

Tanja Major

Schätze aus Wald und Wiese

Die Speisekammer
der Natur entdecken



Heimische Kräuter, Wildfrüchte
50 Rezepte für Genuss über



das ganze Jahr




Hintergrundwissen zu Natur

und Brauchtum

BLV



A photograph of a forest floor covered in lush green moss and ferns. A tree trunk is visible in the background, and the scene is lit with soft, natural light.

Tanja Major

Schätze aus Wald und Wiese

Die Speisekammer der Natur entdecken und genießen

BLV



Vorwort	7
---------------	---

SCHÄTZE AUS DER NATUR

Die Natur – Bereicherung unserer Ernährung	10
--	----

IM FRÜHLING

Geizhals, Scharbockskraut	28
Gundermann an Karpfen	33
Huflattich-Mille-Feuilles	34
Scharbockskraut gebuttert	36
Lärchenblüten an Salat	41
Lärchenspitzen auf Törtchen	42
Violen mal schokoladig	45
Der Waldmeister	46
Waldmeister ein süßer Traum	50
Schlehndorn, Traubenkirsche, Sommer-Linde	52
Schlehe mit herzhafter Ziege	54
Traubenkirsche gebacken	57
Lindenblätter in grüner Eierrolle	58
Morcheln, Schopftintling, Perlpilz	60
Morcheln in Frühlings-Salat	62
Schopftintling Gratin	65
PerlPilz Kartoffelpuffer	66
PerlPilz trifft Schopftintling	68

IM SOMMER

Wald-Beeren-Frischkäse-Kräutersalat	72
Wildkirschen Cupcakes	76
Klatschmohn	78
Mohnsamen Schichtdessert	81
Klatschmohn mit pochiertem Ei	82
Wegeriche – Könige der Wege	84
Spitzwegerich Omelett	86
Wegerich Maki-Sushi	89
Heidelbeeren – bä(e)renstarkes Powerfood!	91
Heidelbeer Pancakes	97
Röhrlinge oder Röhrenpilze	99
Steinpilz Carpaccio	100
Rotkappen Piccata	102
Wiesenknopf, Reizker	104
Wiesenknopf mit Reizker	108
Reizker ausgebacken	111

IM HERBST

Birnenbushen-Korn-Feldschnecken & Chutney	116
Krause Glucke	120
Kupferroter Gelbfuß	121
Krause Glucke eingeweckt	122
Butterpilz Brathuhn	125
Butterpilz Tomatensauce	126
Waldpilze bunt gemischt	128
Birkenpilz mediterran	131
Waldpilz Patties	132
Kupferroter Gelbfuß aus dem Wok	135
Birkenpilz gebacken	136
Sanddorn – ursprünglich aus Tibet	138
Sanddorn Kuchen	141
Eicheln – Kraftnüsse aus der Natur	143
Eichel Schokokaffee	144
Eichel Waffeln	145

IM WINTER

Bahnbis-Babaiak Topf	148
Schneeballbeere trifft Hühnerbrust	152
Schneeball, Echte Mispel, Schlehndorn, Wacholder	154
Wacholder Lammrücken	156
Mispel trifft Wildhase & Pastinak	159
Wildfrüchte alkoholisiert	160
Hallimasch, Trompetenpfeifferling, Austernseitling	162
Hallimasch in Weinessig	164
Trompetenpfeifferling an Steak	167
Austernseitling an Safran-Risotto	168
Wilder Schnittlauch	171
Wiesen-Pastinak	173
Schnittlauch Quiche	174
Schafgarbe, Vogelmiere, Ehrenpreis, Rotbuche	176
Schafgarbe Baguette	179
Vogelmiere Smoothie	180
Bucheckern zum Maroneneis	183
Nachwort	186
Vita	187
Register	188
Adressen, Literatur & Quellentexte	190
Impressum	191



Gesunder & wilder Genuss der Natur

Wildpflanzen und Pilze decken viele Pflanzentypen ab. Sie bringen viele verschiedene Wirkstoffe ein, die auf unsere körperliche Harmonie wirken.

Von alters her wurden sie in der Ernährung und der Volksmedizin verwendet. Heute

finden sie im Allgemeinen nur noch wenig Verwendung in unserem Leben.

Aktuelle Erkenntnisse aus der Mikrobiologie zeigen, nicht nur wir Menschen, auch

Pfl

anzen sind der Lebensraum unzähliger Kleinstlebewesen. In unserem Fall besiedelt dieser komplexe »Mikroorganismus« aus Bakterien, Viren, Hefepilzen und vielem mehr unseren gesamten Körper, unter anderem unseren Verdauungstrakt. Diese »Mikroben« leben wie überall in der Natur mit uns in symbiotischer Gemeinschaft. Ihre Gesamtheit wird in der Wissenschaft als Mikrobiom bezeichnet.

