

Die in diesem Buch beschriebenen Pflanzen wurden von der Autorin nach bestem Wissen recherchiert. Alle Rezepte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Des Weiteren wird keine Haftung für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch allergische Reaktionen übernommen. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Alexandra Klein

# Alles im Grünen

Über 100 Rezepte mit Kräutern, Blüten, Nadeln und weiteren Pflanzenteilen, die wir in der Natur finden können



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.

© 2025 Verlag Anton Pustet  
5020 Salzburg, Bergstraße 12  
buch@pustet.at  
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Lektorat: Markus Weiglein  
Korrektorat: Annerose Sieck  
Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel  
Druck: Florjancić tisk  
gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1155-5  
[www.pustet.at](http://www.pustet.at)

Ausflüge in die Natur, Interessantes aus Kunst, Kultur und Geschichte, Inspiration und Genuss für Ihr Zuhause – entdecken Sie die Vielfalt unseres Programms auf [www.pustet.at](http://www.pustet.at)

Wir versorgen Sie gern mit allen Informationen zu Buch-Angeboten, Gewinnspielen und Veranstaltungen:

Newsletter:  
<https://pustet.at/de/kontakt/newsletter.html>

Facebook:  
[verlagantonpustet](https://www.facebook.com/verlagantonpustet)

Instagram:  
[verlagantonpustet](https://www.instagram.com/verlagantonpustet)



Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.

VERLAG ANTON PUSTET





# Inhalt

Vorwort	16
Einleitung	18
Begriffe der Wildkräuterkulinarik • Beispiele für sekundäre Pflanzenstoffe • Wo und wie sammle ich? • Wie mache ich die Pflanzen länger haltbar?	
Basisrezepte	26

## Frühling

Getränke	
Wasserkefir mit Erdbeeren, Zitrone und Rossminze	40
Holunderblüten-Oxymel	40
Lärchen-Wasserkefir-Mocktail	42
Blütenkombucha	42
Lärchen-Brennnessel-Sirup	43
Kombucha mit Giersch und Apfel	43
Wasserkefir mit Holler, Zitrone und Melisse	44
Fliedersirup	47
Magnolien-Erdbeer-Oxymel	49
Erdbeer-Rhabarber-Waldmeister-Bowle	50
Aromatische Helfer	
Blüten-Eiswürfel	53
Holunderblütenöl	53
Wiesensalbei-Butter	54
Bärlauchschnitte	54
Taubnesselsalz	57
Bärlauch-Knospen-Sole	57
Bärlauchsatz	58
Bärlauchöl	58
Speisen	
Karotten-Orangen-Suppe mit frittiertem Wildreis, Löwenzahn und Taubnesselblüten	60
Kombucha-Osterei mit Wildkräutersalat	63
Löwenzahnstängel-Salat mit Portulak, Karotten, Tête de Moine, Orangen und Kichererbsen	64
Kräuter-Spring-Roll mit Erdnuss-Wipferl-Sauce	66

Brennessel-Giersch-Knödel	69
Bärlauch-Reisknödel (Arancini)	70
Grüne Schlutzkrapfen mit brauner Butter und Blüten	73
Frühlingsrollen mit Wildkräutern und Holunder-Mayonnaise	75
Miso-Blumenkohl mit Ei, Sonnenblumenkernen und Gundelrebe	76
Fichtenfrischkäsebällchen mit Giersch-Kartoffelstampf und Spiegelei	78
Geräucherter Saibling mit Kren-Espuma und Wipfeln	81
Gegrillte Zucchini mit Feta, Löwenzahnhonig und Schaumkraut	82
Urkorngetreide-Salat mit gepickeltem Spargel, marinierten Erdbeeren, Babyspinat und Holunderdressing	84
Fermentierter weißer Spargel mit Holunderblüten	86
Junge Hopfentriebe mit Löwenzahn-Hollandaise und Polentatalern	88
Desserts & Süßes	
Lärchen-Cheesecake	91
Waldmeister-Panna-Cotta mit Honig, Erdbeeren und Japanischem Staudenknöterich	92
Erdbeer-Holunder-Joghurt-Eis	94
Grießschnitte mit Mandarinen-Reduktion, Löwenzahn und Vogelmiere	94
Kombucha-Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu	96
Erdbeer-Holunder-Traum	98
Holunderblütengelee mit Ingwer und Apfel	100
Blüten-Wipferl-Schokolade	100
Brennesseltörtchen mit Erdbeer-Trauben-Kirsch-Sirup	103
Löwenzahnmarmelade	104
„Löwenzahnhonig“	105
Wilder-Veilchen-Zucker	105
„Zuckerblumen“	106
Wipferlzucker	106

