



Holunderbeersaft

Zutaten:

Holunderbeeren – so viele sie sammeln können und in Ihren größten Topf passen, etwa 300 g Zucker auf 1 l Saft

Holunder muss unbedingt gekocht werden, bevor er gegessen wird. In den Samen der reifen Holunderbeeren steckt ein Pflanzengift: das Glycosid Sambunigrin. Die Auswirkungen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Mit Durchfall wären sie noch gut bedient. Beim Kochen zerfällt dieses Glycosid. Bei Kaltpressung also trotzdem etwa fünf Minuten kochen! Ansonsten die Beeren waschen und von der Dolde pflücken – früher gab es eigens dafür einen Kamm – und mit ganz wenig Wasser etwa fünf Minuten kochen. Filtern, Zucker zugeben und im Saft lösen, nochmal fünf Minuten köcheln lassen und in vorbereitete Flaschen abfüllen.

Holunderbeersirup

Wie den Saft zubereiten, nur nehmen Sie statt der 300 Gramm Zucker je Liter Saft ein Kilogramm Zucker auf einen Liter Saft. Sie können den Sirup später mit Mineralwasser verdünnen und erhalten eine wohlschmeckende Holunderbeerbrause. Mit Schwarzen Johannisbeeren können Sie das auch ausprobieren.

Vogelbeerlikör und Vogelbeermarmelade

Vogelbeere, auch Eberesche genannt, ist nicht giftig, sondern sogar eine Heilpflanze. Sie soll dem Verdauungssystem und bei Erkältungen helfen: Dafür den frisch gepressten Saft mit Honig einnehmen. Aber Vorsicht, der ungekochte Saft ist sehr bitter. Aber Sie können auch Marmelade, Gelee, Tee oder einen Likör aus Vogelbeeren zaubern. Für einen leckeren Likör verlesen und waschen Sie die Beeren und füllen sie in ein weithalsiges Zwei-Liter-Glas. das

zu drei Vierteln gefüllt sein sollte. 150 Gramm Zucker oder Honig dazugeben. Mit dreißigprozentigem Korn auffüllen, bis das Glas voll ist. Für drei Monate stehen lassen, abgießen, filtern und noch mal drei Wochen ruhen lassen. Köstlich! Für Vogelbeermarmelade kochen Sie die Beeren mit 300 ml Wasser auf, lassen sie abkühlen, bis sie handwarm sind, und streichen sie durch ein feines Sieb. Das entstandene Mark mit Gellierzucker zu Marmelade verarbeiten.

Gesund bleiben!
Wildfrüchte

Ähnlich wie bei den Wildkräutern ist es auch bei den Wildfrüchten. Anders als ihre Kollegen im Supermarkt wurden sie nicht auf Süße, Haltbarkeit oder kernlose Schönheit gezüchtet. Dafür haben sie mehr innere Werte, sprich Vitalstoffe. Eine kernlose Traube ist vielleicht supersüß, aber was hat sie noch zu bieten als Zucker? Sie ist fortpflanzungsunfähig, also wohl nicht mehr so besonders vital. Meine Empfehlung auch hier: Zurück zur Natur, ran an die Wilden! Aber mit Bedacht. Sie wollen besonders behandelt werden. Holunder- und Vogelbeeren müssen vorm Verzehr gekocht werden, Schlehen wollen einmal richtig Frost haben – notfalls im Tiefkühler.

Hagebuttenmark

Eine Erfindung der Schwaben und eine echte Vitamin-C-Bombe ist Hagebuttenmark. Dafür werden reife Hagebutten, die nach der Ernte ruhig noch eine Woche liegen können, von Stengeln und Blütenresten befreit, halbiert, entkernt und mit Wasser bedeckt drei Tage eingeweicht. Am besten sind dafür ein Steintopf oder eine Keramikschüssel geeignet. Ohne sie zu kochen werden die eingeweichten Früchte dann passiert. Für Konfitüre wird das Rohmark zusammen mit Zucker – etwa 500 bis 700 Gramm Zucker auf ein Kilo Rohmark – auf maximal 75 Grad erhitzt. Sofort pur in Gläser abfüllen oder mit anderen Früchten kombinieren oder mit Orangen- oder Apfelsaft verfeinern. Man kann es als Zutat zur späteren Verwendung auch einfrieren.



