

ELSJE BRUIJNESTEIJN

WILDE ERNTÉ

DAS HANDBUCH FÜR PILZE, KRÄUTER,
NÜSSE UND FRÜCHTE MIT 50 REZEPTEN

südwest

INHALT

Vorwort	5	BROMBEERE	71
Elsje über das Sammeln . . .	6	Brombeerkonfitüre	72
Wildpflanzenwanderungen . . .	9	Tarte mit Brombeer- konfitüre	74
Was braucht man, um Wildpflanzen zu sammeln? . . .	11	STEINPILZ	77
Wo sammeln?	13	Getrocknete Steinpilze . . .	78
Wann sammeln?	14	Steinpilzragout	83
Herbst	17	HASEL	85
Sammeln mit Kindern	18	Haselnussaufstrich	86
Sammeltipps	21	Haselnussdrink	89
Pilze	25	Haselnussplätzchen	90
Essbare und giftige Pilze . . .	28	Haselnussmarzipan	93
Die Ernte lagern	37	HUNDSROSE	95
Wilder Apfel	39	Hagebutten-Knuspermüsli . . .	97
Apfelkuchen	41	SCHOPF-TINTLING	99
Cidre	43	Gebratene Schopf- Tintlinge	100
Apfelmus mit Zitrone und Ingwer	44	JAPANISCHE ZIERQUITTE . . .	103
Apfelbeeren	47	Quitten-Membrillo	105
Apfelbeeren in Portwein . . .	49	ESSKASTANIE	107
WIESEN-BÄRENKLAU	51	Geröstete Esskastanien . . .	108
Bärenklau-Piccalilly	53	Esskastanienpâté	110
BUCHE	57	Gekochte Esskastanien . . .	113
Pastinakensalat mit gerösteten Bucheckern	58	Herbstliches Ofengemüse mit Esskastanien und Pilzen	115
LEBERREISCHLING	61	WALDMEISTER	119
Gebratener Leber- reischling	62	Waldmeistertee	121
RIESENBOVIST	65	KNOBLAUCHSRAUKE	123
Gefüllter Riesenbovist	67	Hummus mit Knoblauchs- rauke	125

Mexikanische Bohnensuppe	SPARRIGER SCHÜPPLING . . . 173
mit Knoblauchsrauke . . . 127	Schüpplings-Kohlrouladen 174
VOGELBEERE 129	SCHLEHE 177
Vogelbeerkonfitüre . . . 131	Aufgesetzter aus Schlehen 179
GÄNSEBLÜMCHEN 133	KRAUSE GLUCKE 183
Kürbissuppe mit	Geschnetzelttes aus Krauser
Gänseblümchen 135	Glucke 184
WEISSDORN 137	ZUNDERSCHWAMM 187
Schokolade mit	Zunderbüchse 189
Weißdornbeeren und	WIESEN-SCHAUMKRAUT . . . 191
Zitronenschale 139	Vegaburger mit Wiesen-
MISPEL 141	Schaumkraut 193
Mispelcreme 143	HOLUNDER 195
Mispelmuffins 144	Birnen mit Holunderbeer-
Mispelbällchen 147	sauce 197
NELKENWURZ 149	FEUERDORN 199
AUSTERNPILZ 151	Feuerdornkompott . . . 201
Austernpilzhaschee . . . 153	WALNUSS 203
Pilzsuppe 155	Herbstsalat mit
RIESENSCHIRMLING 157	Walnüssen 204
Riesenschirmling mit	WILDE MÖHRE 207
Käsefüllung 159	Klare Wurzelbrühe . . . 208
WINTERPORTULAK 161	WILDE RAUKE 211
Kartoffelbrei mit	Raukebutter oder Raukeöl 212
Winterportulak 162	GIERSCH 215
RIESENPORLING 165	Gierschbrühe 217
Pilzketchup mit Riesen-	SCHWEFELPORLING 219
porling 166	Schwefelporlings-Spieße . 221
Frauentäubling 169	
Quiche mit Frauen-	Dank 222
täubling 171	Impressum 224



VORWORT

Wildpflanzen sammeln macht Spaß und Gerichte damit schmecken toll. Ob man eine bestimmte Pflanze findet oder nicht, ist immer ein kleines Abenteuer. Manchmal sucht man jahrelang nach einer bestimmten Pflanze, und wenn man schon längst aufgegeben hat, taucht sie plötzlich vor einem auf.

Der Hauptgrund zum Sammeln ist aber der einzigartige Geschmack von Wildpflanzen. Die getrockneten Samen des Gemeinen Bärenklaus zum Beispiel, die man im Herbst problemlos von der Pflanze pflücken kann, schmecken nach Mandarine, Sellerie, Kokosnuss und Gurke. In welchem Geschäft bekommt man so etwas Exklusives?