<b>Sommer</b>	
Getränke	
Kombucha mit Wassermelone und Eberraute (Colakraut)	112
Erdbeer-Gurke-Mädesüß-Wasser	112
Wasserkefir mit Marille, Vanille und Lindenblüten	115
Pfirsich-Kombucha mit Rosen und Frauenmantel	116
Lindenblüten-Kombucha mit gelben Pflaumen und Zitronenverbene	117
Brennessel-Eistee	119
Wassermelonen-Rosen-Smoothie	119
Aromatische Helfer	
Gartenbutter	120
Mediterranes Kräuteröl	120
Rosen-Quendel-Butter	123
Speisen	
Giersch-Kaltschale mit Ziegenkäsepraline	124
Gazpacho mit Knoblauchsraukenpesto und Schmortomaten	126
Caesar Salad mit Wildkräutern	128
Ricotta mit Quendel und Salbeibutter	131
Rindertataki mit gebratenem Spitzkraut, Champignons, Gurke und Kräuterchackern	132
Gyoza mit Knoblauchsrauke	135
Florale Orangenpasta	136
Wildes Sushi mit Giersch und Wasabi	139
Desserts & Süßes	
Wassermelonen-Rosen-Eis in der Schale	140
Pfirsich-Tagetes-Röllchen	143
Porridge mit weißem Pfirsich, Mandeln, Himbeeren, Malve und Schafgarbe	145
Rosenchips	146
Kräuter-Eiskonfekt	146

# Herbst

Getränke	Hollerlikör	153
	Schafgarbe-Preiselbeer-Sirup	154
	Wasserkefir mit Hagebutten, Kürbis und Sonnenblumen	154
	Springkraut-Zitronenverbenen-Sirup	157
	Holunderbeersirup	158
	Kombucha mit Holunder, Pflaume und Tonkabohne	158
	Zirbenschnaps	160
	Kombucha mit Hagebutten, Gundelrebe, Apfel und Ingwer	160
	Rosen-Zwetschken-Koso	163
Speisen	Gepickelte Zwiebeln „Asia Style“	164
	Herbstsalat mit Kürbis, mariniertem Chicorée, eingelegten Vogelbeeren und Walnüssen	166
	Gepickelter Kürbis mit Ziegenkäse und Sonnenblumenblüten	169
	Gebrannter Lauch auf Polenta mit Acidophilusmilch und Haselnuss-Pesto	170
	Eierschwammerl-Risotto mit Quendel, Schwarzbeeren und Lärchennadeln	172
	Krautröllchen mit Couscous und Tofu	175
	Baba Ganoush mit Brennnesselsamen	176
	Fregola Sarda mit Kapuzinerkresse und Salzzitronen	179
	Wirsing-Brennnessel-Quiche mit Lardo	180
Desserts & Süßes	Hagebuttenmus	182
	Preiselbeermarmelade mit rosa Pfeffer	185
	Quittenbrot/Quittensterne	186
	Himbeer-Lavendel-Knödel im Kartoffelteig	188
	Lavendel-Grießflammerie	191
	Panna Cotta mit Späthimbeeren und Springkraut	192

