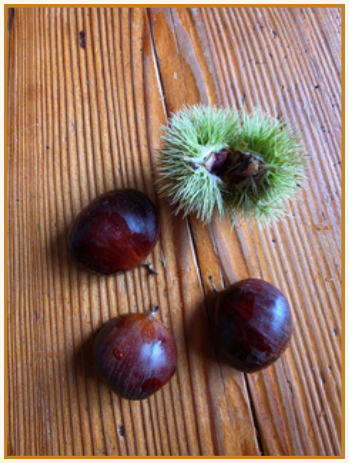
Und in der letzten Zeile steckt die Überraschung: Die Marroni hat mehr Ballaststoffe als die Baumnuss – bei einem Vierzigstel des Fetts und einem Drittel der Energie.

Beide heissen Nuss, aber sie tun Verschiedenes. Die Baumnuss ist Fettquelle, die Marroni ist Beilage.

Marroni sind ernährungsphysiologisch näher bei der Kartoffel als bei der Nuss. Mit 26,8 g Stärke pro 100 g haben sie sogar rund doppelt so viel wie eine gekochte Kartoffel. Sie sind stärkereich, fettarm und sättigend – und genau deshalb waren sie im Tessin und in Norditalien jahrhundertelang ein Grundnahrungsmittel, kein Zwischendurch.

Praktisch heisst das: Marroni sind eine Sättigungsbeilage, kein Topping. Wer sie wie Nüsse behandelt und über den Salat streut, hat das falsche Bild – und wer 300 g als Snack isst, hat eine Portion Kartoffeln gegessen. Das ist völlig in Ordnung, wenn man es weiss.

Ausserdem sind sie von Natur aus glutenfrei, weshalb Kastanienmehl in glutenfreien Küchen eine Rolle spielt.



Marroni-Rosenkohl-Pfanne

mit Speck, Baumnüssen und Ei · Schnell – 25 Minuten



Die Menge sieht nach zwei aus, ist aber für drei. Marroni sättigen stärker, als ihre Grösse vermuten lässt.

Für 3 Portionen

- 300 g gegarte, geschälte Marroni (vakuumiert oder selbst gekocht)
- 400 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 100 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 50 g Baumnüsse, grob gehackt
- 1 EL Rapsöl, 1 EL Butter
- 1 TL Honig
- 1 EL Apfelessig
- 3 Eier
- 2 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer

So geht's

1. Speck im Rapsöl auslassen, bis er knusprig ist. Herausnehmen.
2. Rosenkohl mit der Schnittfläche nach unten ins Speckfett legen und 4 Minuten braten, ohne zu rühren. Dann Zwiebel dazu, 3 Minuten mitbraten.
3. Einen Schuss Wasser angiessen, Deckel drauf, 5 Minuten garen.
4. Inzwischen die Eier 7 Minuten kochen, kalt abschrecken und schälen.
5. Deckel ab, Butter, Marroni und Thymian dazugeben, 4 Minuten mitbraten, bis die Marroni Farbe bekommen.
6. Mit Honig und Essig ablöschen, Speck und Baumnüsse untermischen.
7. Eier halbieren und obenauf setzen – ein Ei pro Portion. Wer mag, nimmt stattdessen ein Spiegelei.

Sättigt: vollständig · Blutzucker: ruhig – die Marroni bringen Stärke mit, aber Rosenkohl, Speck, Nüsse und Eier fangen das auf
Jetzt gut für dich: Hier liegt das ganze Kapitel auf einem Teller: Die Baumnüsse liefern Omega-3 und Fett, die Marroni die sättigenden Kohlenhydrate. Zusammen ergeben sie das, was zwei Nüsse nie ergeben würden.
Zeit: 25 Minuten mit fertig gegarten Marroni
Pro Portion: ca. 630 kcal · 24 g Eiweiss

Mit selbst gekochten Marroni wird es deutlich besser, kostet aber Zeit – im Wasser 40 Minuten plus Schälen.

