

# *Inhaltsverzeichnis*

Vorbemerkungen 13

## *Einleitung*

Der beste Rat ist der Vorrat 15 ■ Prinzipien sparsamer Bevorratung 19 ■ Erfahrungen mit guten Naturaromen und der Konsumwelt 23 ■ Wiederentdecktes, kleines Reich der Sinne 31 ■ Die Speisekammer der Wildkräutler sieht anders aus 34 ■ Und was sagt die Landschaft? 39 ■ Der gute Geschmack beginnt beim gepflegten Kochen und Einmachen 45 ■ Hinweise zum Sammeln und zur Bevorratung 49

## *Die wilden Ingredienzien der Speisekammer*

### □ Frühlingsnutzungen

#### **Mariniertes Spross- und Spargelgemüse 55**

■ Waldgeissbart-Spargel (*Aruncus dioicus*, früher *A. sylvestris*) 55 ■ Wilder Hopfen-Spargel (*Humulus lupulus*) 56 ■ Wiesenkerbel-Sprossen (*Anthriscus sylvestris*) 57 ■ Margariten-Sprossen (*Leucanthemum vulgare*, *L. ircutianum*) 58 ■ Adlerfarn (*Pteridium aquilinum*) 58

#### **Blattgemüse mariniert 60**

■ Alpenmilchlattich mariniert (*Cicerbita alpina*) 60 ■ Franzosenkraut mariniert (*Galinsoga parviflora*, *G. ciliata*) 62 ■ Blasenleimkraut-Blattsprossen (*Silene vulgaris*) 63 ■ Blattsprossen der Ackerwitwenblume (*Knautia arvensis*) 64

#### **Fermentierung von Blättern 66**

Fermentierte Gierschblätter (*Aegopodium podagraria*) 66 ■ Fermentierversuche mit Gehölzblättern 68

#### **Eingelegtes Stängel- und Stielgemüse 68**

Junge Stängel des Schwarzhunders (*Sambucus nigra*) 69 ■ Stängel des Wiesenkerbels vor dem Blütenschieben (*Anthriscus sylvestris*) 70 ■ Junge Triebe des Breitblättrigen Rohrkolbens mariniert (*Typha latifolia*) 71 ■ Schilfsprosse im Frühjahr (*Phragmites australis*) 72

**Marinierte Knospen von Kräutern 74**

Löwenzahn-Blütenknospen in verschiedenen Marinaden (*Taraxacum officinale*) 75 ■ Eingelegte Blütenknospen der Ringelblumen (*Calendula officinalis*) 76 ■ Blütenknospen des Wiesenbocksbarts eingelegt (*Tragopogon pratensis*) 77 ■ Schwarzwurzel-Blütenknospen (und -Wurzeln) (*Scorzonera hispanica*) 79 ■ Spitzwegerich-Knospen in Spitzwegerich-Sirup (*Plantago lanceolata*) 80 ■ Knospen des Mittleren Wegerichs in Essig eingelegt (*Plantago media*) 82 ■ Knoblauch-Blütenknospen (*Allium sativum*) 82 ■ Bärlauch-Blütenknospen (*Allium ursinum*) 83

**Marinierte Gehölzknospen 85**

Linden-Blätterknospen in einer Essig-Honig-Marinade (*Tilia spec.*) 86 ■ Linden-Blätterknospen in Lindenblüten-Sirup (*Tilia spec.*) 86 ■ Rosen-Blütenknospen in Rosenblüten-Sirup (*Rosa canina, Rosa spec.*) 87

**Getrocknete Knospen ausgewählter Gehölze 88**

Von der Beobachtung zur Umsetzung 88 ■ Blütenknospen 90 ■ Knospen als Heilmittel 90 ■ Knospenpulver als Würzmittel 91 ■ Säuerliche und herbe Aromen 91 ■ Das Beispiel Balsampappel (*Populus trichocarpa*) 92