# Winter

Getränke	Wasserkefir mit Roter Bete, Tonkabohne und Datteln	198
	Latschenkiefer-Hagebutten-Oxymel	200
	Nadelbaum-Chai	203
	Kombucha mit Mandarine und Nadelbaumpulver	205
	Kombucha-Scoby-Smoothie	207
	Glühcha (Winterlicher Kombucha)	208
	Lieblingsteemischung	208
	Rote-Bete-Tee-Infusion	211
Speisen	Winterliche Crudités mit Kräuteraufstrichen	213
	Wacholder-Hummus	214
	Knollenselleriesuppe mit Kombucha, Latschenöl, Weizenkeimlingen und Wirsingchips	217
	Wald-Dashi mit Hühnchen und Tanne	219
	Soba-Nudeln mit Rindsuppe, schwarzem Rettich und Nachtkerzensamen	220
	Honighähnchen mit Fichtenspitzkraut und Waldaroma	223
	Schwarzwurzeln mit Kartoffelrösti, Miso-Mayonnaise und wildem Feldsalat	224
	Wintersalat mit Grünkohl, Granatapfel und Ziegenkäse	226
	Winter Rolls mit Brunnenkresse-Mayonnaise	229
Desserts & Süßes	Energy Balls mit Tannenorangenpulver	230
	Fichten-Gummibärchen	233
	Kokos-Wildkräuter-Kugeln	234
	Buchekern-Pralinen	237
	Wesentliche Wildpflanzen und wo sie zu finden sind	240
	Register	243



# Vorwort

## Mit grünem Naturzauber kochen – von einfach bis erfindungsreich

Hallo, ihr Lieben! Ich bin Alexandra, besser bekannt als die „Kräutermadame“. Schon als Kind spähte ich neugierig in die Töpfe meines Vaters, fasziniert von den vielfältigsten Aromen und Zutaten. Die früh entfachte Leidenschaft fürs Kochen und Essen begleitet mich bis heute. Durch meine Ausbildung und meine kulinarische Reise konnte ich zahlreiche Köche und Köchinnen kennenlernen. Besonders die nordische Küche, die so eng mit der Natur verbunden ist, hat es mir angetan. Aus meiner Kindheit kenne ich zudem die alten Rezepturen meiner Oma und Ur-Oma, die wahre Schätze der Natur beinhalten. Erst später wurde mir bewusst, dass es gar nicht einmal so gängig ist, Schmackhaftes aus dem Grünen – all die Kräuter, Blüten, Nadeln und die weiteren Bestandteile von Pflanzen, die wir unterwegs finden können – zu verarbeiten und in unsere Speisen zu zaubern.

Das Bewusstsein für qualitativ hochwertige regionale Produkte ist für mich eine Herzensangelegenheit, ebenso die Liebe zur Natur. Ich möchte euch mit diesem Buch zeigen, wie einfach es sein kann, nahrhafte Wildpflanzen in den alltäglichen Speiseplan zu integrieren – mit Küchentechniken, Tipps und Tricks der Spitzen-gastronomie. Die Rezepte sind vielseitig, richten sich an Einsteiger:innen und Fortgeschrittene – und es findet sich für jeden Anlass das richtige!

Dieses Buch begleitet euch durch die vier Jahreszeiten, entsprechend richten sich die Rezepte nach der saisonalen Verfügbarkeit der jeweiligen Pflanzen. Jene des Winters sind etwas aufwendiger, denn in dieser Zeit verbringe ich gerne besonders viel Zeit in der Küche, um meine Liebsten zu verwöhnen. Im Sommer hingegen, wenn die Natur in voller Blüte steht, bereite ich vorwiegend leichte, schnelle und kreative Gerichte zu.

Bei meinen Workshops und Kursen werde ich immer wieder danach gefragt, wie ich es schaffe, meine Kinder und meinen Ehemann auch vom grünen Naturzauber im Essen zu begeistern. Vorerst sei nur so viel gesagt: Wer all die Schätze im Wald und auf der Wiese erst einmal entdeckt hat, spaziert nie wieder achtlos an ihnen vorbei! Bevor wir uns nun in die Küche stürzen, möchte ich noch Folgendes betonen:

Dieses Buch ist ein Kochbuch, kein Bestimmungsbuch. In der nachfolgenden Einleitung gebe ich euch vor den Rezepten daher nur einen ganz knappen Überblick zum Thema Wildpflanzen, mit einem Schwerpunkt auf jene Kräuter, die im Mittelpunkt des Buches stehen. Im Anhang findet ihr auch noch einen kompakten Überblick, wo die wesentlichen in den Rezepten angeführten Pflanzen in der freien Natur zu finden sind.

