



Doris Kern
Freche
Früchtchen

Selbstgemachtes
zum Riechen, Schmecken,
Dekorieren

VERLAG ANTON PUSTET

Für Emma & Erich

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Lektorat: Beatrix Binder
Druck: GRASPO CZ a.s.
Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1053-4

www.pustet.at

Inhalt

Vorwort	12
Saisonkalender	18
Apfel	20
Geriebener Apfel	24
Apfelessig	26
Apfelbutter	28
Apfeldruck für hinreißende Taschen.....	30
Apfelöl.....	32
Apfel-Lippenbalsam.....	34
Apfel-Zimt-Handcreme.....	36
Apfelvasen	38
Apfelwickel	40
Gewürz-Apfelsirup	42
Apfelschalentee	44





Birne	46
Birnenlikör.....	50
Bärwurz-Birnhonig.....	52
Birnenmus.....	54



Brombeere	56
Weihnachtsgin	60
Brombeermarmelade	62
Süßsaure Brombeeren.....	64
Brombeerkranz.....	66



Erdbeeren	68
Erdbeer-Basilikum-Eis.....	72
Erdbeer-Glycerin.....	74
Duschgel.....	76
Erdbeer-Shampoo	78
Erdbeer-Shrub, Essigsirup der verzaubert	80
Fruchtiger Likör.....	82
Erdbeer-Mohn-Peeling.....	84
Walderdbeierzucker.....	86
Walderdbeermuffins.....	88
Waldbären, eine besondere Nascherei	90
Peelingmaske	92

Hagebutten	94
Hagebuttentee.....	98
Kandierte Hagebutten	100
Hagebuttenlikör	102
Hagebuttenhonig.....	104
Hagebuttenpulver	106
Hagebutten-Intensivöl.....	108
Hagebutten-Honigbalsam	110
Hagebutten-Teelichter.....	112
Hagebutten-Kürbis-Dekoration	114



Heidelbeeren	116
Heidelbeer-Balsamico.....	120
Heidelbeer-Senf.....	122
Anti-Aging-Oxymel.....	124
Heidelbeer-Glycerite	126
Heidelbeeröl.....	128
Heidelbeer-Lipgloss	130



Himbeeren	132
Himbeeressig.....	136
Himbeer-Vanille-Salz	138
Himbeer-Rosen-Elixier	140





Himbeer-Lippenbalsam	142
Himbeerlollies	144

Kirschen 146

Kirschlikör	150
Pflegende Kirschmaske	152
Tee aus Kirschstielen	154
Kirschkernkissen	156



Marillen/Aprikosen 158

Marillensenf	162
Marillen-Thymian-Limonade	164
Marillen-Fruchtleder	166
Marillen-Thymian-Marmelade	168
Marillen-Bodybutter	170
Teelichter aus Marillenkernen	172



Ribiseln/Johannisbeeren 174

Johannisbeer-Aloe-vera-Maske	178
Johannisbeer-Tinktur	180
Johannisbeer-Hyaluron-Pflege	182
Johannisbeeren-Rosmarin-Chutney	184
Dunkler Anti-Aging-Saft	186

Weintrauben	188
Traubengelee.....	192
Trauben-Nuss-Rumlikör	194
Trauben-Honig-Eis	196
Herzwein nach Hildegard von Bingen	198



Zwetschken und Pflaumen	200
Powidl das dunkle Gold	204
Zwetschken-Ketchup.....	206
Zwetschken-Sirup.....	208



Zitrusfrüchte	210
Orangen-Badetaler	214
Orangen-Teelichter.....	216
Orangeat/Aranzini	218
Zitronen-Minze-Mundwasser.....	220
Zitronenaroma.....	222
Zitronendeo	224



Exoten	226
Bananenbrot.....	228
Dünger aus Bananenschalen.....	230
Piña-Colada-Marmelade.....	232



Vase aus Ananasschalen	234
Kiwi-Curd	236
Fruchtiges Kiwi-Peeling.....	268
Papaya-Aloe-vera-Gelmaske	240
Papaya-Rosen-Lassi.....	242
Papaya-Pfeffer	244

Anhang	246
Glossar	248
Index.....	250
Literatur	254
Bildnachweis	255
Informationen und Bezugsquellen.....	256
Dank	258
Über die Autorin.....	260



