

Michel Luchesi

Wilde Ernte AUS DEM WALD

40 essbare Pflanzen

Einfache Bestimmung, kompaktes
Wissen & leckere Rezepte



Bassermann

INHALT

Wilde Ernte in der Praxis	5
Wichtige Vorsichtsmaßnahmen	6
Sammel-Knigge	8
Vorschriften	9
In der Küche	10

WILDE ERNTE IM FRÜHLING

BÄRLAUCH	14
Bärlauchpesto	15
WALDMEISTER	16
Waldmeisterschnaps	17
GEWÖHNLICHER GIERSCH	18
Teigtaschen mit einer Füllung aus Giersch und Käse	19
WALDZIEST	20
Waldziestsuppe	21
GEMEINE FICHE	22
Fichtenspitzen sirup	23
GEMEINE ESCHE	24
Klassische Frênette	25
GEWÖHNLICHE GOLDNESSEL	26
Goldnessel-Quinoa	27
EICHENMOOS	28
Zwiebel-Flechten-Suppe	29
GUNDERMANN	30
Forellen mit Brocciu-Gundermann- Füllung	31
GROSSE BRENNNESSEL	32
Feine Brennnesselsuppe mit Muskatnuss	33

HOHE SCHLÜSSELBLUME	34
Frischkäsezubereitung „Cervelle de canut“ mit Schlüsselblume	35

WINTERLINDE	36
Lindenblüten-Beignets	37

DUFTVEILCHEN	38
Kristallisierte Veilchenblüten	39

WILDE ERNTE IM SOMMER

KLEINER WALDCHAMPIGNON	42
Waldchampignon-Pfanne	43

SOMMERSTEINPILZ	44
Gefüllte Steinpilze	45

WALDERDBEERE	46
Walderdbeeren mit Ricotta und Spekulatius	47

HIMBEERE	48
Himbeermousse	49

STACHELBEERE	50
Stachelbeeren mit Himbeercoulis	51

EICHEN-LEBERREISCHLING	52
Rote Bete und Eichen-Leberreischling in Vinaigrette	53

GEWÖHNLICHER TÜPFELFARN	54
Tüpfelfarn-Omelett	55

BROMBEERE	56
Brombeer-Crumble	57

SCHWARZER HOLUNDER	58
Holunderbeersirup	59

WILDE ERNTE IM HERBST

EINGRIFFELIGER WEISSDORN	62
Marmelade aus Weißdornbeeren	63
GROSSE KLETTE	64
Klettenwurzel auf japanische Art	65
GEMEINER STEINPILZ	66
Blätterteigarte mit Steinpilzen und Parmesan	67
KIEFERNSTEINPILZ	68
Klare Suppe mit Kiefernsteinpilzen und geräucherter Entenbrust	69
TROMPETENPFIFFERLING	70
Hecht mit Trompetenpifferlingen	71
ESSKASTANIE	72
Hähnchenbrustfilets mit Esskastanien auf chinesische Art	73
STIELEICHE	74
Eichel-Getränk	75
ECHTER PFIFFERLING	76
Barschfilet mit Pfifferlingen	77
ROTBUCHE	78
Bucheckern als Snack	79
EDELREIZKER	80
Edelreizker mit wachsweichen Eiern	81
GEMEINE HASEL	82
Kalbscarpaccio mit Haselnüssen	83
SEMMELOSTOPPELPILZ	84
Kaninchenrücken mit Semmelstoppelpilzen	85
TOTENTROMPETE	86
Rührei mit Totentrompete	87

WILDE ERNTE IM WINTER

HECKENROSE	90
Hagebuttengelee	91
MISPEL	92
Mispelmarmelade	93
VIOLETTER RÖTELRITTERLING	94
Cremiges Kartoffelgratin mit Violettem Rötelritterling	95
AUSTERNSEITLING	96
Asiatisches Pilzgericht	97
SCHLEHDORN	98
Rustikale Tarte mit Schlehen und Haselnüssen	99
Erntekalender	100



WILDE ERNTE IN DER PRAXIS

Viele Spaziergänger nutzen ihre Ausflüge in den Wald, um essbare Pflanzen, Beeren und Pilze zu sammeln. Am häufigsten wird nach Pilzen, Beeren und Kastanien gesucht. Doch die Natur bietet einiges mehr, was Ihnen dieses Buch zeigen wird.