Wenn ihr beim Sammeln in der Natur unsicher seid, um welche Pflanzen es sich handelt, dann sucht professionelle Hilfe, bucht eine Kräuterwanderung oder nutzt entsprechende Bücher und Apps. Wichtig ist, nur das zu sammeln, was ihr mit absoluter Sicherheit kennt.

Ihr könnt ausgewählte Pflanzen natürlich auch aus gut sortierten Gärtnereien beziehen und sie im Garten oder am Balkon gedeihen lassen. Viele der Rezepte lassen sich ohnehin auch mit den gängigen Küchenkräutern zaubern.

Eine weitere Leidenschaft von mir ist die Fermentation – mittlerweile darf ich mich wohl Fermentista nennen. In diesem Buch teile ich daher nicht nur außergewöhnliche Speiserezepte, sondern – als Auftakt bei jeder Jahreszeit – auch einzigartige, schmackhafte Rezepturen von Kombucha bis Wasserkefir.

Ist es nicht ein wunderbarer Gedanke, mit den im Freien gesammelten Pflanzen zu jeder Jahreszeit raffinierte Gerichte und Getränke zaubern zu können? In diesem Sinn wünsche ich euch nun viel Freude beim Nachkochen!

Alex,  
eure Kräutermadame



# Einleitung

Ein paar grundlegende Regeln sind beim Umgang mit Pflanzen aus der freien Natur zu beachten. Daher seien hier zunächst die wichtigsten Fakten zum Thema Wildkräuter, die im Mittelpunkt des Buches stehen, zusammengefasst.

## Was sind Wildkräuter?

Es handelt sich um heimische Blütenpflanzen mit nicht holzigen Stämmen. Viele unserer Wildkräuter sind ess- und nutzbar. Sie wurden züchterisch nicht bearbeitet.

## Begriffe der Wildkräuterkulinarik

### Wildgemüse

Wildpflanzen, die roh oder gekocht in größeren Mengen (ähnlich wie Spinat) eingesetzt werden können. Sie besitzen einen milden Geschmack und enthalten nicht so viele ätherische Öle, weshalb sie verträglicher sind. Beispiele: Giersch, Brennnessel, Bärlauch, Brunnenkresse, Gänsefuß oder Guter Heinrich, Labkräuter, junge Triebe der Taubnessel, Vogelmiere, Spitzwegerich

### Würzkräuter

Stark aromatische Pflanzen mit einem hohen Anteil ätherischer Öle, die nur in kleinen Mengen zum Würzen von Speisen verwendet werden. Beispiele: Rosmarin, Beifuß, Gundelrebe, Thymian, Dost

### Heilkräuter

Pflanzen, deren Inhaltsstoffe eine nachweislich therapeutische Wirkung auf Körper und Geist haben.

Beispiele: Mädesüß, Kamille, Baldrian, Beinwell, Alant

### Wildfrüchte

Früchte von Wildpflanzen, die roh oder gekocht verzehrt werden können. Manche Wildfrüchte müssen einen Frost erleben, um genießbar zu werden.

Beispiele: Schlehe, Weißdorn, Hagebutte, Holunder, Sanddorn, Berberitze

In der Wildkräuterküche verwenden wir Pflanzen mit einer von innen wärmenden oder kühlenden Wirkung. Gerade in den Sommer- oder Wintermonaten wählen wir intuitiv meist die richtigen Kräuter für unser Wohlbefinden aus.