Mittels der modernen Genanalyse konnte gezeigt werden, dass wir zehnmal so viele

Mikroben besitzen wie Körperzellen. Die Mikroben selbst und ihre Produkte erfüllen die unterschiedlichsten Aufgaben. So regeln sie beispielsweise die Verdauung, liefern lebenswichtige Vitamine, Enzyme usw. Durch eine vielfältige reichliche Besiedelung im Darm können sie uns vor Infektionen schützen und beeinflussen sogar im weitesten Sinne unsere Stimmungen. Sie können Moleküle bilden, die dabei wie Medikamente auf uns wirken. Jedes Mikrobiom ist dabei sehr individuell. Bei dem einen ist es reichhaltig mit vielen unterschiedlichen Arten, bei dem anderen verarmt. Mittlerweile hat die Wissenschaft festgestellt, dass jedoch gerade die Vielfalt der Arten für unseren Körper und unsere Gesundheit entscheidend ist.

Es wird viel gesprochen vom gestörten Gleichgewicht der Natur, vom Verlust der Bio-

diversität des Planeten. Auch unser Mikrobiom ist ein eigenes Ökosystem, wir sind untrennbar mit ihm verbunden – und das Gleichgewicht dieses Ökosystems kann genauso gestört sein. Einen entscheidenden Einfluss darauf hat dabei die industrielle Ernährung. Sie verändert nicht nur unsere Lebensweise von Generation zu Generation, sondern auch den Artenreichtum in unserem Mikrobiom.

Ihre Tanja Major



MORCHELN

im Frühlings-Salat

~~(Morcheln gesalzen)~~ Die Speise-Morchel
tatsächlich zu jenem
delikatsten Erlebnis, das den Namen »Delika-
tesse« zu Recht verdient. Zudem ist sie mit
ihrem labyrinthartigen Hütchen in jedem
Gericht ein echter Hingucker.

FÜR 2 PORTIONEN

250 g verschiedene junge Salatblätter (wie
Römischer Ampfer, junge Nachtkerzen-
blätter, Löwenzahnblätter, Gundermann,
Veilchen ...)
5 Radieschen
300 g frische Speise-Morcheln oder
Spitzmorcheln
5 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
½ TL Honig oder Birnendicksaft
Bergsalz
frisch gemahlener Pfeffer
essbare Blüten (Gänseblümchen, Löwen-
zahn, Gundermann ...)

1 Die Salatblätter verlesen, evtl. waschen und in
mischgerechte Stücke schneiden. Die Radieschen

2

Die Morcheln mithilfe eines Pinsels putzen, sehr
große Exemplare evtl. halbieren. 1 EL Olivenöl und

die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze
darin gut durchgaren. Wer möchte, kann mit Salz
und Pfeffer würzen.

3 Aus den restlichen Zutaten wie Olivenöl, Essig,
Senf, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette

anrühren.

4 Den Salat, mit den Radieschen, Morcheln auf
Tellern anrichten. Mit den Blüten bestreuen und

der Salatsoße beträufeln.





Großer Wiesenknopf

Die Gattung Wiesenknöpfe (*Sanguisorba*) gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und zählt etwa 30 Arten, von denen der Große (*Sanguisorba officinalis*) und der Kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) wohl am bekanntesten sind. Der Große Wiesenknopf ist eine der ältesten Arzneipflanzen. Die Verknöpfung der Blätter in eine Rosette hat jedoch zur Folge, dass es immer weniger extensive, also schonend und gering genutzte Wiesenflächen gibt. Die Entwässerung und Beweidung macht es krautigen Pflanzen wie dem Großen Wiesenknopf schwer, sich zu verbreiten. Nicht ohne Grund steht die Pflanze in Deutschland deshalb bereits auf der Vorwarnliste der Roten Liste für gefährdete Arten.

Merkmale des Großen Wiesenknopfes

Der große Wiesenknopf ist eine sogenannte Halbrosettenstaude. Das heißt, dass sie im ersten Jahr eine grundständige Blattrosette ausbildet und im zweiten Jahr aus der Blattrosette einen langen, beblätterten Blütenstängel schiebt. Abhängig von den Standortbedingungen erreicht die mehrjährige und winterharte Pflanze eine Wuchshöhe zwischen



BILD links oben Ährenartige Blütenköpfe des Großen Wiesenknopfes (*Sanguisorba officinalis*)

BILD links unten Kleiner Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*)

BILD rechts oben Großer Wiesenknopf mit Ameise

~~Kaum 10-20 Zentimeter Durchmesser bis Wurzeln der~~
Farbe und können tief in den Boden reichen. Die Blätter des Großen Wiesenknopfs sind meist von hell- bis sattgrüner Farbe und unpaarig gefiedert. Die Blattunterseite erscheint häufig blaugrün. Der Rand der einzelnen Fiederblättchen ist deutlich gesägt und oft etwas rötlich überlaufen. Die Blätter selbst stehen sich wechselständig gegenüber. Weder sie noch die meist rötlich überlaufenen Stängel sind behaart.