Vorwort

Ob rund oder länglich, glatt oder pelzig, manche ziehen ihre Aufmerksamkeit durch strahlend leuchtende Farben auf sich, andere lieben es eher zurückhaltender – die Vielfalt der Früchte lässt uns staunen. Und so versüßen sie uns das Leben auf ganz besondere Weise. Frisch vom Baum oder Strauch gepflückt, schmecken sie am besten und erinnern oft an unbeschwerte Kindheitstage, als man in Omas Garten Beeren oder andere Früchte naschen durfte. Sie erzählen mit ihrer Süße von den warmen Sommertagen und lassen uns schon mal das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wir dürfen ruhig öfters zu diesen frischen Köstlichkeiten greifen, da sie zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine und andere Antioxidantien enthalten. Sie nähren uns von innen, sind ein wahrer Jungbrunnen für unsere Zellen und ein Leckerbissen für unsere Haut.



Aber was ist jetzt eigentlich Obst, und was sind Früchte? Unter Obst versteht man einen Sammelbegriff, der jene wasserhaltigen Früchte bezeichnet, die für den Menschen roh genießbar sind und von Bäumen, Sträuchern oder mehrjährigen Stauden stammen. Als Frucht bezeichnet man jene Teile, die aus einer Blüte hervorgehen. So sind Paprika, Tomaten, Zucchini oder beispielsweise Kürbisse auch Früchte, werden aber als Fruchtgemüse bezeichnet, da ihnen die Süße fehlt und sie einjährig sind. Umgangssprachlich sind Früchte und Obst das Gleiche.



Man kann Obst unterteilen in Kernobst, Steinobst, Beerenobst oder Südfrüchte.

❖ **Kernobst:** zum Beispiel Apfel, Birne, Quitte, Mispel, Speierling

❖ **Steinobst:** Marillen, Mirabellen, Pflaumen, Zwetschken, Kirschen, Pfirsiche etc.

❖ **Beerenobst:** Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunder, Preiselbeere, Ribisel/Johannisbeere, Stachelbeere, Weinbeere etc.

❖ **Zitrusfrüchte und Exoten:** beispielsweise Ananas, Banane, Datteln, Feige, Granatapfel, Kaki, Kiwi, Mango, Papaya

Früchte symbolisieren häufig Fruchtbarkeit und stehen für Fülle und Wohlstand. Der Apfel ist beispielsweise ein Sinnbild für die Liebe und Schönheit, gleichzeitig symbolisiert er auch die Versuchung und die Sünde. Erdbeeren wurden in der vorchristlichen Zeit den



Liebesgöttinnen geweiht. Im Christentum waren sie durch ihre niedrige Wuchshöhe ein Zeichen von Demut und Bescheidenheit. Wegen ihrer Süße standen sie aber auch für die Sünde und die Verdammnis.

Schon seit jeher sahen die Menschen in den Früchten mehr als nur eine süße Mahlzeit. Auch im Feng-Shui werden Früchte verwendet, um die Raumenergie zu steigern. So wird das „Qi“, die Energie des entsprechenden Raumes, mit den symbolischen Eigenschaften der Frucht aufgeladen. Orangen stehen dabei für Glück und gutes Gelingen!

Der Reichtum an Früchten in Gärten hat auch schon so manche Künstlerinnen und Künstler inspiriert. So entstanden in den letzten Jahrhunderten einige Darstellungen mit prächtigen Körben voller saftiger und praller Früchte. Bei Vincent van Gogh sind einige Bilder



mit Äpfeln und anderen Früchten zu finden. Aber auch Edouard Manet, Jacob van Es oder die italienische Malerin Fede Galizia waren inspiriert von der natürlichen Schönheit.

Wir dürfen heutzutage von der Vielfalt der angebotenen Früchte profitieren. Am besten schmecken sie natürlich saisonal und regional. Eine Erdbeere im Winter, importiert aus Marokko oder Israel, kann einer frisch geernteten Frucht aus heimischen Gärten oder Feldern selten das Wasser reichen. Und so hat die jeweilige Saison auch ihren Charme, da die Objekte der Begierde nur kurz verfügbar sind. Man freut sich deshalb besonders auf den feinen Genuss. Früchte wie Äpfel aus heimischem Anbau können aber auch lange gelagert werden, und so findet man in den Supermarktregalen fast ganzjährig heimisches Obst.