### Wärmende Kräuter

Fenchel, Lavendel, Bärlauch, Rosmarin, Dost, Salbei, Senf, Petersilie

### Kühlende Kräuter

Minze-Arten, Linde, Kamille, Löwenzahn, Holunderblüten, Rose, Weißdorn, Melisse, Brennnessel, Giersch



Frühling



## Lärchen-Cheesecake

250 g Mehl  
125 g Zucker  
1 TL Backpulver  
Salz  
1 Ei  
3–4 EL Lärchennadeln

**Füllung**  
500 g Topfen  
1 Ei  
150 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Pck. Vanillepudding  
¾ Tasse Öl  
2 Tassen Milch

Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und das Ei vorsichtig verkneten, einen Mürbteig herstellen.

Alle Zutaten für die Füllung in der Rührschüssel glatt rühren. Den Teig gleichmäßig ausrollen und in eine eingefettete Springform geben. Den Boden mit der Gabel einstechen. Die Füllung vorsichtig und gleichmäßig darauf verteilen.

Den Cheesecake ca. eine Stunde bei 180 °C backen, die letzten 10 Minuten auf Unterhitze umstellen oder den Cheesecake auf den Ofenboden stellen, damit er auch von unten schön gebacken wird.

Mindestens eine Stunde auskühlen lassen.

Die Lärchennadeln auf dem Cheesecake großzügig verteilen.



Sommer



Die Linde enthält beruhigende Inhaltsstoffe und verleiht dem Kefir ein feines Aroma.

## Wasserkefir mit Marille, Vanille und Lindenblüten

### Erstfermentation

Zutaten und Zubereitung wie bei Basisrezept auf S. 30

### Zweitfermentation

1–2 Marillen  
1/4 Vanilleschote  
4 Lindenblüten  
800 ml Wasserkefir der Erstfermentation

Die Marillen entkernen, in kleine Stückchen schneiden und in die Flasche geben. Vanilleschote auskratzen, sowohl die Schote als auch das Mark dazugeben.

Die Lindenblüten kurz andrücken und ebenso in die Flasche geben, mit Flüssigkeit aus der Erstfermentation aufgießen. Drei Zentimeter bis zum Flaschenhals freilassen.

Zwei Tage bei 22 °C fermentieren. Täglich belüften und bei viel Kohlensäurebildung im Freien öffnen. Vor dem Servieren durch ein feines Sieb passieren.

### Tipps

Bei warmen Sommertemperaturen sind die Bakterien und Hefen der Fermente sehr aktiv. Um deren Ausbildung zu reduzieren, kann man die Flasche auch nach einem Tag bereits in den Kühlschrank stellen.

Die Reste können in einem Smoothie weiterverarbeitet werden.



Gyoza bezeichnet gedünstete und angebratene japanische Teigtaschen.

## Gyoza mit Knoblauchsrauke

### Gyoza

500 g Mehl (Type 550)

1 TL Salz

400 ml Wasser

1 Schuss Sonnenblumenöl

Mehl für die Arbeitsfläche

1 runder Ausstecher

(ca. 10 cm Durchmesser)

Alternative: TK-Teigblätter

### Füllung

2 EL gehackter Ingwer

2 TL gehackter Knoblauch

250 g Frühlingslauch

1/4 Spitzkraut

250 g Faschiertes (Schwein)

1 1/2 TL Salz

1 TL Kristallzucker

etwas Pfeffer

1 EL Pflanzenöl

4–6 Stück Pak Choi

Chili, Zitronenzesten

2 EL Sonnenblumenöl

### Pesto

50 g Knoblauchsrauke

50 g Petersilie

100 g Parmesan

4 EL Kürbiskerne

150 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

1/2 Zitrone, Zesten

Für den Teig Mehl, Salz und Wasser rasch in einer Schüssel vermengen und 30 Minuten kalt stellen. Dabei besser mit etwas weniger Wasser beginnen und stetig nachgeben, bis der Teig geschmeidig ist. Zum Schluss noch ein wenig Sonnenblumenöl miteinarbeiten.

Für die Füllung Ingwer und Knoblauch in eine große Schüssel geben. Den Lauch waschen und fein schneiden, vom Spitzkraut den Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden. Den Lauch, das Faschierte, Salz, Kristallzucker und etwas Pfeffer in der Schüssel vermengen.