Ob in Bayern, Brandenburg oder Nordrhein-Westfalen: Ertragreiche Pilzgebiete gibt es nahezu in jedem Bundesland. Wo nach was gesucht wird, hängt von der Bedeutung der betreffenden Arten in den jeweiligen Gegenden ab, aber auch von regionalen und kulturellen Gepflogenheiten. Es lohnt sich immer, Pilzkundige vor Ort zu befragen.

Die beliebten Esskastanien finden sich vor allem im Schwarzwald, im Taunus und in der Pfalz, wo die „Keschde“ zu vielen leckeren Spezialitäten verarbeitet werden. Das

reicht von den klassischen Röstkastanien über Kastanienbrot, -bratwurst und -cremesuppe bis zu Desserts und Marmelade. Und die Ernte wird vielerorts mit Straßenfesten und Märkten gefeiert.

Welche Mengen sammelt eine Person pro Jahr im Durchschnitt? Waldbesucher überstreben es nicht: 1 kg Pilze, 400 g Beeren, 900 g Esskastanien sind übliche Mengen. Befragungen bestätigen außerdem, dass Menschen, die als Kinder viel Zeit im Wald verbracht haben, auch im Erwachsenenalter mit großer Wahrscheinlichkeit regelmäßige Waldbesucher sind. Damit die alte Tradition der wilden Ernte erhalten bleibt, ist es wichtig, dass die ältere Generation ihre Leidenschaft für das Sammeln an den Nachwuchs weitergibt. Möge dieses Buch zur Erfüllung dieser Aufgabe beitragen!

VORSICHT!

Um essbare von giftigen oder sogar tödlichen Arten eindeutig unterscheiden zu können, genügt es vor allem für Unerfahrene nicht, in Büchern (wie diesem oder anderen) nachzuschlagen. Es ist vielmehr notwendig, sich vor Ort von fachkundigen Personen (Pilzsachverständigen oder Botanikern) beraten zu lassen. Seien Sie vorsichtig: Essen Sie niemals eine Pflanze, eine Beere, eine Frucht oder einen Pilz, ohne absolut sicher zu sein, worum es sich handelt.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

Für einen erfolgreichen Waldausflug und eine sichere Ernte ist Wachsamkeit das A und O – insbesondere was das Bestimmen von Arten und das Wissen über eventuell vorhandene Schadstoffe angeht.

WILDPFLANZEN RICHTIG ERKENNEN

Bevor Sie Ihre Ausbeute verzehren, sollten Sie sich ganz sicher sein, dass Sie die geernteten Pflanzen richtig zugeordnet haben. Verlassen Sie sich nicht auf eine einzige Informationsquelle. Lassen Sie sich lieber von Fachleuten beraten. Diese können Ihnen wertvolle Kenntnisse vermitteln. Das Lesen von Büchern über das Sammeln von wild wachsenden Pflanzen ist ideal für den Anfang, reicht aber nicht aus. Geführte Pilz- und Wildkräuterwanderungen mit Experten oder anderen spezialisierten Vereinen helfen Ihnen, Verwechslungen zu vermeiden. Auch Apotheker können Ihnen Auskunft geben – vorausgesetzt, sie haben eine Ausbildung in Botanik und Mykologie, die auf dem neusten Stand ist. Ein letzter Tipp: Vertrauen Sie auf keinen Fall den Erkennungs-Apps auf Ihrem Smartphone. Diese können Sie schnell in die Irre führen.