**Baumblätter als Nahrungs- und Brotstreckmittel 93**

Geschmäcker gesammelter junger Baumblätter 93

**Geschnittenes Wildgemüse für eingelegte Salate 98**

Wiesenkerbel in Stücke mit Gartenzwiebel als Salat (*Anthriscus sylvestris*) 98

**Eingelegte Zwiebeln 99**

Marinierte Weinberglauch-Zwiebeln (*Allium vineale*) 100 ■ Eingelegte Schalotten oder Gartenzwiebeln (*Allium cepa* var. *aggregatum, A. ascalonicum*) 100 ■ Eingelegter Knoblauch (*Allium sativum*) 101

■ Sommernutzungen

**Grüne Pasten aus Kräutern und Gehölznaedeln 103**

Paste aus jungen Wacholder-Trieben (*Juniperus communis, Silene vulgaris*) 103 ■ Paste aus Bärlauch-Blättern (*Allium ursinum*) 104 ■ Paste aus Franzosenkraut (*Galinsoga parviflora, G. ciliata*) 106 ■ Paste aus Leimkraut (*Silene vulgaris*) 107

**Honig-Ersatzprodukte aus Blüten 108**

Löwenzahn-Blütenersatzhonig (*Taraxacum officinale*) 108 ■ Weitere Ersatzhonigarten 109

**Köstliche Blütengelees 110**

Löwenzahn-Blütengelee (*Taraxacum officinale*) 110 ■ Wiesensalbei-Blütengelee (*Salvia pratensis*) 112 ■ Gelee aus Ochsenaugen-Blüten und mit Ingwer (*Buphthalmum salicifolium*) 112 ■ Gelee aus Wiesensalbei und Roter Ribisel (*Salvia pratensis, Ribes rubrum*) 113 ■ Mohn-Blütengelee (*Papaver rhoeas*) 114

**Blüten getrocknet 117**

Einige Verwendungsmöglichkeiten getrockneter Blüten in der Küche 117

**Spezielle Gewürze aus der Landschaft und dem Garten 120**

Getrocknete Blätter als Küchen-Gewürze 121 ■ Getrocknete Samen und Wurzeln als Küchen-Gewürze 121

**Beispiele der gebräuchlichsten Tee- und Heilkräuter 122**

Wesentliche und bewährte Tee- und Heilkräuter der Bevorratungskammer 123 ■ Hinweise zu speziellen Heilpflanzen 125

**Ansatz-Öle 126**

Verschiedene Öle zum Ausziehen 126 ■ Balsampappel-Knospen-Öl (*Populus trichocarpa*) 127 ■ Weitere Beispiele für Kräuter-Ölauszüge 129

**Verschiedene Siruparten 130**

Birken-Blättersirup (*Betula pendula*) 130 ■ Spitzwegerich-Sirup aus Blüten und Blättern (*Plantago lanceolata*) 132 ■ Wiesensalbei-Blüten sirup (*Salvia pratensis*) 133 ■ Angelika-Stielsirup (*Angelica sylvestris*) 134 ■ Meisterwurz-Sirup aus den Blattstielen und Blättern (*Peucedanum ostruthium*) 134 ■ Holunder-Blüten-Sirup ohne Zitronensäure (*Sambucus nigra*) 136 ■ Hufeisenklee-Blüten-Sirup (*Hippocratea comosa*) 138 ■ Verschiedene Siruparten für Sektgetränke 139

**Alkoholansätze und Essensen 140**

Bitterkräuter-Essenz 141 ■ Lärchen-Zweigessenz in Obstbrand (*Larix decidua*) 143 ■ Schlüsselblumen-Blütenessenz in Kirschbrand (*Primula elatior*) 143 ■ Arnika-Blüten-Essenz in Schnaps (*Arnica montana*) 144 ■ Arnika-Tinktur 147

