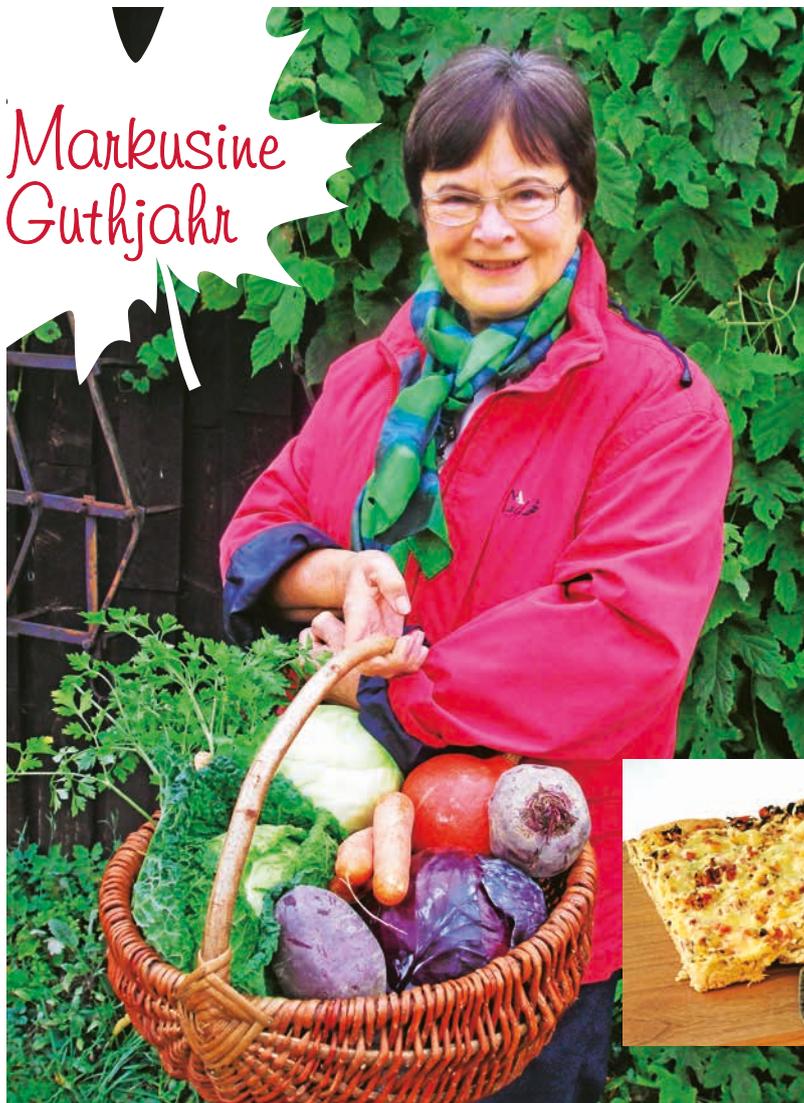


„Mein Garten ist die Natur“

Aufgewachsen auf dem Land, spürt Markusine Guthjahr seit sie denken kann, eine tiefe Naturverbundenheit und wählte deshalb den Beruf der **Landfrauenberaterin**. Dort lernte sie früh, dass der eigene Garten höchste Priorität hat und einer täglichen Pflege bedarf, denn: Unkraut hat hier nichts zu suchen. Doch die Oberpfälzerin wurde vom Gegenteil überzeugt, als sie durch den Pfarrberuf ihres Mannes nach Bad Lauterberg, eine 10000-Einwohner-Stadt im Harz, zog. Eines Tages traf sie eine ältere Dame, die zu ihr sagte: „Ich habe eine kleine Rente und wenn es am Ende des Monats knapp wird: Für Quark reicht es allemal. Dann gehe ich eben raus in die Natur und sammle **Wildkräuter**.“ Ein „Schlüsselerlebnis“ für die heutige Kräutertexpertin: „Ich merkte plötzlich: Mein Garten muss nicht hinter dem Haus sein, mein Garten ist die Natur.“ Das ist nun über 30 Jahre her. In diesen drei Jahrzehnten vermittelte Markusine ihr angesammeltes Wissen rund um gesunde Ernährung, Landwirt-

schaft und Kräuterkunde in zahlreichen Seminaren und Workshops an Interessierte. Mit Erfolg. Ein besonderes Herzensprojekt: ihre kommunikativen **Kochkurse**. „Das sind keine normalen Kochkurse, sondern Erlebnisse“, erzählt die Gesundheitsexpertin begeistert. „Mir ist es wichtig, dass alle Sinne angesprochen werden und die Teilnehmer sich während des Kurses miteinander austauschen.“ Auf den Teller kommen dabei nur regionale und saisonale Produkte, denn: „Wir kochen im Einklang mit den Jahreszeiten, so sind Aroma- und Inhaltsstoffe am wirkungsvollsten.“ Und das kommt an: „Ich merke, dass es einen unglaublichen Hunger auf dieses naturnahe Wissen gibt – zunehmend bei jungen Menschen.“ In ihrem Kochbuch verrät Markusine, was sie im Herbst besonders mag: „Wurzelgemüse, Rote Beten sowie Möhren – und Zwiebelgewächse. Die darin enthaltene Schwefelsäure stärkt uns für die bevorstehende kalte Jahreszeit.“ Eines ihrer Lieblingsgerichte finden Sie unten.

Markusine Guthjahr



Lesenswert: In „Die Speisekammer der Natur“ (Buch- und Kunstverlag Oberpfalz, 19,95 €,) verrät Markusine Guthjahr ihre besten Rezepte für jede Saison

Sauerkraut-Pizza

So raffiniert schmeckt der Herbst

Für 6 Portionen. • 400 g Weizenvollkornmehl • 250 ml lauwarme Milch • 1 Päckchen Hefe • 10 EL Öl • 2 TL gemahlener Kümmel • ½ TL Salz • 500 g Sauerkraut • 3 Zwiebeln • 2 mittelgroße Äpfel • 1 rote Paprikaschote • 2 TL edelsüßes Paprikapulver • 200 g geriebener Emmentaler oder Edamer Käse • evtl. 2–3 EL Weißwein
1 Mehl, Milch, Hefe, 4 EL Öl, 1 TL Kümmel sowie das Salz zu einem mittelfesten Teig vermischen und gehen lassen.
2 In der Zwischenzeit: Sauerkraut fein schneiden. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Äpfel raspeln und Paprikaschote würfeln. 6 EL Öl und Gewürze dazugeben, alles gut mischen. Sollte die Masse zu trocken sein, 2–3 EL Weißwein hinzufügen.
3 Hefeteig ausrollen, auf ein gefettetes Blech geben, den Belag auf dem Teig verteilen und etwas festdrücken. Den Teig noch mal kurz gehen lassen.
4 Geriebenen Käse auf dem Sauerkraut verteilen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Pizza 40–45 Min. backen.
 Zubereitung: ca. 40 Min.
 Pro Portion: ca. 580 kcal, 29 g F, 55 g KH, 24 g E