Vogelbeeren



Schlehen



Hagebutten



Wer einen Garten hat, kennt mit Sicherheit auch Giersch, Vogelmiere und Franzosenkraut. Und er wird sie in den seltensten Fällen lieben, sondern immer wieder, aber auf Dauer vergebens versuchen, diese Störenfriede des gärtnerischen Seelenfriedens zu beseitigen. Meine Meinung: Sicher gibt es Stellen im Garten, wo diese „Unkräuter“ stören. Doch wer für sich beschließt, dass es kein Unkraut gibt, sondern alles auf der Erde seinen Platz hat – und meist auch seinen Sinn –, wird Giersch und Co. mit anderen Augen betrachten und ihnen einen Lebensraum zugestehen – selbst im eigenen Garten. Denn sie sind geradezu fantastische Salatpflanzen! Wir brauchen nichts zu tun, sie wachsen von allein! Kein Aussäen, kein Pflanzen, keine Sorgen mit Schädlingen – einfach nur Ernten!

Wenn auf Führungen durch meinen Kräutergarten einmal die Bemerkung kommt: „Na, hier müsstest Sie ja wohl auch mal wieder jäten!“, kann ich nur milde lächeln. Eben noch fand dieser Gartenfreund das, was er jetzt wieder als Unkraut ansieht, auf seinem Salatteller und aß es fröhlich auf, und schon hat er es wieder vergessen. Ganz ehrlich: Eingefleischte Denkmuster sind manchmal zäher als alles Franzosenkraut dieser Welt! Wenn ich dann noch erzähle, dass ich meinen Giersch an heißen Tagen sogar gieße, damit er gut wächst, ernte ich nicht selten Blicke, die bestenfalls einem armen Iren Mitgefühl bekunden – na, egal, ich kann damit leben! Was ich sagen

Von wilden Gesellen, Gartenfreunden und Exoten

will: Man braucht eine positive innere Einstellung zum „Unkraut“ und ein bisschen Selbstbewusstsein, um sie gegen Unwissende zu verteidigen. Mein Tipp: Fangen Sie einfach mit dem Wildkräutersalat auf Seite elf an. Wenn Sie nicht alle Kräuter auf Anhieb finden – kein Problem! Nehmen Sie erst mal die, die Ihnen über den Weg laufen, und verwenden Sie sie als Ergänzung zu einem ganz gewöhnlichen Blattsalat. Nach und nach kommen Sie auf den Geschmack und trainieren Ihren Wildkräuterblick! Und noch eins: Bitte sammeln Sie nur so viele Wildkräuter, wie Sie auch wirklich verbrauchen. Lassen Sie immer ein paar stehen, um deren Vermehrung zu ermöglichen, und sammeln Sie nur, was Sie wirklich kennen.

Doch die Wiederentdeckung der wilden Gesellen ist nur ein Teil der großen Welt der Kräuter. In meinem Garten probiere ich immer wieder Kräuter aus, die hierzulande nicht überall bekannt sind und die manchmal besonderer Pflege bedürfen, kurz: mit denen man so seine Erfahrungen machen muss. Ich gebe Ihnen meine Erfahrungen mit den würzigen Exoten gerne weiter – ob Gewürztagetes, Pfefferblatt oder das überaus ge-

sunde Jiaogulan, von dem ich jeden Tag ein paar Blättchen kaue. Und natürlich gibt es da auch noch die ganz alltäglichen Gartenkräuter. Über sie sind genug Bücher geschrieben worden, trotzdem sollten manche ruhig mehr gewürdigt werden. Bei ihnen beschränke ich mich aber auf ein paar ganz persönliche Empfehlungen.



Fruchtsalbei duftet schon bei der Berührung intensiv nach exotischen Früchten. Er verträgt keinen Frost und überwintert am besten im Kübel.

Vogelmiere

Wer einen Garten hat, kennt auch die Vogelmiere. Sie kommt in ganz Europa vom Hochgebirge bis zum Balkonkasten vor, denn sie versteht es wunderbar, sich anzupassen und der menschlichen Willkür zu trotzen. Die Vogelmiere wächst wie eine Polsterstaude mit kleinen, hellgrünen, spitzen, eiförmigen Blättchen. In der Blattmitte erscheinen aus kleinen Knospen die sternförmigen, weißen Blüten. Und sie blüht – wenn es nicht gerade friert – das ganze Jahr über. Für unseren Wildkräutersalat verwenden wir die jungen Blätter und Sprossen, die auch für Wildkräuterspinat und Kräuterbutter taugen. Die Vogelmiere enthält Kieselsäure, Kalium und Mineralstoffe, hat einen angenehm nussigen Geschmack und ihren Ruf als Unkraut wirklich nicht verdient.