**Über Tinkturen und Hochprozentiges 147**

Grundrezept für Tinkturen 148 ■ Allgemeines zu den Knospen-Tinkturen 149 ■ z.B. Eschen-Knospen (*Fraxinus excelsior*) 149 ■ z.B. Ebereschen-Knospen (*Sorbus aucuparia*) 149 ■ z.B. Eichen-Knospen (*Quercus spec.*) 149 ■ z.B. Balsampappel-Knospen (*Populus trichocarpa*, *P. balsamifera*) 149 ■ z.B. Kleines Immergrün (*Vinca minor*) 149 ■ Tinkturen mit jeweils verschiedenen Flechten – z.B. mit Baumflechte, Isländischem Moos, Baumbart oder Rentierflechte 150 ■ Über die Nutzung der Apfelkerne 151 ■ Heilelixier aus ange-setzten Apfel-Kernen 151

**Blütenauszüge mit Alkohol 152**

Essenz mit Bitteren Kreuzblümchen (*Polygala amara*) 153 ■ Bärwurz in Korn (*Meum athamanticum*) 153 ■ Johanniskraut-Tinktur (*Hypericum perforatum*) 153 ■ Kamillen-Tinktur (*Matricaria chamomilla*) 153

**Verschiedene Liköre 154**

Engelwurz-Likör (*Angelica sylvestris*) 154 ■ Likör mit Fichtensprossen (*Picea abies*) 155 ■ Eisenkraut-Likör (*Verbena officinalis*) 157 ■ Waldmeister-Likör (*Galium odoratum*) 157

## Inhaltsverzeichnis

tum) 157 ■ Traubenkirsche-Blütenlikör (*Prunus padus*) 158 ■ Zirben-Likör (*Pinus cembra*) 158

### **Blütenweine 161**

Schlüsselblumen-Blütenwein (*Primula elatior*) 161 ■ Löwenzahn-Blütenwein (*Taraxacum officinalis*) 162 ■ Indianernessel-Blütenwein (*Monarda didyma*) 162 ■ Schwarzholunder-Blütenwein (*Sambucus nigra*) 162

### **Fruchtansätze in Alkohol 163**

Kirschen im Kirschbrand (*Prunus avium* subsp.) 162 ■ Wundervoller Schlehen-Likör (*Prunus spinosa*) 164 ■ Weißdorn-Likör mit Marillenbrand (*Crataegus monogyna*, *C. laevigata*) 164 ■ Himbeer-Likör (*Rubus idaeus*) 166 ■ Heidelbeer-Likör (*Vaccinium myrtillus*) 166 ■ Hagebutten-Likör (*Rosa canina*) 167 ■ Likör mit Gewöhnlichem Schneeball (*Viburnum opulus*) 168

### **Wurzelauszüge mit Alkohol 169**

Meisterwurz-Essenz (*Peucedanum ostruthium*) 169 ■ Essenz mit Gelber Enzian-Wurzel (*Gentiana lutea*) 170 ■ Essenz aus Großer oder Kleiner Bibernelle (*Pimpinella major*, *Pimpinella saxifraga*) 170 ■ Blutwurz-Essenz (*Potentilla erecta*) 171 ■ Mutterwurz-Essenz (*Ligusticum mutellina*) 171 ■ Rosenwurz-Essenz (*Rhodiola rosea*, *Sedum rosea*) 172 ■ Essenz mit Großem Baldrian (*Valeriana officinalis*) 173 ■ Extrakt mit Echter Nelkenwurz (*Geum urbanum*) 173

### **Eingelegte Fruchtstände von Kräutern 174**

Eingelegte grüne Bärlauch-Fruchtstände (*Allium ursinum*) 174 ■ Eingelegte Käsepappel-Scheibchen der Malven (*Malva sylvestris*, *M. moschata* und *M. neglecta*) 174

### **Samen der Gräser und andere Sämereien 175**

Feld-Hainsimse (*Luzula campestris*) 175 ■ Wald-Segge (*Carex sylvatica*) 176 ■ Rispen-Segge (*Carex paniculata*) 177 ■ Drüsenspringkraut-Samen (*Impatiens glandulifera*) 178 ■ Hohlzahn-Samen (*Galeopsis spec.*) 178 ■ Wegerich-Samen (*Plantago spec.*) 178