Vermicelles selber machen

Das Aha-Rezept – 45 Minuten



Der Schweizer Herbstklassiker, und fast niemand macht ihn selbst. Dabei ist selbst gemachtes Vermicelles um Klassen besser als die Fertigmasse – und man bestimmt selbst, wie süss es wird.

Für 4 Portionen

- 500 g gegarte, geschälte Marroni
- 250 ml Milch
- 1 Vanilleschote (oder 1 TL Vanillepaste)
- 1 Prise Salz
- 60 g Zucker – siehe Hinweis unten
- 1 EL Kirsch (weglassbar)
- 200 ml Rahm zum Schlagen
- Meringueschalen nach Belieben – gekauft oder selbst gemacht, siehe unten

So geht's

1. Marroni mit Milch, aufgeschlitzter Vanilleschote und Salz in einen Topf geben. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, bis die Marroni sehr weich sind und die Milch fast aufgesogen ist.
2. Vanilleschote entfernen. Zucker dazugeben und alles fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, löffelweise Milch dazugeben – sie soll dick, aber pressbar sein.
3. Kirsch einrühren, vollständig auskühlen lassen. Kalt wird die Masse fester.
4. Durch eine Spätzlipresse oder eine Kartoffelpresse in Portionenschalen drücken – daher die Fäden.
5. Rahm schlagen und darauf verteilen, Meringue dazu.

Sättigt: ergänzen – das ist ein Dessert. Als Zwischenmahlzeit gedacht braucht es Protein daneben, etwa Quark statt Schlagrahm. · Blutzucker: bewusst geniessen – Marroni sind stärkereich, dazu kommen Zucker, Rahm und allenfalls Meringue. Nach einer Mahlzeit ist das etwas anderes als nachmittags allein.
Jetzt gut für dich: Der grösste Gewinn ist hier der Zucker, den du weglässt. Fertige Vermicellesmasse ist deutlich süsser als nötig – bei 60 g Zucker auf 500 g Marroni schmeckt man die Kastanie, bei 150 g schmeckt man Zucker.
Pro Portion mit Rahm: ca. 510 kcal · 7 g Eiweiss

Vermicelles

Zucker, Znüni und Meringues

60 g Zucker reichen. Marroni bringen selbst Süsse mit, und mit Vanille wirkt es süsser, als es ist. Wer es süsser mag, zuckert nach – zurück geht nicht.

Als Znüni statt als Dessert: Vermicellesmasse ohne Rahm über Quark oder Skyr, mit gerösteten Baumnüssen. Dann stimmt die Sättigt-Zeile.

Meringues selber machen: 2 Eiweiss mit 1 Prise Salz und ½ TL Zitronensaft schaumig schlagen. 120 g Puderzucker esslöffelweise dazugeben und weiterschlagen, bis die Masse dick und glänzend ist. Häufchen auf ein Blech mit Backpapier setzen. Bei 100 °C Umluft 45 Minuten backen, dann im ausgeschalteten Ofen mit einem Spalt offener Türe auskühlen lassen.





Mit einem Löffel Powidl aus dem Zwetschgenkapitel.

Oktober

Hagebutte

Von Margrit Gfeller

Hagebutten sind die Früchte der Wildrosen. Sie leuchten im Herbst aus jeder Hecke, niemand kauft sie, und sie kosten nichts. Einen Haken haben sie trotzdem, und der juckt.

Steckbrief

Ernte: September bis November, oft bis in den Winter hinein

Andere Namen: Hagebutze im Thurgau, Hetschepetsch in Österreich, Hiefe. Das Mark heisst bei uns Buttenmost.

Pflanze: Wildrosen, vor allem die Hundsrose. Ein stacheliger Strauch, 2 bis 3 m hoch, mit zartrosa bis weissen Blüten im Juni.