Große Brennnessel



Brennnesseln sind echte Wunderpflanzen, von denen man alle Teile – sogar Samen und Wurzeln – verwenden kann. Sie wachsen auf nahrhaftem Boden in großen Gruppen an Wegrändern, Zäunen und natürlich auch im Garten –, und das auf der ganzen nördlichen Halbkugel. Ihre Blütezeit erstreckt sich von Juni bis November. Verwendet werden die jungen Triebe als Spinat, in Kräutersuppen oder Kräuterquark sowie für einen blutreinigenden Tee. Bei mehrmaligem Schnitt bilden sich den ganzen Sommer über neue Triebe. Die nussig schmeckenden Samen der weiblichen Pflanzen kann man im August sammeln, trocknen und über die Speisen streuen. Das wirkt kräftigend und galt bei den alten Griechen als das beste Aphrodisiakum. Ein Tee aus Wurzeln soll zudem bei Prostatabeschwerden helfen.

Gänseblümchen

Das Gänseblümchen blüht von April bis in den August. Kaum ist der Schnee fort, verkündet es den Frühling. Wir können Knospen, Blüten und Blätter des widerstandsfähigen Korbblütlers verwenden; die Blätter der Rosette im Salat, für Kräuterbutter oder als Suppeneinlage, die Blüten zur Dekoration. Als solche dürfen sie erst kurz vor dem Servieren gepflückt werden, da sie sich danach schnell schließen. Die Blütenknospen können eine Suppe bereichern und lassen sich als eine Art Ersatzkapern sauer einlegen. Allerdings sind die echten Kapern ein vorzügliches Gewürz mit einem ganz eigenen Geschmack – da kann das Gänseblümchen meines Erachtens nicht mithalten. Es hat andere Vorzüge, enthält zum Beispiel viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.



Alfons' Gartentipp: Wildkräuter

Viele Wildkräuter, die wir in der Küche verwenden können, sind gerade wegen ihrer ungehemmten Vermehrungskraft als „Unkräuter“ in Verruf geraten. Doch wenn wir sie zu nutzen wissen, können wir sie an bestimmten Stellen im Garten durchaus willkommen heißen. Regelmäßiges Schneiden sorgt dann dafür, dass wir die ganze grüne Saison über zarte Blättchen finden, und wir müssen nicht wegen jedes Salates eigenes eine Kräuterwanderung unternehmen.

Wildkräuter, die nicht von allein im Garten beheimatet sind, kann man aber auch gezielt ansiedeln. Dabei müssen wir auf ihre Vorlieben achten, was den Boden anbelangt. Manche mögen eben keine fetten Gartenerde – doch auch für sie wird sich ein Plätzchen finden. Schafgarbe beispielsweise lässt sich über Stockteilung, Ausläuferstecklinge oder über die Samen – die kann man direkt auf den Rasen streuen – vermehren. Der Saatguthandel bietet Wildkräutermischungen für die verschiedenen Standorte sowie Samen einzelner Wild-, Heil- und Küchenkräuter an – und der Übergang zwischen den dreien ist fließend. Wer besondere Sorten von Salbei und Basilikum oder spezielle Exoten sucht, wird sich sowieso an den Gartenfachversand wenden.

Wildkräutersalat

Zutaten für vier Personen:

- 3 Handvoll Vogelmiere,
- 10 Taubnesselspitzen,
- 10 Gänseblümchenblätter,
- 10 Gierschblätter,
- 10 Schafgarbenblättchen,
- 5 Blättchen Gundermann,
- 10 Löwenzahnherzen,
- 8 Blättchen Hirtenäschel

Für das Dressing:

- 1 Orange,
- 3 EL Kräuter- oder Olivenöl,
- 1 TL Senf,
- Pfeffer, Salz,
- Zucker oder etwas Honig,
- Nüsse oder Kapern

Alle Kräuter gründlich waschen und waschen. Schafgarbe, Gundermann und Giersch klein schneiden, alle anderen Kräuter klein zupfen. Für das Dressing den Saft einer Orange, das Kräuteröl, den Senf, Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Salz und Zucker kräftig schlagen, bis ein gebundenes Dressing entsteht. Über dem angerichteten Salat nach Belieben geröstete Nüsse oder in Butter angeröstete Kapern verteilen.