### **Pilze 180**

Pilze getrocknet 180 ■ Getrocknete Pilze in Honig eingelegt 182 ■ Getrocknete Pilze in Öl eingelegt 183 ■ Pilzpulver 183 ■ Pilzpulver-Grammelschmalz® 186 ■ Pilzwürze mit Salz gemischt 186 ■ Pilze eingelegt 187 ■ Allgemeine Vorgangsweise beim Pilze-Einlegen 187

### **Olivensatz 189**

Dirndl-Oliven (*Cornus mas*) 189 ■ Schlehen-Früchte als Oliven (*Prunus spinosa*) 190

## ■ Herbstnutzungen

### **Wildkräuter-Chutneys 193**

Birnen-Franzosenkraut-Chutney (*Galinsoga ciliata, G. parviflora*) 194 ■ Apfel-Zirben-nadel- oder Apfel-Arven-Chutney (*Pinus cembra*) 195 ■ Apfel-Chutney mit Weidenröschen-Blütenknospen (*Epilobium angustifolium*) 196 ■ Alpenampfer-Blattstiel-Chutney mit Ringelblumen (*Rumex alpinus, Calendula officinalis*) 197 ■ Pures Chutney aus Alpenampfer-Blattstielen 198

### **Wildobst-Fruchtsäfte 199**

Schlehen-Saft (*Prunus spinosa*) 200 ■ Berberitzen-Saft (*Berberis vulgaris*) 201 ■ Weiß-dorn-Saft (*Crataegus spec.*) 201 ■ Schneeball- oder Herzbeeren-Saft (*Viburnum opulus*) 202 ■ Rotholunder-Saft (*Sambucus racemosa*) 202 ■ Roher Heidelbeer-Saft (*Vaccinium myrtillus*) 203

### **Fruchtweine 204**

Schlehen-Fruchtwein (*Prunus spinosa*) 205 ■ Fruchtwein aus Schwarzen Holunder-Früchten (*Sambucus nigra*) 206 ■ Heidelbeer-Wein (*Vaccinium myrtillus*) 206

### **Edle Trinkessige oder Fruchtessige 207**

Schlehdorn-Fruchtessig (*Prunus spinosa*) 208 ■ Andere heilkraftige Trinkessige 210

### **Ansatzessige 210**

Ansatzessige mit Blüten 212 ■ Ansatzessige mit Kräutern 212 ■ Ansatzessige mit Wildobst und Nuss-Früchten 212 ■ Ansatzessige mit Pilzen 213

### **Kompotte 213**

Kompott aus den Blattstielen des Alpenampfers (*Rumex alpinus*) 214 ■ Kriecherl-Kompott (*Prunus domestica* subsp. *insititia*) 215 ■ Zwetschken-Kompott mit Wein (*Prunus dome-stica*) 215 ■ Rotwein-Zwetschken 216 ■ Kompott mit kleinfruchtigen Birnen (Kleinsorten *Pyrus communis* agg.) 216 ■ Vogelkirsch-Kompott (*Prunus avium*) 218 ■ Weißdorn-Früchte in Rotwein als Kompott (*Crataegus spec.*) 218 ■ Schwarholunder-Kompott mit Zwetschke und Apfel (*Sambucus nigra*) 219 ■ Drnosl (Drnosel oder Drnocel) als Kompott (*Prunus domestica* subsp. *insititia*) 220 ■ Kompott mit Wildformen der Marillen (*Pru-nus armeniaca*) 221 ■ Physalis-Fruchtkompott in Apfelsaft (Judenkirsche, Lampionblume, *Physalis alkekengi*; Perubere, Kapstachelbeere, *Physalis peruviana*) 221