Das Sammeln von Wildpflanzen spricht aber auch ein Urbedürfnis an, das auf frühere Lebensformen zurückgeht. Noch unsere Urgroßeltern haben ganz ohne Fertiggerichte, Plastikbehälter und Kühlschrank gekocht und Gegenstände sowie Hausmittel aus gesammeltem Pflanzenmaterial hergestellt. Das Sammeln von Wildfrüchten war für arme Menschen früher notwendig, um ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein – heute findet man wilde Zutaten auf den Speisekarten der Nobelrestaurants.

Wildpflanzen sind gut für die Natur und für unsere Gesundheit. Sie werden nicht mit Pestiziden behandelt, brauchen keine beheizten Gewächshäuser und reisen nicht um den halben Globus. Viele Pflanzen enthalten gesunde Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die die Abwehrkräfte stärken. Verschiedene Substanzen aus Wildpflanzen und Pilzen kommen in modernen Heilmitteln zum Einsatz. Zudem stärkt die Bewegung an der frischen Luft Körper und Geist.

Alle Rezepte sind für 4 Personen, sofern nicht anders angegeben.



--

5

ELSJE ÜBER DAS SAMMELN

Ich gehe jeden Tag eine Stunde in der Natur spazieren, um den Kopf frei zu bekommen, auch wenn es draußen kalt und ungemütlich ist. Dabei sehe ich oft Pflanzen, an denen ich mit dem Rad meist vorbeifahre. Manchmal nehme ich ein Bad in (eiskaltem) natürlichem Wasser zwischen Muscheln, Wasserrminze und Rohrkolben, um ganz in die Natur einzutauchen.

Meine Leidenschaft gilt dem Kochen mit einheimischen Wildpflanzen. Abgepacktes und Konserven brauche ich nicht. Diese Leidenschaft habe ich vor vielen Jahren von meiner Mutter übernommen, die sehr gut kochen konnte. Als Berufstätige hatte ich während meiner Elternzeit das erste Mal genug Zeit, um in der Küche mit Apfelwein, selbst gemachtem Käse und gefüllten Keksen zu experimentieren. Bei meinem geruhsamen Werkeln fand ich Entspannung und Ruhe im hektischen Alltag mit Ehemann und zwei kleinen Kindern – die zum Glück oft bereit waren, die Rolle der Versuchskaninchen zu übernehmen.

Seit mehr als 20 Jahren ernte ich Wildpflanzen in der Natur, aus Nutzwäldern, Ziergärten und (mit Genehmigung) aus botanischen Gärten. Ich bin immer auf der Suche nach besonderen Aromen und gesunden, schmackhaften Ergänzungen zu den üblichen Supermarktzutaten. Vor sieben Jahren habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und bin nun hauptberuflich als Texterin, Fotografin und Wildnisführerin tätig. Ich bin Mitautorin des Kochbuchs *Liever Lokaal* (das 2015 mit einem Preis ausgezeichnet wurde) und organisiere in den ganzen Niederlanden Sammelwanderungen für Unternehmen, Schulen und Einzelpersonen, darunter auch für Mitarbeiter der Tafeln. Bald werde ich nach Drenthe ziehen, wo ich ein Holzhaus bauen lasse und einen Garten mit essbaren Wildpflanzen, Bio-Gemüse und essbaren Zierpflanzen anlegen möchte.







WILDPFLANZEN- WANDERUNGEN

Auf Wildpflanzenwanderungen entdecken die Teilnehmer mit einem qualifizierten Führer, welche essbaren Wildpflanzen es in der Natur, im Park und im eigenen Garten gibt, wie sie schmecken und wie man sie zu allerlei Köstlichkeiten verarbeiten kann. Sie lernen, die Pflanzen in den verschiedenen Wachstumsstadien durch Riechen und Schmecken zu bestimmen und Giftpflanzen zu erkennen. Um einen guten Überblick über essbare Wildpflanzen in allen Jahreszeiten zu bekommen, ist es ratsam, an solchen Wanderungen teilzunehmen – zu verschiedenen Jahreszeiten und an verschiedenen Orten. Wo und wann Wanderungen organisiert werden, erfahren Sie im Internet.

Natürlich hängt der Sammelerfolg von den Wetterbedingungen, anderen Wildsammlern und Mähern ab, aber das macht es ja gerade so spannend! Und wer einmal an einer Wildpflanzenwanderung teilgenommen hat, wird seine Umgebung mit ganz anderen Augen sehen.





Was braucht man, um Wildpflanzen zu sammeln?