Von weit her kommen Ananas, Bananen und Co. – die fruchtigen Exoten sind nicht mehr wegzudenken aus unserem Alltag. Ein

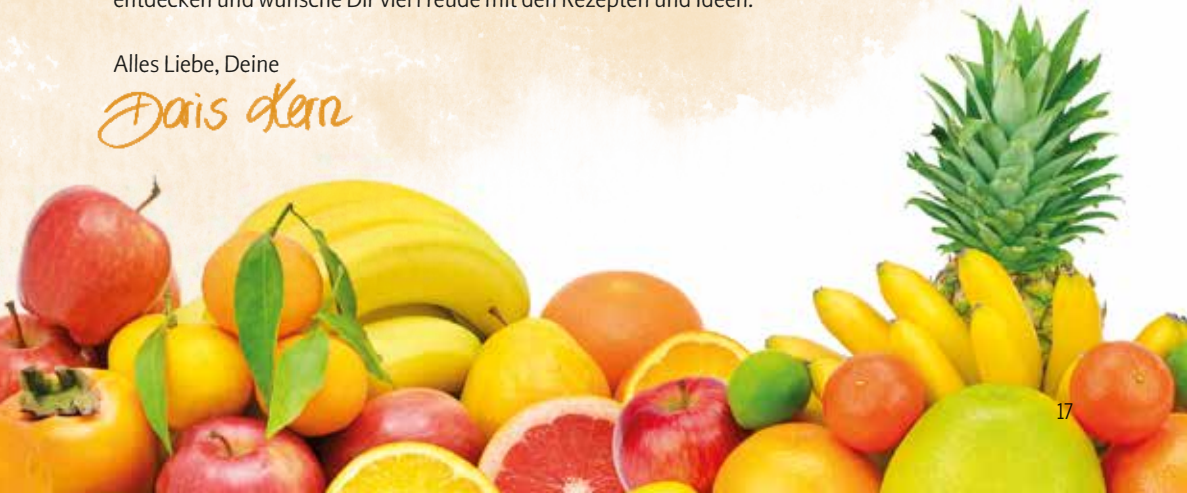


Symbol des Wohlstandes unserer Zeit. Es schadet manchmal nicht, zu hinterfragen, woher sie kommen. Wichtig ist, sie bewusst zu genießen und so viel wie möglich von der weit angereichten Frucht zu verwenden.

So vielfältig wie ihre Formen und Farben, sind auch die Möglichkeiten, Früchte zu verwenden. Ob als erfrischender oder süßer Genuss, als heilsame Kraft für den Körper, wohltuende Pflege für die Haut oder als einzigartige Dekoration fürs eigene Heim. Ich lade Dich herzlich ein, gemeinsam mit mir diese Vielfalt zu entdecken und wünsche Dir viel Freude mit den Rezepten und Ideen.

Alles Liebe, Deine

Doris Kern



So wird's gemacht:

Walderdbeeren und Kristallzucker mixen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Für mehrere Tage trocknen lassen, danach nochmals mixen und in Gläser abfüllen.