VORSICHT VOR SCHADSTOFFEN

Orte mit hohen Schadstoffbelastungen sollten Sie meiden – insbesondere Gegenden in der Nähe von Industriegebieten, Straßenrändern, Anbauflächen und wilden Mülldeponien, auf denen giftige Produkte gelagert sein könnten. Achten Sie auch darauf, dass Sie nicht auf aufgeschütteten, scheinbar gesunden Böden sammeln, auf denen früher Industrieanlagen standen. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, erkunden Sie sich bei den örtlichen Behörden.

VORSICHT VOR PARASITEN

Krankheitsfälle durch Parasiten sind selten. Erwähnenswert sind hier jedoch Echinokokkose und Ansteckungen mit dem Großen Leberegel. Diese Krankheiten werden durch Tierkot (von Wild- und Haustieren) übertragen. Wissenswert: Werden die Pflanzen nicht in Bodennähe gepflückt und außerdem gekocht, besteht kein Risiko.

SICHERHEIT GEHT VOR

Betreten Sie keine unwegsamen Gebiete mit sumpfigen Böden oder der Gefahr von Steinschlag oder Windbruch. Passen Sie auch auf, dass Sie sich nicht verlaufen. Benutzen Sie eine topografische Karte und einen Kompass, und verlassen Sie sich nicht allein auf Wander-Apps, denn in freiem Gelände haben Mobiltelefone nicht immer Empfang. Informieren Sie Angehörige, wo Sie sammeln und wann Sie zurück sein wollen. Für Notfälle ist die App „Hilfe im Wald“ eine gute Empfehlung. Achten Sie darauf, dass die Ortungsdienste aktiviert sind, damit Sie gefunden werden können. Packen Sie zudem ein Getränk und etwas zum Essen ein, etwa ein belegtes Brot oder einen Energieriegel.

DIE RICHTIGE KLEIDUNG

Die richtige Kleidung ist ebenfalls wichtig. Berücksichtigen Sie die Jahreszeit, das Wetter und die Umgebung. Ein Ausflug in einen Bergwald fernab von Siedlungen erfordert selbstverständlich eine spezielle Ausrüstung. Egal, wohin Sie gehen: Kalkulieren Sie unvorhersehbare Ereignisse und Wetterwechsel mit ein, außerdem Kleinigkeiten, die Ihnen den Tag verderben könnten, zum Beispiel Blasen an den Füßen oder nasse Socken. Wer durch morastiges Unterholz oder durch taufeuchtes Gras läuft, kann schnell nasse Füße bekommen! Ein letzter Tipp: Tragen Sie während der Jagdsaison eine Warnweste. Die Jagdzeiten finden Sie unter www.schonzeiten.de.



SAMMEL-KNIGGE

Bei der wilden Ernte ist es wichtig, natürliche Lebensräume zu respektieren und nicht mehr als nötig zu sammeln. Außerdem sollten Sie die geernteten Pflanzen richtig lagern.

ÜBERTREIBEN SIE ES NICHT

Um die vorhandenen Ressourcen zu schonen, dürfen Sie nicht alles pflücken, was Sie finden. Lassen Sie den verschiedenen Arten immer die Möglichkeit, sich auf natürliche Weise zu vermehren und auszubreiten. Achten Sie zudem darauf, nicht zu viel zu ernten. Beschränken Sie sich auf Ihren persönlichen Bedarf. Es ist verlockend, den Korb bis zum Rand zu füllen, um seine Ernte mit anderen zu teilen. Ihre Liebsten würden sich wohl freuen – die Natur jedoch weniger. Wer zu oft zu viele Wildpflanzen sammelt, lässt der Natur nicht genug Zeit, um sich zu erholen und für Nachschub zu sorgen – vor allem, wenn andere Sammler es Ihnen gleich tun.

