

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Die Auswahl der vorgestellten Arten	10
Die Gesetze des Waldes	12
Risiken beim Sammeln und beim Verzehr wilder Pflanzen und Pilze	14
Goldene Regeln für das Sammeln von Wildpflanzen	18
Die richtige Ausrüstung	19
Aufbewahren und Konservieren.....	21

WALDGEMÜSE & KRÄUTER24

BÄRLAUCH	26	Veilchenessig	60
<i>Bärlauch ernten.....</i>	<i>28</i>	<i>Veilchenbutter.....</i>	<i>60</i>
<i>Bärlauch in der Küche</i>	<i>28</i>	<i>Sandwich mit Ziegenkäse</i>	
<i>Bärlauchsalz und Bärlauchessig</i>	<i>29</i>	<i>und Veilchenblättern</i>	<i>62</i>
<i>Stockbrot mit Bärlauch am Lagerfeuer</i>	<i>30</i>	<i>Milchreis mit Veilchen.....</i>	<i>64</i>
<i>Kleine Bärlauchröllchen mit frischem</i>		<i>Kandierte Veilchen</i>	<i>66</i>
<i>Schafskäse.....</i>	<i>32</i>	<i>Veilchenlikör.....</i>	<i>68</i>
<i>Bärlauchpesto.....</i>	<i>34</i>		
<i>Eingelegte Bärlauchknospen</i>	<i>36</i>		
 BRENNNESSEL	38	 WALDERDBEERE	70
<i>Brennnesseln ernten, ohne sich</i>		<i>Walderdbeer-Muffins.....</i>	<i>74</i>
<i>zu verbrennen</i>	<i>40</i>	<i>Kefir mit Walderdbeeren</i>	<i>76</i>
<i>Essbare Pflanzenteile</i>	<i>40</i>	<i>Walderdbeer-Bowle.....</i>	<i>78</i>
<i>Brennnesseln zubereiten</i>	<i>41</i>	<i>Walderdbeer-Konfitüre</i>	<i>80</i>
<i>Brennnesselsuppe.....</i>	<i>42</i>		
<i>Quiche mit Brennnesseln und</i>		 WALDMEISTER	82
<i>grünen Erbsen</i>	<i>44</i>	<i>Maibowle</i>	<i>84</i>
<i>Eingelegte Brennnesseln</i>			
<i>mit Wurzelgemüse.....</i>	<i>46</i>	 WALDSAUERKLEE	86
 KNOBLAUCHSRAUKE	48	<i>Vegane Mayonnaise mit Waldsauerklee</i>	<i>88</i>
<i>Frühlingsrollen mit Knoblauchsrauke</i>	<i>50</i>		
<i>Mimosa-Eier mit Knoblauchsrauke</i>	<i>52</i>	 WALDSPARGEL	90
 LUNGENKRAUT	54	<i>Waldspargel ernten</i>	<i>92</i>
<i>Griechische Spanakopita</i>		<i>Waldspargel zubereiten und</i>	
<i>mit Lungenkraut.....</i>	<i>56</i>	<i>konservieren</i>	<i>92</i>
 VEILCHEN	58	<i>Waldspargelsuppe</i>	<i>94</i>
<i>Das Veilchenaroma konservieren</i>	<i>60</i>	<i>Tabouleh-Salat mit Frühlingsgemüse</i>	
<i>Veilchenzucker</i>	<i>60</i>	<i>und Quinoa.....</i>	<i>96</i>
		<i>Fladenbrot mit Waldspargel.....</i>	<i>98</i>
		<i>Frittata mit Waldspargel, eingelegten</i>	
		<i>Tomaten und Parmesan.....</i>	<i>100</i>

HECKEN UND STRÄUCHER 102

BROMBEERE	104
Müsliriegel mit Brombeeren	106
Schnelles Brombeereis	108
Brombeerkonfitüre	110
Brombeerlikör	112

HAGEBUTTE	114
Hagebutten ernten	116
Hagebutten für den Verzehr vorbereiten	116
Hagebuttenkonfitüre	119
Blini mit Hagebutten	120
Hagebuttenkuchen	122
Waldketchup	124

HASELNUSS	126
Eichhörnchenkuchen	128
Knusperkekse mit Haselnüssen	130
Haselnussmark	132

SCHWARZER HOLUNDER	136
Holunder verarbeiten und konservieren	138
Die Blüten	138
Holunderblütenzucker	138
Die Beeren	138
Holunderkuchlein	140
Warmer Holundercrumble	142
Holunderblütenlimonade	144
Holunderblütenessig	146