Bärlauch

Der Bärlauch ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch, wächst aber nicht überall. In Brandenburg steht er sogar auf der Roten Liste in der Kategorie eins der vom Aussterben bedrohten Pflanzen. Jedoch wurde er in den vergangenen Jahren als Wildgemüse wiederentdeckt, und er ist so populär, dass man ihn sogar in manchen Supermärkten kaufen kann. Denn gerade im Süden wächst er mancherorts massenhaft. Er mag lockere, kalkhaltige und nährstoffreiche Böden, besonders wenn sie anhaltend feucht sind. Es gibt Wälder, in denen der Bärlauch im Frühling lückenlos den Waldboden bedeckt, wie das Foto von einem Auenwald bei Leipzig zeigt. Will man ihn im Garten anbauen, ist zu beachten, dass Bärlauchsamen als Kaltkeimer eine ganze Frostperiode brauchen, bevor sie aufgehen. Wenn er nach zwei Jahren erst mal wächst, vermehrt er sich bei guten Standortbedingungen allerdings schnell über die Zwiebeln. Der Bärlauch blüht von April bis Juni. Verwendet werden die jungen Blätter – noch vor der Blüte – und später Blätter und Blüten. Die Bärlauchblätter haben lange Stiele und wachsen einzeln direkt aus der Zwiebel. Das und ihr Knoblauchgeruch unterscheidet sie von giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Verwechslungen können tödlich enden, daher Augen auf oder im Garten ziehen!



Bärlauchpaste

500 g Bärlauch,
200 g Rapsöl,
1 TL Kräutersalz

Bärlauch sorgfältig waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Zusammen mit Rapsöl und Kräutersalz in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Alles in ein sauberes Schraubglas füllen und oben mit Öl abdecken. Diese Bärlauchpaste hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen. Bärlauch hat nur eine kurze Saison, doch man kann sie auf einfache Weise verlängern, wenn man diese Paste einfriert und nach Belieben auftaut.

Bärlauchsuppe

Zutaten für die Grundsuppe:

3 Möhren, mittelgroß,
2 Zwiebeln,
1 Stange Stangensellerie,
½ Fenchelknolle,
4 Champignons,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl,
1 EL Butterschmalz
1 l Gemüsebrühe,
Kräutersalz, Chilisalz, Pfeffer,
Muskatnuss, Kurkuma
200 ml Sahne,
100 ml Wasser,
55 g Dinkelvollkornsrot,
1 TL Bärlauchpaste pro Teller
Suppe oder andere Kräuter

Möhren, Zwiebeln, Sellerie, Fenchel, Champignons und Knoblauchzehe putzen, klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl und Butterschmalz andünsten. Es sollte nicht braun werden, nur glasig. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt gar ziehen lassen. Wenn das Gemüse schön weich ist, vom Feuer nehmen und alles sehr fein pürieren. Mit Kräuter- und Chilisalz, Pfeffer aus der Mühle und frisch gemahlener Muskatnuss sowie einer kleinen Prise Kurkuma – wegen der schönen Farbe – abschmecken.

Sahne dazugeben, gegebenenfalls mit Gemüsebrühe auffüllen und erneut zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Dinkelvollkornsrot in Wasser einrühren und die Suppe damit binden. Sie sollte zwei Minuten köcheln. Noch einmal kräftig abschmecken, und die Grundsuppe ist fertig.

Von meiner Grundsuppe entnehme ich so viele Portionen, wie ich gerade benötige, mache nur diese heiß, und kurz vor dem Servieren, kommt ein Teelöffel Bärlauchpaste pro Portion in die Suppe, die kurz mit einem Pürierstab aufgeschäumt wird. Ein paar rote Pfefferbeeren dazu, eine frische Blüte und fertig.

Haben Sie einen Gast, der keinen Bärlauch mag, machen Sie einfach eine Portion Grundsuppe extra heiß und geben zum Beispiel etwas Rucola in die heiße Suppe. Er wird von der „Extrawurst“ begeistert sein!