Frucht: leuchtend rot bis orange, länglich-oval. Botanisch keine Beere, sondern eine Sammelfrucht: Die rote Hülle wächst aus dem Blütenboden, innen sitzen viele kleine, harte Nüsschen mit feinen Härchen.

Verwandtschaft: ein Rosengewächs, wie Apfel, Zwetschge und Schlehe. Alle Rosen bilden Hagebutten, und alle sind essbar.



Hagebutte

Von Margrit Gfeller

Woher sie kommt

Die Hundsrose ist bei uns zu Hause. Sie wächst in ganz Europa an Waldrändern, in Hecken und an Wegrändern.

Geschichte und Volksglaube

Jedes Kind kennt das Lied «Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm». Es ist ein Rätsellied, und die Antwort ist die Hagebutte: das Männlein mit dem purpurroten Mäntelein und dem schwarzen Käppelein. Geschrieben hat es Hoffmann von Fallersleben, der auch den Text der deutschen Nationalhymne verfasst hat.

Und jedes Kind kennt die andere Seite: das Juckpulver. Die Härchen aus dem Innern der Hagebutte, heimlich in einen Kragen gestreut, haben Generationen von Pausenplätzen unterhalten.

Vier Regeln fürs Sammeln

Nur, was du sicher kennst. Nicht «sieht aus wie». Im Zweifel bleibt der Strauch stehen.

Nicht am Strassenrand. Ein paar Meter Abstand zur Fahrbahn, besser mehr. Auch nicht an frisch gespritzten Feldrändern.

Nur für den Eigenbedarf, auf fremdem Land nur mit Erlaubnis. Und immer so, dass genug für die Vögel bleibt – Hagebutten sind im Winter eine wichtige Futterquelle.

Fuchsbandwurm: Die Sorge ist verbreitet, das Risiko sehr klein. Waschen hilft nicht zuverlässig, Erhitzen schon. Hagebutten für Mark werden ohnehin gekocht. Roh naschen sollte man Wildfrüchte in Bodennähe eher nicht.



Hagebutte

Der Haken: die Kerne jucken

Im Inneren der Hagebutte sitzen Kerne, die von feinen Widerhaaren umgeben sind. Diese Härchen sind das Juckpulver – und sie reizen Haut und Schleimhäute erheblich. Sie müssen restlos weg. Dafür gibt es zwei Wege:

Weg 1: frisch entkernen. Halbieren, Kerne und Härchen mit einem Löffel oder einem kleinen Messer auskratzen. Sehr mühsam, aber man behält ganze Schalenhälften, die sich gut trocknen lassen.

Weg 2: ganz kochen und passieren. Die einfachere Methode für alles, was püriert wird. Und hier ist der entscheidende Schritt: Nach der Passiermühle muss das Mark zusätzlich durch ein feines Sieb, weil einzelne Härchen die Mühle passieren. Diesen Schritt bitte nicht überspringen.



Hagebuttenmark (Buttenmost)

Haltbarmachen – 1 ½ Stunden



Haltbarkeit: kühl und dunkel 6 bis 12 Monate. Nach dem Öffnen im Kühlschrank vier Wochen. Mit weniger als 150 g Zucker pro Kilo gehört es in den Kühlschrank und ist innerhalb von vier Wochen zu essen, oder es wird eingefroren.

Verwendung: aufs Brot, in Quark und Joghurt (siehe Hagebuttenquark), als Füllung für Gebäck, in die Sauce zu Wild – und der Klassiker: als Füllung für Berliner und Krapfen.