Taschenmesser: Ich empfehle, immer ein (Schweizer) Taschenmesser dabei zu haben. Damit kann man Pilze oder Pflanzen vorsichtig schneiden, ohne die Wurzel oder das Myzel zu beschädigen. Möglichst wenig Erde mit abschneiden – das erspart viel Reinigungsarbeit in der Küche.

Schere: Sehr feine Kräuter wie etwa Winterportulak können mit einer Schere geerntet werden. Vorsichtig knapp über dem Boden abschneiden.

Gartenhandschuhe und Gartenschere: Pflanzen mit vielen Dornen und Stacheln wie Brombeeren, Feuerdorn und Schlehe werden am besten mit einer guten, scharfen Gartenschere und Gartenhandschuhen geschnitten.

Obst- und Gemüsetüten aus Papier: Wildpflanzen lassen sich gut in Papiertüten transportieren. Am besten jede geerntete Pflanzenart in eine separate Tüte legen.

Küchenpapier: Empfindliche Früchte und Pilze (etwa Brombeeren und Tintenpilze) in Küchenpapier einwickeln und erst dann in eine Papiertüte legen.

Beutel: Die Tüten mit den geernteten Pflanzen in einer geräumigen Baumwolltasche verstauen. Darauf achten, dass keine schweren Gegenstände daraufliegen und dass die Tasche während des Transports nicht zu stark bewegt wird.

Wasserflasche: Nützlich, um empfindliche Pflanzen zu transportieren, die bei warmem Wetter nach der Ernte schnell verwelken.

Plastiktüte und Plastikhandschuhe: zum Aufsammeln von Müll!



WO SAMMELN?

Essbare Wildpflanzen sind fast überall zu finden. Viele Pflanzen wie Nagelkraut, Wiesen-Schaumkraut und Knoblauchsrauke wachsen das ganze Jahr über an Straßenrändern, in Parks, an Waldrändern oder sogar als »Unkraut« im eigenen Garten. Einige Pflanzen entwischen aus Nutz- oder Ziergärten und wachsen in freier Wildbahn weiter. Selbst in einem Blumenkübel können diese Kräuter aufkeimen. Welche Wildpflanzen sich im Garten ansiedeln, hängt auch vom Bodentyp ab.

Besondere Pflanzen findet man in hügeligen Gebieten (Brunnenkresse), am Strand (Seetang), auf salzigem Sandboden (Sanddorn), am Wasser (Wasserminze) und auf Sand- und Heideflächen (Preiselbeeren). In Parks, an Wegen und in privaten Gärten werden viele Obst- und Nussbäume gepflanzt und regelmäßig beschnitten. Das Schnittgut, zum Beispiel von der Parkverwaltung, liefert oft eine reiche Ernte an Früchten und Nüssen, manchmal von Pflanzen, die anderswo geschützt oder schwer zu finden sind.



--

13

In Naturschutzgebieten ist es normalerweise verboten, Wildpflanzen zu sammeln. In staatlichen Forsten ist das Sammeln von Mengen für den Eigenbedarf erlaubt, und auch in Wäldern in Privatbesitz wird es normalerweise toleriert. Auskunft erteilt im Zweifelsfall die zuständige Naturschutzbehörde oder die örtliche Försterei.

Es lohnt sich, Pflanzen während des ganzen Jahres genau zu beobachten. Wer weiß, an welchen Sträuchern im Frühjahr Blüten stehen, kann sich im Herbst zur Beerenernte auf den Weg machen. Möglich ist auch, im Sommer eine blühende Pflanze mit einem Stock zu markieren, um im Herbst die Wurzel leicht zu finden.

WANN SAMMELN?

Die beste Zeit für die Ernte in der Natur ist an einem Wochentag am frühen Morgen oder am Nachmittag, wenn nur wenige Menschen unterwegs sind. Ich gehe regelmäßig an einem Wochenende im Monat wandern, fotografieren und ernten, um mir ein gutes Bild von den Pflanzen in den verschiedenen Jahreszeiten und Wachstumsstadien zu machen. Die meisten Pflanzen durchlaufen jedes Jahr denselben Wachstums-, Blüh- und Reifezyklus, und zu fast jeder Jahreszeit gibt es etwas zu ernten: Birkenwasser und junge Birkenblätter im zeitigen Frühjahr, Blüten und Triebe im späteren Frühjahr, Waldfrüchte und Kräuter im Sommer und schließlich Pilze, Samen, Nüsse und Wurzeln im Herbst: Einige Pflanzen können zu mehreren Jahreszeiten geerntet werden. Walnüsse sind beispielsweise um den Johannistag (24. Juni) noch unreif und weich, und man kann sie für einen köstlichen Walnusslikör (Nocino) verwenden. Reife Walnüsse fallen im September oder Oktober vom Baum und eignen sich für viele Köstlichkeiten. Sowohl im Frühjahr als auch im Herbst kann das bittersüß duftende Walnussblatt verwendet werden, etwa als Unterlage für zarten Kräuterkäse oder als Verpackung für ein selbst gemachtes Fruchtmus.