Zur Blütezeit, die in der Regel von Mitte Mai bis Au-

gust dauert, bildet der Große Wiesenknopf herrliche weinrote bis dunkel purpurbraune Blüten aus. Die eiförmigen, knopf- bis ährenartigen Blütenköpfe enthalten bis zu 40 Einzelblüten, meist zwischen 2 und 6 cm lang. Im Volksmund heißt der Große Wiesenknopf wegen seiner büstenartig hervorstehenden Staubfäden auch »Herrgottsbärtchen« oder »Ziegenbärtchen«. Die Samen reifen von Juli bis September. Es sind kleine, hell- bis dunkelbraune Nüsschen, die etwas schrumpelig aussehen.

Nahrung für Schmetterlinge

Schmetterlingsarten wie der Dunkle (*Phengarius nausithous*) und der Helle Wiesenknopf-Ameisenbläuling (*Phengarius teleius*) haben gemeinsam, dass sie sich in der Raupenform von den Blüten des Großen Wiesenknopfs ernähren. Das Weibchen legt seine Eier an die bald aufblühenden »Knöpfe«. Da die Eier einzeln an den Blüten abgelegt werden, braucht es viele Blumen für die Fortpflanzung der Schmetterlinge. Sobald die Raupe geschlüpft ist, frisst sie einen Gang in den Blütenkopf, den sie mit Seide ausspinnt, um ihn zusammenzuhalten.

Im Herbst ziehen die Raupen dann um – in Ameisen-

nester. Dazu lassen sie sich fallen und sondern eine

intensiv nach Honig duftende Flüssigkeit ab – unwiderstehlich für Ameisen. Die schleppen die Larve als vermeintlich nie versiegende Honigquelle in ihren Bau und pflegen sie wie ihre eigene Brut. Die Raupe indes ernährt sich räuberisch von Ameiseneiern und -larven; etwa 600 davon wird sie in den nächsten Monaten verspeisen. Sie überwintert im warmen Ameisenbau und verpuppt sich dort im Frühjahr.

Kritischer Punkt ist das Schlüpfen im Juli, denn so-

bald der Schmetterling ein Schmetterling ist, funktioniert seine Tarnung nicht mehr und die Ameisen betrachten ihn als Beute. Der Wiesenknopf-Ameisenbläuling verlässt schnellstens das Nest und sucht sich als erstes eine Feuchtwiese. Natürlich nicht irgendeine, sondern eine, auf der ausreichend Großer Wiesenknopf wächst.

Der Große Wiesenknopf im Garten

Der Große Wiesenknopf stellt einige Ansprüche an Standort, Boden und Pflege, die jedoch nicht unlösbar sind. Er bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort auf eher feuchtem Boden. Da die Pflanze in der freien Natur besonders gut auf Feuchtwiesen gedeiht, sollten für die Kultivierung sandige und leichte Böden sowie das Austrocknen des Bodens vermieden werden. Optimal sind Gartenböden, die leicht kalkhaltig und feucht sind, aber keine Staunässe aufweisen.

Die Aussaat des Großen Wiesenknopfs im Freiland

sollte zwischen Ende Februar und Anfang April erfolgen. Da die Samen Licht zum Keimen benötigen (Lichtkeimer), sollten diese nicht mehr als 1 cm tief in den Boden gedrückt werden.

Auch die Kultivierung auf dem Balkon ist möglich,

sollte aber in großen, breiteren Töpfen geschehen, denn die Wurzeln bilden mitunter recht stattliche Ausläufer.



Köstlichkeiten aus Wald und Wiese

Pilze, essbare Kräuter, Beeren, Nüsse, Dürcheister

te Pilz- und Kräuter-Expertin und Fotografin Tanja Major teilt ihre Leidenschaft und ihr Wissen in über 50 herzhaften und süßen Rezepten. Passend zu jeder Jahreszeit lernen Sie in jedem Kapitel neue Schätze der Natur kennen und erfahren spannendes Hintergrundwissen zur Verwendung der Pflanzen in Brauchtum und Heilkunde. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie sich neue Aromen aus der Natur nach Hause.

BLV



PEFC-Zertifiziert
stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

WG 422 Natur
ISBN 978-3-96747-066-6



9 783967 470666

www.blv.de