Fleisch

Damit die Nichtvegetarier unter Ihnen keine Panik bekommen: Jetzt gibt's Gulasch! Danach werde ich immer mal gefragt, denn manch einer hat so seine Probleme, eine satte Farbe hinzubekommen. Darum schreibe ich Ihnen mal ganz ausführlich auf, wie ich mein Gulasch zubereite. Wenn's dann immer noch nicht klappt, muss es wohl am Topf liegen ... Der Kauf von Fleisch ist eine Frage des Vertrauens. Vertrauen ist ein Gefühl, und es soll durch die Etiketten auf den Packungen gestärkt werden. Nun haben wir erfahren, dass auf den Etiketten manchmal nicht die Wahrheit steht. Aber was soll man tun? Denn, ja, ich esse Fleisch – danach werde ich bei meinen Kräuterführungen nämlich auch immer wieder gefragt. Aber ich esse es nicht jeden Tag, sondern vielleicht ein- oder zweimal in der Woche. Und ich vermeide alles, was ein utopisches Haltbarkeitsdatum hat, denn je länger haltbar, desto weniger kann da an „Leben“ drin sein. Wir essen zu viele Konserven, zu viele tote Nahrungsmittel. Ab und zu Fleisch schadet dagegen nicht, davon bin ich überzeugt. Am besten kauft man Fleisch und Wurst wohl beim Direktvermarkter, der seine Tiere nach Biorichtlinien großgezogen hat. Die kann man sehen und anfassen, man sieht, ob es ihnen gut geht. Oder man kauft im Fachhandel. Und: Es muss nicht jeden Tag Fleisch auf den Teller kommen – aber heute schon ...

Schweinegulasch

Zutaten für vier Personen:

800 g Schweinekamm,
12 g Kräutersalz,
1 l Gemüsebrühe,
2 EL Tomatenmark,
400 g Zwiebeln,
200 g Champignons,
1 Möhre,
¼ Fenchelknolle,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Pflanzenöl

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel von zirka zwei mal zwei Zentimetern schneiden. Ich erledige das immer einen Tag vorher und würze mein Fleisch nach dem Schneiden mit 15 Gramm Kräutersalz auf ein Kilogramm Fleisch – in unserem Beispiel brauchen wir also zwölf Gramm. Das Fleisch kommt in eine Schüssel und über Nacht in den Kühlschrank. Vor dem Schmoren sollten Sie es jedoch wenigstens zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dadurch kann das Salz in Ruhe arbeiten und sich im Fleisch verteilen. So schmeckt es viel würziger und wässert nicht aus.

Das Gemüse putzen und die Zwiebeln in Würfel oder Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden, Möhren und Fenchel mit dem Gemüsehobel in ganz feine Stifte schnitzeln (Querschnitt 1,5 x 1,5 Millimeter).

Etwas Öl in den Schmortopf geben und anheizen. Wenn der Topf

richtig heiß ist, das Fleisch auf dem Topfboden gleichmäßig und flach verteilen und nicht mehr darin herumrühren. Geben Sie dem Fleisch seine Zeit. Nach gut fünf Minuten nehmen Sie die Hitze etwas zurück. Das Fleisch sollte nicht mehr am Topfboden kleben, sondern sich gut umrühren lassen. Jetzt dürfen Sie rühren! Lassen Sie den entstandenen Fleischsaft wegbraten. Man hört dann schon am Brutzeln, wenn das Fleisch gut Farbe angenommen hat. Geben Sie das Tomatenmark dazu und bleiben jetzt ständig am Rühren, denn das Tomatenmark verbrennt sehr leicht und wird dann bitter. Löschen Sie mit Gemüsebrühe ab: etwa einen halben Viertelliter – mir Kaffeebecher. Dann wieder braun werden lassen. Diesen Vorgang

wiederholen Sie drei-, viermal, damit eine schöne Farbe entsteht.

Jetzt geben Sie die restlichen Zutaten hinein und schmoren sie noch einmal kurz mit. Das Ganze mit Gemüsebrühe bedecken und bei kleinerer Hitze langsam köcheln lassen. Wenn das Fleisch weich ist, noch einmal kräftig abschmecken mit:

Pfeffer,
Kümmel,
gemahlenem Lorbeerlaub,
frisch geriebener Muskatnuss,
einer Prise Nelken
und Chilisalz.