Haltbarkeit: mindestens 1 Jahr

Walderdbeierzucker

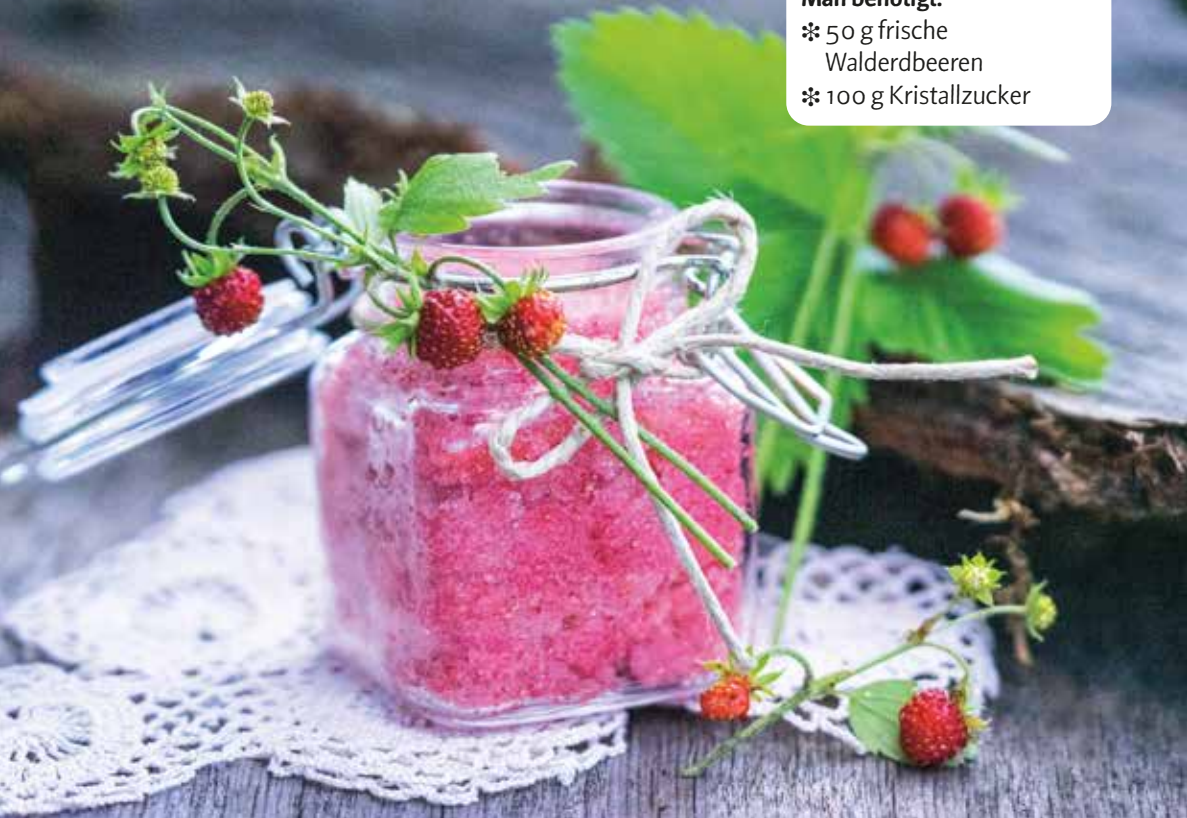
So konserviert man den Sommer

Mit dem aromatischen Walderdbeierzucker versüßt man sich das Leben. Er duftet und konserviert den Sommer für spätere Tage. Auch die Farbe macht sogleich gute Laune. Er kann für Süßspeisen, Desserts oder als Topping für Kekse und Muffins verwendet werden.



Man benötigt:

- * 50 g frische
Walderdbeeren
- * 100 g Kristallzucker



So wird's gemacht:

Für das Hagebutten-Mazerat: Arbeitsplatz und alle Arbeitsgeräte mit Alkohol desinfizieren. Hagebutten und Mandelöl vermischen und mixen, damit die Früchte gut zerkleinert werden. So können mehr Inhaltsstoffe in das Öl übergehen. In ein hitzebeständiges Gefäß füllen und im Wasserbad erhitzen, aber nicht frittieren. Für etwa eine Stunde lang ausziehen lassen. Abgedeckt über Nacht stehen lassen, nochmals kurz erhitzen und anschließend durch einen Kaffeefilter abseihen. Das Vitamin E hinzufügen und in Flaschen füllen.

Für das Intensivöl: Arbeitsplatz und Arbeitsgeräte mit Alkohol desinfizieren. Hagebutten-Mazerat und Wildrosenöl abwägen und miteinander verrühren. Sanddornfruchtfleischöl hinzufügen, vermischen und in ein Fläschchen abfüllen.
Haltbarkeit: etwa 8 bis 10 Monate

Hagebutten- Intensivöl

Ein Gruß von Aphrodite

Wenn schon die Liebesgöttin Aphrodite ihre Schönheit den Hagebutten verdanken soll, dann schadet es bestimmt nicht, die Früchte in die Hautpflege mit aufzunehmen. Dabei wird Zweierlei für das pflegende Hautöl verwendet: das kostbare Wildrosenöl, welches aus den Samen gepresst wird, und das Mazerat aus den ganzen Früchten. Das selbst hergestellte Mazerat dient auch als Basis für den Hagebutten-Honigbalsam auf S. 110 f. Das pflegende Intensivöl ist ein Genuss für die Gesichtshaut und kann als reichhaltige Pflege am Abend einmassiert werden.



**Man benötigt
(für das Hagebutten-Mazerat):**

- * 40 g frische Hagebutten
- * 100 g Mandelöl
- * 5 Tropfen Vitamin E
- * Alkohol zum Desinfizieren

**Man benötigt
(für das Intensivöl):**

- * 20 g Hagebutten-Mazerat
- * 10 g Wildrosenöl
- * 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- * Alkohol zum Desinfizieren

Antioxidantien: chemische Verbindungen, die eine Oxidation, das ist die Reaktion mit Sauerstoff, verlangsamen oder verhindern; so reduziert Vitamin E bei vielen pflanzlichen Ölen die Oxidation beziehungsweise das Ranzigwerden.