Ergibt etwa 4 Gläser à 250 ml

- 1 kg Hagebutten
- 5 dl Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- 150 bis 250 g Zucker – nach Geschmack, deutlich weniger als bei Konfitüre
- nach Belieben: 1 Vanilleschote, aufgeschnitten, oder etwas Vanillezucker

So geht's

1. Hagebutten waschen, Blüten- und Stielansatz abschneiden. Faule aussortieren.
2. Mit dem Wasser in einen Topf geben und zugedeckt 30 bis 40 Minuten weich kochen, bis sie zerfallen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen.
3. Durch die Flotte Lotte oder eine Passiermühle treiben, feinste Scheibe. Die Kerne bleiben zurück.
4. Das Mark zusätzlich durch ein feines Sieb streichen. Dieser Schritt entfernt die restlichen Widerhaare und ist nicht optional.
5. Mark mit Zucker, Zitronensaft und nach Belieben der Vanille aufkochen und 10 Minuten offen köcheln, bis es dicklich ist. Vanilleschote entfernen.
6. Kochend heiss in ausgekochte Gläser füllen und sofort verschliessen.

Sättigt: – ein Aufstrich
Jetzt gut für dich: Ein Aufstrich mit viel Frucht und wenig Zucker. Ein Löffel reicht für viel Geschmack.
Pro EL (20 g): ca. 30 kcal

Hagebuttenquark

Zmorge oder Zvieri – 5 Minuten



Der schnellste Weg, das Mark zu essen. Rosa, fruchtig und sättigend.

Für 2 Portionen

- 250 g Halbfettquark
- 2 EL Milch
- 3 EL Hagebuttenmark
- 1 EL Baumnusskerne, grob gehackt

So geht's

1. Quark mit Milch glatt rühren.
2. Hagebuttenmark locker unterziehen, so dass rote Schlieren bleiben.
3. In Schälchen füllen und mit Baumnüssen bestreuen.

Sättigt: vollständig – der Quark bringt das Protein · Blutzucker: ruhig
Jetzt gut für dich: Ein Fruchtquark ohne gekauften Fruchtzucker – und du weisst, was drin ist.
Pro Portion: ca. 210 kcal · 14 g Eiweiss

Noch da: Äpfel & Birnen (September) · Fenchel (September) · Trauben (September) · Holunder (September) · Salbei (September) · Peperoni & Aubergine (August) · Zuckermais (August) · Blumenkohl, Broccoli & Romanesco (August)
Schon da: Wurzellager (November) · Rosenkohl (November) · Pastinaken (November) · Schwarzwurzeln (November) · Kohlfamilie (Dezember) · Federkohl, Palmkohl & Flower Sprouts (Dezember)

Herd & Wurzel · Herbst

Das war der Oktober.

Du hast jetzt einen Monat aus unserem Herbst in der Hand: ein Fest, Kostproben aus zwei Kapiteln der Küche und eines vom Strauch. So ist das ganze Buch gebaut – Monat für Monat, mit dem, was gerade reif ist.

Im ganzen Herbstband warten noch der September mit Zwetschgen, Äpfeln und Pilzen und der November mit allem, was im Wurzellager liegt. Dazu Margrits Kräuter und Wildfrüchte und zwei Feste mit ihrer Räuchermischung.

Grossmutters Küche mit frischem Wind
– Kombinationen, an die du dich vielleicht nie gewagt hättest – wir haben für dich daran gefeilt, bis sie uns selbst begeistert haben
– zu jedem Rezept, warum es satt macht und dir guttut, ohne erhobenen Zeigefinger
– verwerten, haltbar machen, einlagern – damit der Herbst bis weit in den Winter reicht
– ein Grundlagenteil, der für alle vier Bände gilt und mit jedem Band wächst

Der Herbstband erscheint im Spätsommer 2027. Wenn du dich für den Newsletter anmeldest, erfährst du als Erste, wann genau es so weit ist. Vorbestellen kannst du ihn schon jetzt auf herdundwurzel.ch. Herd & Wurzel wird vier Bände: Herbst, Winter, Frühling und Sommer. Zusammen begleiten sie dich durchs ganze Jahr.

Von der Wurzel zum Gaumengenuss – mit viel Läbensfröid.

https://herdundwurzel.ch/ · hallo@herdundwurzel.ch

Anita Schlüchter und Margrit Gfeller
Herd & Wurzel