SCHLEHE	148
Die Verwandlung des herben Schlehen-Aromas	150
Rosa Reiskugeln	151
Süßsauer eingelegte Schlehen	152
Schlehengelee	154
Vin d'épine (Likör aus Schlehenschösslingen)	156

BÄUME 158

BIRKE	160
Birkenwasser in der Heilkunde	162
Birkenwasser-Rezept	164

ESSKASTANIE	168
Esskastanien schälen	170
Esskastanien pürieren	170
Kastaniencreme	173
Geröstete Kastanien	174
Kastaniencremesuppe mit Rosenkohl	176
Kastanienschnitten mit Schokolade und Nüssen	178
Kastanienmilch	180
Eingemachte Kastanien	182
Kastanienlikör	184

FICHTE	186
Fichtenholz als Zunder	188
Fichtensirup	189
Eingelegte Fichtenspitzen	190
Fichtengelee	192

MISPEL	194
Mispeln ernten und verarbeiten	196
Mispeln zu Fruchtmark verarbeiten	196
Mispelcreme mit Akazienhonig	198
Mispelkuchen mit Schokolade	200
Likör aus Mispelkernen	202

ROBINIE	204
Pannacotta mit Robinienblüten	206
Meringen mit Robinienblüten	208
Robinienblütenlikör	210

VOGELKIRSCHKE, WILDKIRSCHKE	212
Wein aus Wildkirschblättern	214
Süßsaure Wildkirschen	216

WALNUSS	218
Walnüsse konservieren	220
Walnussöl	220
Walnusslikör	220
Geräucherte Walnüsse	222
Schokoladenkekse mit Walnüssen	224
Grüne Walnüsse auf griechische Art	226

WILDAPFEL	228
<i>Wildäpfel aufbewahren und zubereiten</i>	230
Mini-Cakes mit Wildäpfeln und Ingwer.....	232
Käsecracker mit Wildäpfeln und Kürbiskernen	234
Wildapfelgelee.....	236
Fruchtgummis aus Wildäpfeln	238

WILDBIRNE	240
Selleriesuppe mit Wildbirnen	242
Traditionelle Wildbirnenkonfitüre	244
Knuspermüsli mit getrockneten Wildbirnen	246

PILZE 248

<i>Pilze finden und sammeln</i>	250
<i>Säubern und Vorbereiten</i>	251
<i>Pilze konservieren</i>	252
<i>Pilze trocknen</i>	252
<i>Pilze einfrieren</i>	254
<i>Frische Waldpilze zubereiten</i>	254
Eingemachte Waldpilze	256

EDELREIZKER	258
Flammkuchen mit Edelreizker und Reblochon	260

ESPEN-ROTKAPPE	262
Gebratene Rotkappen und Steinpilze	264
Brotaufstrich mit Pilzen.....	266

PARASOL (RIESENSCHIRMLING)	268
Pilzschnitzel mit Petersilie und Knoblauch	270
Gebackene Kartoffelkühlein mit Parasol.....	272

PFFIFERLING	274
--------------------------	-----

TROMPETENPFFIFERLING	276
Grüner Salat mit Pfifferlingen, Roquefort und Feigen	278
Herzhafter Pfifferlingkuchen	280
Dinkel-Risotto mit Pfifferlingen	282

SCHOPFTINTLING	284
Angemachte, rohe Schopftintlinge mit Brokkolisprossen	286
Nudeln mit Schopftintling in Spinatsauce	288

SEMMESTOPPELPILZ	290
Mit Semmelstoppelpilzen, Lauch und Reis gefüllte Samosas.....	292
Kleine Soufflés mit Semmelstoppelpilzen.....	294
Brotaufstrich mit Semmelstoppelpilzen.....	296

STEINPILZ	298
Toast mit Steinpilzen, Ziegenkäse und Walnüssen.....	300
Steinpilzsuppe mit Esskastanien	302

TOTENTROMPETE (HERBSTROMPETE)	304
Omelette mit Totentrompeten und Wirsing	306
Asiatische Suppe mit Totentrompeten und Wurzelgemüse	308
Tapenade aus Totentrompeten	310
Mit Totentrompeten und Käse gefüllte Blätterteigherzen.....	312

Anhang	314
Glossar	314
Weiterführende Literatur	316
Hilfreiche Adressen	317
Über die Autorin	318
Danksagung	319
Nachwort	320