Anthocyane: sekundäre Pflanzenstoffen, welche die Pflanze Blau, Rot oder Violett färben und eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben.

Carotinoide: geben Pflanzen eine gelbliche bis orangene Färbung und sind fettlöslich. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Curd: ein Brotaufstrich, der hauptsächlich in England bekannt ist. Lemon Curd mit der frischen zitronigen Note ist dort sehr beliebt.

Duschgelbasis: Mischung aus verschiedenen Tensiden (waschaktive Substanzen), welche in der Naturkosmetik verwendet wird, um Duschgele einfach herzustellen.

Flavonoide: sekundäre Pflanzenstoffe, die sehr häufig vorkommen. Wir nehmen viele Flavonoide auch über unsere Nahrung auf. Ihnen wird eine antioxidative Wirkung zugeschrieben.

Freie Radikale: So bezeichnet man instabile Atome oder Moleküle. Sie besitzen ein ungepaartes Elektron oder auch mehrere, was sie einerseits instabil, aber auch sehr reaktionsfreudig macht.

Galaktolipide: sekundäre Pflanzenstoffe, die eine entzündungshemmende Wirkung aufweisen. Hohe Mengen sind in Hagebuttensamen enthalten.

Gelierprobe: gewährleistet die richtige Konsistenz in Marmeladen oder Gelees: Dafür gibt man nach dem Aufkochen einen Teelöffel des Produkts auf einen kalten Teller – hat es nach ein bis zwei Minuten die richtige Konsistenz, kann es in Gläser abgefüllt werden.

Glycerin: chemisch gesehen ein dreiwertiger Alkohol. Er entsteht als Nebenprodukt bei der Spaltung von pflanzlichen Fetten in Glycerin und Fettsäuren, was beispielsweise auch bei der Verseifung passiert. Glycerin kommt aber auch in der Haut vor und ist ein besonders hautverträglicher Stoff, sofern er nicht überdosiert wird.

Hydrolat: auch Pflanzen- oder Blütenwasser, entsteht als Nebenprodukt bei der Herstellung von ätherischen Ölen durch Wasserdampfdestillation. Durch den Dampf

Index

A

Aloe-vera-Gel 178 f, 24 f
Ananasschalen 234
Anti-Aging-Oxymel 125
Anti-Aging-Saft 187
Apfel 20 ff
Apfelbutter 29
Apfeldruck 30
Apfelessig 23, 26, 124 f, 136 f,
Apfel-Lippenbalsam 34
Apfelöl 33, 35 ff
Apfelschalentee 45
Apfelvasen 38
Apfelwickel 41
Apfel-Zimt-Handcreme 37
Aprikosen 158 ff.
Aprikosenkernöl 32, 170
Aranzini 219

Ätherische Öle

– Lavendelöl 131
– Vanilleöl 110, 143

B

Bananenbrot 229
Bärwurz-Birnhonig 52
Beerenobst 13 f
Beschwipste Erdbeeren 82
Bienenwachs 34 ff, 110 f, 131,
143 f
Birkenzucker 144 f, 249
Birnen 46 ff
Birnenlikör 51
Birnenmus 55
Brombeeren 56 ff
Brombeerkrantz 66
Brombeermarmelade 62

C

Curd 237, 239, 248

D

Dünger aus Bananenschalen 230
Dunkler Anti-Aging-Saft 187
Duschgel 77
Duschgelbasis 76 f, 248

E

Erdbeer-Basilikum-Eis 73
Erdbeeren 69 ff
Erdbeeren, Beschwipste 82
Erdbeer-Glycerite 74, 76, 78 f.
Erdbeer-Mohn-Peeling 85
Erdbeer-Shampoo 78
Erdbeer-Shrub 81
Exoten 14, 16, 226

Dank

Bis ein Buch fertig gestellt ist, bedarf es vieler Stunden kreativen Ausprobierens, Recherchierens und vieler Begegnungen. Es ist immer wieder eine Reise, zu der man sich aufmacht und am Ende mit einem gebundenen Werk in den Händen belohnt wird. Ohne die Hilfe lieber Menschen wäre dies nicht möglich, sie verdienen ein besonderes Dankeschön.