VERWENDEN SIE KEINE PLASTIKTÜTEN

In Plastiktüten verderben Pflanzen und Pilze schnell und produzieren obendrein Giftstoffe durch Gärung. Am besten transportieren Sie Ihre Ausbeute in einem Weidenkorb. Er sollte flach sein, damit Sie Ihre Pflanzen und Pilze darin so anordnen können, dass sie nicht zerdrückt werden. Für empfindliche Beeren wie Himbeeren eignen sich Holz- oder Pappschalen gut, vor allem solche mit Henkel.

ACHTEN SIE AUF DIE UMWELT

Beim Sammeln sollten Sie Rücksicht auf die Natur nehmen. Passen Sie auf, dass Sie die Zonen, in denen Sie sammeln, nicht zertrampeln. Unterholz darf nicht mit dem Auto oder Motorrad befahren werden. Graben Sie Pflanzen nicht systematisch aus. Dies ist nur dann nötig, wenn Sie ihre Wurzeln sammeln möchten. Schneiden Sie die Pflanzenteile, an denen Sie interessiert sind, mit einem geeigneten Werkzeug sauber ab, zum Beispiel mit einem Messer oder einer kleinen Gartenschere. Brechen Sie keine Äste von Bäumen oder Sträuchern ab, um an Früchte oder Beeren zu kommen.

PILZE SAMMELN

Damit Sie Pilze zuverlässig bestimmen können, sollten Sie immer den gesamten Fruchtkörper ernten. Nehmen wir als Beispiel den tödlichen Knollenblätterpilz: Wenn Sie diesen Pilz nicht ausgraben, sondern lediglich am Stielgrund abschneiden, übersehen Sie möglicherweise die Volva, die sich im Wurzelbereich befindet. Sie ist eines der Merkmale, durch die der giftige Pilz von einer essbaren Art unterschieden werden kann.

VORSCHRIFTEN

Wälder und Forste sind empfindliche Lebensräume. Um sie zu schützen, hat der Gesetzgeber eine Reihe von Regeln aufgestellt, die jeder verantwortungsvolle Sammler kennen und einhalten sollte.

WAS SAGT DAS GESETZ?

Die wilde Ernte wird durch das Bundesnaturschutzgesetz und durch lokale Vorschriften geregelt. Die geltenden Maßnahmen haben das Ziel, gefährdete Arten zu schützen oder bestimmte empfindliche Biotope zu erhalten. Bevor Sie also zur Tat schreiten, sollten Sie sich bei den zuständigen Behörden informieren, am besten im Rathaus oder beim Forstamt. Dann droht Ihnen auch kein Bußgeld. Ein letzter Tipp: Betreten Sie auf keinen Fall Privatgrundstücke ohne Genehmigung.

SAMMELN WIRD TOLERIERT

Pflanzen, Pilze und andere Erzeugnisse gehören eigentlich dem Eigentümer des Waldes. Manche Wälder sind in Privatbesitz, andere gehören dem Bund, den Ländern oder Körperschaften. In vielen Wäldern ist es dennoch möglich, Wildpflanzen und Pilze zu ernten. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um ein Recht, sondern um eine Duldung.

AUF DIE MENGE KOMMT ES AN

Es ist nicht zulässig, große Mengen zu ernten. In manchen Ländern gibt es konkrete Höchstmengen, in Deutschland dagegen gilt die sogenannte Handstraußregelung. Sie besagt, dass Pilze und Wildfrüchte in kleinen Mengen für den Eigenbedarf gesammelt werden dürfen. Mehr als zwei Kilogramm pro Person pro Tag wären definitiv zu viel. Wenn Sie über die Stränge schlagen, droht eine saftige Geldstrafe!

GESCHÜTZTE ARTEN

Sie dürfen keine geschützten Arten sammeln: Dies betrifft sowohl in Europa als auch auf Bundesebene geschützte Arten. Hierzu gehören beispielsweise Trüffel (Gattung *tuber*). Sie gelten zwar als exzellente Speisepilze, stehen jedoch unter Artenschutz und dürfen in Deutschland nicht gesammelt werden.