

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 & KRÄUTER 24

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

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
Holunderküchlein	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 pürrieren	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

VOGELKIRSche, WILDKIRSche	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
<i>Mini-Cakes mit Wildäpfeln und Ingwer</i>	232
<i>Käsecracker mit Wildäpfeln und Kürbiskernen</i>	234
<i>Wildapfelgelee</i>	236
<i>Fruchtgummis aus Wildäpfeln</i>	238
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
<i>Eingemachte Waldpilze</i>	256
EDELREIZKER	258
<i>Flämmkuchen mit Edelreizker und Reblochon</i>	260
ESPEN-ROTKAPPE	262
<i>Gebratene Rötkappen und Steinpilze</i>	264
<i>Brotaufstrich mit Pilzen</i>	266
PARASOL (RIESENSCHIRMLING)	268
<i>Pilzschnitzel mit Petersilie und Knoblauch</i>	270
<i>Gebackene Kartoffelküchlein mit Parasol</i>	272
PFIFFERLING	274
TROMPETENPFIFFERLING	276
<i>Grüner Salat mit Pfifferlingen, Roquefort und Feigen</i>	278
<i>Herzhafter Pfifferlingkuchen</i>	280
<i>Dinkel-Risotto mit Pfifferlingen</i>	282
Anhang	314
Glossar	314
Weiterführende Literatur	316
Hilfreiche Adressen	317
Über die Autorin	318
Danksagung	319
Nachwort	320
WILDBIRNE	240
<i>Selleriesuppe mit Wildbirnen</i>	242
<i>Traditionelle Wildbirnenkonfitüre</i>	244
<i>Knuspermüsli mit getrockneten Wildbirnen</i>	246
SCHOPFTINTLING	284
<i>Angemachte, rohe Schopftintlinge mit Brokkolisprossen</i>	286
<i>Nudeln mit Schopftintling in Spinatsauce</i>	288
SEMSELSTOPPELPILZ	290
<i>Mit Semmelstoppelpilzen, Lauch und Reis gefüllte Samosas</i>	292
<i>Kleine Soufflés mit Semmelstoppelpilzen</i>	294
<i>Brotaufstrich mit Semmelstoppelpilzen</i>	296
STEINPILZ	298
<i>Toast mit Steinpilzen, Ziegenkäse und Walnüssen</i>	300
<i>Steinpilzsuppe mit Esskastanien</i>	302
TOTENTROMPETE (HERBSTTROMPETE)	304
<i>Omelette mit Totentrompeten und Wirsing</i>	306
<i>Asiatische Suppe mit Totentrompeten und Wurzelgemüse</i>	308
<i>Tapenade aus Totentrompeten</i>	310
<i>Mit Totentrompeten und Käse gefüllte Blätterteigherzen</i>	312