Wer möchte, kann das Gulasch jetzt natürlich etwas binden – mir schmeckt es pur einfach besser, ich würde es so lassen.



Beim Wildgulasch kann man sich ganz auf den Geschmack des Wildbrets verlassen.



Angewandten

Eine Torte wurde früher nur zu Festtagen aufgetischt. Sie war immer etwas Besonderes. Man bestellte sie beim Bäcker, weil sie viel Arbeit macht und man sich sicher sein konnte, dass der Fachmann sein Handwerk versteht und man seinen Gästen etwas garantiert Leckeres anbieten kann und vielleicht auch etwas, das man nicht überall bekommt. Im Zeitalter der industriellen Fertigung von Backwaren gehen die meisten zum Discounter ans Tiefkühlfach: aussuchen, auftauen, fertig. Und war's doch ein bisschen spät mit dem Auftauen, ist es eben 'ne Eistorte. Ich finde das schade. Es hat so etwas Beliebiges. In der bayerischen Kühltruhe liegt das gleiche wie in der auf Rügen. Und womit die Creme gemacht ist, ob da wirklich Sahne dran ist oder nur Milchersatzstoffe, weil dann ein bisschen mehr daran verdient werden kann – wissen wir das so genau? Machen Sie sich mal wieder die Mühe und backen selbst ein gutes Stück zu einem schönen Anlass. Zur Not können Sie ja den Tortenboden kaufen und erst mal mit der Creme anfangen. Mit dem Grundrezept, das ich Ihnen anbiete, können Sie alle möglichen Tortenvariationen ausprobieren: Holunder, Schwarze Johannisbeere, Rosentorte oder Schoko. Der optische Clou sind sicher Blüten und Früchte: Malven, essbare Begonien und Rosen, kombiniert mit Himbeeren oder Heidelbeeren – ausprobieren!

Für den Biskuitboden:

2 EL Vanillezucker (siehe S. 65),
3 mittelgroße Eier,
180 g Butter,
180 g Zucker,
5 EL Milch,
125 g Mehl,
100 g Stärke,
1 Päckchen Backpulver

Vanillezucker und Zucker mischen und zusammen mit den Eiern, der Butter und der Milch schaumig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, nach und nach unterrühren. Bei 160 Grad Heißluft, etwa 20 Minuten backen, abkühlen lassen und in drei Schichten teilen.

Grundrezept für die Blütentorten

Für die Creme:

200 ml Holunderblütensirup,
20 g Zucker,
6 Blatt Gelatine,
3 x 250 g Sahne,
3 x 250 g Becher Quark, 40 %

Holunderblütensirup mit dem Zucker mischen. Die Gelatine nach Packungsanleitung in Wasser einweichen, ausdrücken und zum Holunderblütensirup hinzugeben. Langsam erwärmen, bis die Gelatine sich löst. Etwas abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit der Holunder-Gelatine-Mischung verrühren. Die Sahne zügig unterheben.

Etwas die Hälfte der Creme auf den ersten und zweiten Boden streichen. Den Rest auf dem obersten Bodendrittel und an den Seiten verteilen und die Creamspritze zum Garnieren füllen. Jetzt kann nach Belieben mit Blüten und Beeren garniert werden.

Für die Schokovariation geben Sie der Creme drei gehäufte Esslöffel Kakao bei – je nachdem wie dunkel sie werden soll. Für die Johannisbeertorte verwende ich zusätzlich etwas Tortenguss. Die Seiten der Rosentorte (mit Rosenblütensirup zubereitet) sind mit frischen Rosenblättern garniert, die Holunderblütentorte mit gerösteten Mandeln.

Gesund bleiben! Agar-Agar

Wenn Sie Bedenken haben, Gelatine zu verwenden oder Vegetarier sind, können Sie Agar-Agar verwenden, das aus Algen hergestellt wird, geschmacksneu-

tral und unverdaulich ist – also zu den Ballaststoffen gerechnet wird. Sechs Blatt Gelatine entsprechen etwa einem gestrichenen Dreiviertelteelöffel (3 g) Agar-Agar, das immer für ein, zwei Minuten aufgekocht werden muss, um seine Gelierkraft zu entfalten.