--





HERBST

Steinpilze, Holunderbeeren und Walnüsse ... Der Herbst beschert uns im Nutzgarten, aber auch in Parks und freier Natur eine reiche Ernte. Traditionell ist dies die Zeit, in der die Wintervorräte mit Konfitüre und eingemachtem Gemüse aufgefüllt werden. Wer schlau ist, setzt jetzt einen leckeren Beerenlikör für Weihnachten an.

September

Der September verwöhnt uns mit vielen Kräutern, Nüssen und Pilzen. Gartengemüse und Wildpflanzen passen gut zusammen: Vergessenes Gemüse wie Pastinaken schmecken beispielsweise gut mit Walnussöl und gerösteten Nüssen. Im September fallen viele wilde Nüsse von den Bäumen. Am besten geht man nach einem Herbststurm los, um sie zu sammeln. Und wenn es noch spätsommerlich warm ist, können Steinpilze draußen in der Sonne getrocknet werden.

Oktober

Schwammpilze, Täublinge, Edelkastanien, Walnüsse, Haselnüsse, Bucheckern, Holunderbeeren, Brombeeren, Wildäpfel, Wilde Rauke ... Im Oktober beschert die Natur uns eine reiche Ernte. Pilze können das ganze Jahr über geerntet werden, aber in keinem anderen Monat gibt es so viele

Sorten zur gleichen Zeit. Ungeübte sollten zuerst einfache »Einsteigerpilze« wie Steinpilz, Riesenbovist und Krause Glucke sammeln, die leicht zu erkennen sind und nicht mit giftigen Arten verwechselt werden können.

November

Im November werden säuerliche Aroniabeeren und bittersaure Schlehen nach dem ersten Nachtfrost herrlich süß: Beide eignen sich gut für Liköre. Wer im September und Oktober Nüsse gepflückt hat, kann sie jetzt schälen, rösten und verarbeiten. Es lohnt sich auch, im Garten nach Wiesen-Schaumkraut Ausschau zu halten, das etwas Kälte braucht, um zu blühen. Austernpilze brauchen ebenfalls Herbstkälte. Mit etwas Glück kann man sie an Baumstämmen im Wald entdecken.



SAMMELN MIT KINDERN

Kinder haben Spaß daran, die Natur auf der Suche nach Essbarem zu durchstreifen. Sie riechen, fühlen und entdecken köstliche oder üble Gerüche und Geschmäcker. Aus hohlen Holunderstämmen können sie Flöten basteln, sich mit Walnussschalen die Haare färben, auf Bäume klettern, um Wildäpfel zu pflücken, die im Wald herumspringenden Kröten fangen (und natürlich wieder frei lassen) oder in einem Hexenring tanzen. Vielleicht entdecken sie auch einen Fliegenpilz, der hübsch aussieht, aber nur zum Anschauen ist. Sie lassen sich leicht begeistern, süße Brombeeren zu sammeln, und unter Aufsicht könnten sie mit Rohrkolbenzunder, Birkenrinde oder Zunderschwamm ein Feuer machen. Wichtig ist aber, Kinder vor den leuchtend roten Beeren der Eibe zu warnen, weil sie tödlich giftige Samen enthalten.

Zu Hause können Kindern bei der Verarbeitung der Ernte helfen. Sie können Esskastanien in der Ascheschublade des Kamins rösten, selbst gemachtes Marzipan mit Naturfarben färben oder mit Pilztinte aus dem Tintling einen Brief an die Oma schreiben. Für Experimente mit Küchengeräten sind Kinder immer zu haben. Mit einer Knoblauchpresse kann man schöne »Fäden« aus Marzipan machen, und Marzipankugeln lassen sich gut mit einer Eiskugelnzange formen. Und dann sind da noch die alten Geschichten über Pilze. Früher waren Pilze vielen Menschen unheimlich, denn sie tauchten im Herbst urplötzlich wie aus dem Nichts im Wald auf. Vielleicht haben Hexen daraus Zauberkörner gebraut oder nachts in einem Hexenring getanzt? Geheimnisvoll ist auch der Hexenröhrling, der sich blau färbt, wenn man ihn durchschneidet. Und dann sagt man noch, dass Kröten, die Haustiere der Hexen, auf ihren langen Wanderungen gern einmal auf einem Pilz Rast machen.