Dann den Gyoza-Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit dem Ausstecher Kreise ausstechen. Jeweils etwas Füllung auf die Teig-Kreise geben und mit etwas Wasser bestreichen, sodass der Teig beim Zusammendrücken klebt. Nun Gyoza in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 6–8 Minuten dämpfen lassen. Den Pak Choi waschen und den Strunk wegschneiden, halbieren oder vierteln. In einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, mit Chili und Zitronenzesten abschmecken und mit ein wenig Wasser dünsten.

Für das Pesto Knoblauchsrauke und Petersilie vom Stiel befreien. Parmesan hobeln und alles kalt stellen. Kürbiskerne in der Pfanne goldbraun rösten. Gut auskühlen lassen. Danach alle Zutaten schnell in einem Mixer fein mixen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken.



Herbst



Lavendelblüten schmecken sehr aromatisch und intensiv und sollten deshalb nur in kleinen Mengen eingesetzt werden.

## Lavendel-Grießflammerie

500 ml Milch  
2 EL Zucker  
1 Vanilleschote, Mark  
1–2 Lavendeltriebe  
50 g Grieß  
1 Eiweiß  
1 Prise Salz  
4 EL Kirschmarmelade  
Malven- und Lavendelblüten als Dekoration

Milch und Zucker aufkochen, Vanillemark und Lavendel hinzugeben, 30 Minuten ziehen lassen. Danach den Lavendel wieder herausnehmen. Den Grieß in der Milch weich kochen.

Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen und unter die Masse heben.

Mit Kirschmarmelade anrichten und mit einzelnen Lavendel- sowie Malvenblüten dekorieren.



Winter



## Honighühnchen mit Fichtenspitzkraut und Waldaroma

- 8 Hähnerschenkel
- 4 EL Honig
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Ingwer, gehackt
- 1 Chinakohl
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Zesten
- 1 TL Fichten- oder Tannennadeln von unbehandelten Bäumen
- Salz
- 250 g Jasminreis
- 350 ml Wasser

Hühnchen vom Knochen nehmen und in kleine Würfel schneiden. Aus dem Honig, Sojasauce, Sonnenblumenöl und dem gehackten Ingwer eine Marinade herstellen.

Das Hühnchen marinieren und in einer feuerfesten Schale im Ofen bei 160 °C für rund 20 Minuten garen. Immer wieder umrühren.

Den Chinakohl fein schneiden oder mit einer Reibe reiben. Mit den Zesten der Zitrone in einer Schüssel vermengen. Mit dem Zitronensaft den Chinakohl marinieren.

Fichtennadeln fein schneiden oder hacken, salzen und die Nadeln unterheben. Den Kohl mit den Händen gut kneten, sodass der Pflanzensaft austritt.

Reis nach Anleitung garen. Dazu zunächst den Reis in kaltem Wasser waschen und mit der angegebenen Wassermenge kochen.

Den fertigen Reis einmal kurz mit der Gabel auflockern und länglich auf Tellern platzieren, Krautsalat darauf verteilen und das marinierte Hühnchen daraufgeben.



Bucheckern verleihen jedem Gericht ein herrlich nussiges Aroma!

## Bucheckern-Pralinen

350 g Schokolade  
125 ml Schlagobers  
100 g Walnüsse  
100 g Haselnüsse  
100 g oder weniger  
Bucheckern (Früchte der Rotbuche)

Schokolade und Schlagobers über dem Wasserbad schmelzen, langsam rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Walnüsse und Haselnüsse hinzufügen.

Die Masse ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Buchecker in der Pfanne goldbraun rösten und im Mörser zerkleinern.

Die Masse zu kleinen Kugeln formen und in den zerkleinerten Bucheckern rollen.