Ohne Dich, lieber Erich, wäre auch dieses Werk nicht möglich gewesen. Deine großartige Hilfe und Unterstützung lassen mich frei und kreativ arbeiten. Ich danke Dir von Herzen, dass Du mir den Rücken freihältst, damit ich meinen Traum verwirklichen kann.

Meine liebe Emma – schon als Du noch bei mir im Bauch warst, warst Du umgeben von vielen frechen Früchtchen. Viele der Rezepte haben wir so bereits gemeinsam ausprobiert. Und später hast du selig neben mir geschlafen, als ich diese Zeilen verfasst habe. Danke, dass Du da bist und uns mit Deinem Wesen verzauberst.

Ein Dank gilt auch meiner Mama und meinem Papa. Aus ihrem wunderschönen großen Garten durfte ich viele der leckeren Früchte ernten und zu besonderen Rezepten verarbeiten.

Seit 2019 darf ich jedes Jahr ein wunderschönes Buch gemeinsam mit dem Verlag Anton Pustet veröffentlichen. Vielen lieben Dank für das Vertrauen und die tolle Zusammenarbeit an

MMag. Gerald Klonner! Wie immer war es ein Leichtes, mit Dir, liebe Mag. Beatrix Binder, zusammenzuarbeiten. Du verleihst meinen Texten den richtigen Feinschliff, stellst immer die richtigen Fragen und schaffst eine Harmonie zwischen meinen Worten und Gedanken.

Liebe DI (FH) Tanja Kühnel, Du schaffst es immer wieder, meine Texte mit den Bildern so in Szene zu setzen, dass es einfach perfekt ist. Ich danke Dir vielmals, dass Du so viel Zeit und Mühe investierst, und es immer eine Freude ist, jede Seite im Buch zu entdecken! So blättere ich in jedem der gemeinsam erarbeiteten Bücher mit großer Freude. Ein herzliches Dankeschön möchte ich auch den lieben Mitarbeiterinnen des Büros Dr. Barbara

Brunner sagen, da sie eine hervorragende Pressearbeit leisten.

Und ohne meine wunderbaren und großartigen Leserinnen und Lesern meines Blogs und meiner Social Media Accounts würde ich heute nicht darsitzen und die letzten Zeilen dieses Buchs schreiben. Große Dankbarkeit umgibt mich, wenn ich auf die gemeinsame Reise schaue und Ihr mich mit Euren lieben Kommentaren und Nachrichten unterstützt. Ich danke Euch vielmals!

Vielen Dank an alle, die in der Zeit des Schreibens für mich da waren und mich unterstützt haben!

Alles Liebe, Doris

Doris Kern

Doris Kern



Geboren 1983 in Linz, studierte an der FH Hagenberg Informatik und arbeitet heute als Projektmanagerin in der IT-Branche. Den Ausgleich zur Technik findet die Mutter einer kleinen Tochter in der Natur: Kräuter, alte Hausmittel und Naturkosmetik stehen im Fokus ihrer Leidenschaft.

In zahlreichen Ausbildungen, darunter TEH® Praktiker, TEH® Naturapotheke, Frauenheilkunde, Hildegard von Bingen, Apitherapie oder im Lehrgang zum Kosmetikerhersteller vertiefte sie ihr Wissen und gibt es in Kursen weiter. In ihrem Blog „Mit Liebe gemacht“ veröffentlicht sie Rezepte und Anleitungen rund um das Thema Natur.

www.mitliebegemacht.at

NEU

Mit praktischem
Sammel-Poster
und Etiketten



Einfach natürlich

Selbstgemachtes zum Riechen, Schmecken, Dekorieren

224 Seiten, durchgehend farbig bebildert

23 x 28 cm, Hardcover,

ISBN 978-3-7025-0997-2

EUR 35,-

Aromatischer Wald

Selbstgemachtes aus den Schätzen der Natur

256 Seiten, durchgehend farbig bebildert

15,7 x 12 cm, Hardcover mit Stanze

ISBN 978-3-7025-0989-7

EUR 22,-

Verlockende Blüten

Selbstgemachtes aus Wiese, Feld und Garten

256 Seiten, durchgehend farbig bebildert

15,7 x 12 cm, Hardcover mit Stanze

ISBN 978-3-7025-1000-8

EUR 22,-