# Wesentliche Wildpflanzen und wo sie zu finden sind

## Bärlauch

tiefgründige feuchte Böden, schattige Standorte, Auwälder und Waldränder, Gärten

## Brennnessel

nährstoffreiche Böden, Gärten, Wegränder, Ufer- und Ruderalstellen (Orte, die unter starkem menschlichem Einfluss stehen)

## Brunnenkresse und Bitter-Schaumkraut

feuchte Gebiete, saubere Quellen, Moorböden, Teichränder, halbschattige Standorte

## Buche

kalkreicher Sand, nährstoff-/kalkreiche (Lehm-)Böden, in bis zu 1 400 Meter Höhe

## Duftveilchen

Gebüsche, Wegränder, Parkanlagen, Gärten, nährstoffreiche Lehmböden

## Eberesche

stark saure Böden, Gärten, Parks, sonnige bis halbschattige Standorte

## EBerraute/Colakraut

trockene Böden, Gärten, sonnige Lagen

## Echte Kamille

Äcker, sandig-trockene nährstoffreiche Lehmböden, Gärten

## Echter Dost

kalkhaltige Böden, Wald- und Wegränder, Magerrasen, warme Standorte wie sonnige Hänge und Hecken

## Fichte

nicht zu trockene Gebiete, gemäßigte Klimazone, in 800–1 900 Meter Höhe

## Fenchel

durchlässige Böden, sonnige Standorte, Gärten, in Südeuropa wild wachsend

## Frauenmantel

feuchte Böden, sonnige bis halbschattige Orte, Almweiden, Waldlichtungen

## Gänseblümchen

lückige und verdichtete Rasen und Wiesen, Weiden, übernutzte Rasenflächen, Gärten

## Gemeine Schafgarbe

Wiesen, Wegränder, Ruderalflächen

## Gewöhnlicher Löwenzahn

nährstoffreiche Wiesen, Wegränder, Gärten, Parks

## Gewürztagetes

Gärten, Balkone, feste Lehmböden, sonnige Standorte

## Giersch

feuchte, nährstoffreiche Böden, Auwälder, Gärten, Uferbereiche, Waldränder

## Gundelrebe

sonnige bis halbschattige Orte, nährstoffreiche und kalkhaltige Böden, Wiesen, Waldränder, Ufernähe

## Hagebutte/Wildrose

Hecken, Gebüsche, Gärten

## Hainlattich

nährstoffreiche Kalkböden, Hänge, Buchenwälder, Schatten und Halbschatten

## Hasel

Au-, Laub- und Mischwälder, Gebüsche und Gärten, Hecken

## Himbeere

Böschungen, Hecken, Wälder, Gärten

## Holunder (Schwarzer Holunder)

Waldlichtungen und -räder, Gärten und Siedlungen, Uferränder, Ruderalstellen, Heckengebüsche

## Kapuzinerkresse

sonnige und halbschattige Standorte; Garten- und Balkonpflanze – in unseren Breitengraden nicht zu finden

## Knoblauchsrauke

nährstoffreiche, feuchte Böden, Halbschatten, Waldränder, Böschungen

## Königskerze

trockene, kalkhaltige Böden, sonnig, nährstoffarm, Wegesränder, Gärten, Waldlichtungen

## Lärche

Böden in bis zu 1 900 Meter Höhe (mittlere bis höhere Berglagen), feuchte, lehmige Böden, mag keine Staunässe

## Latsche

sonnige bis halbschattige Standorte, mäßig feuchte sowie trockene Böden, Weideflächen, Höhenlagen zwischen 1 000–2 200 Meter, oberhalb der Waldgrenze

## Lavendel

kultivierte Felder, Gärten und Balkone, wasserdurchlässige Böden

## Linde

Parks, Gärten, Auen, Laub- und Mischwälder, Hangwälder

## Mädesüß

feuchte Böden, Ufernähe, Sonne bis Halbschatten, feuchte Wiesen

## Magnolien

lehmige Humuserde, geschützte Lagen, sonnige Standorte, Gärten, Parks

## Margerite

sandige Lehmböden, viel Sonne, Magerwiesen und Weideflächen, leicht saure Böden

## Meerrettich

nährstoffreiche Böden, sonnige, feuchte Standorte, Flussufer, feuchte Wiesen, Gärten

## Melisse

Gärten und Balkone