### **Marmeladen und Wildobstsoßen 222**

Zur Haltbarmachung und Lagerung 222 ■ Haltbarmachungsformen von Marmelade früher 224 ■ Einblitzen – eine einfache Methode des Glasverschließens 224 ■ Alpenampfer-Blatt-stiel-Konfitüre (süß-sauer) (*Rumex alpinus*) 226 ■ Preiselbeeren-Marmelade mit Birne (Granten, Granggen, *Vaccinium vitis-idaea*) 228 ■ Sanddorn-Hokkaidokürbis-Obstsoße (*Hippophaë rhamnoides*) 229 ■ Rotholunder-Marmelade mit Roter Johannisbeere (*Sambucus racemosa*) 229 ■ Zieräpfel in süß-saurem Sirup (*Malus domestica* agg., *M. baccata*,

## Inhaltsverzeichnis

*M. florentina, M. dasypylia*) 230 ■ Hagebutte in Apfelsaft (*Rosa canina*) 231 ■ Vogelbeer mit Apfelsaft (*Sorbus aucuparia*) 232

### **Latwerge 233**

Latwerge aus Rotholunder und Rote Johannisbeeren (*Sambucus racemosa*) 234 ■ Latwerge aus Hagebutten und Äpfeln (*Rosa canina*) 234 ■ Schwarzholunder-Zwetschken-Latwerg (*Sambucus nigra, Prunus domestica*) 236

### **Kandierte Blattstiele und Früchte 238**

Kandierte Meisterwurz-Blattstiele (*Peucedanum ostruthium*) 239 ■ Kandierte Engelwurz-Blattstiele (*Angelica sylvestris*) 240 ■ Kandierte Alpenampfer-Blattstiele (*Rumex alpinus*) 240 ■ Kandierte Esskastanien (*Castanea sativa*) 240 ■ Kandierte Hagebutten (*Rosa canina*) 241

### **Fruchtkäse als Süße Nascherei 242**

Fruchtkäse aus Schwarzer Ribisel bzw. Johannisbeere (*Ribes nigrum*) 242 ■ Fruchtkäse aus Roter Ribisel bzw. Johannisbeere (*Ribes rubrum*) 243 ■ Apfelfruchtkäse mit pulverisierten Wildkräutern (*Malus domestica*) 243 ■ Fruchtkäse aus Berberitz (Berberis vulgaris) 245 ■ Fruchtkäse aus Schlehdorn (*Prunus spinosa*) 245 ■ Naschbrot aus Asperln oder Echten Mispeln (*Mespilus germanica*) 246 ■ Gewälzte Fruchtkäse-Veredelungen aus Wildobst und Obst 246

### **Dörrobst und Birnenmehl 247**

Gewälzte Dörrobst-Kugeln 249 ■ „Wonnekauer“ – Süße Wurst aus Speierling- und anderen Früchten (*Sorbus domestica, Sorbus aucuparia, Prunus armeniaca*) 250 ■ Vollkorn-Nockerln mit Birnenmehl 251

### **Die Nussfrüchte – Nüsse für die Essgenüsse 253**

Die Zirben- oder Zirbel-Nüsse (Arve, *Pinus cembra*) 253 ■ Die Bucheckern (Rotbuche, *Fagus sylvatica*) 254 ■ Die Eicheln oder Eichel-Nüsse (Eiche, *Quercus spec.*) 255 ■ Die Nuss der Edelkastanie (*Castanea sativa*) 256 ■ Esskastanien- oder Maroni-Paste (*Castanea sativa*) 257 ■ Eingelegte Maroni in gewürztem Sirup (*Castanea sativa*) 259 ■ Der Mandelbaum (*Prunus dulcis*) 260 ■ Die Haselnüsse (*Corylus avellana*) 261 ■ Die Walnüsse (*Juglans regia*) 262 ■ Grüne Walnüsse in Sirup (*Juglans regia*) 263 ■ Hanfnüsse (*Cannabis sativa*) 264

### **Alternative Kaffee-Arten 266**

Kaffee aus Labkräutern, Wurzeln, Dörrobst und Nussfrüchten 266

### **Wurzel- und Knollengemüse 269**

Natürliches Wurzelgewürz 270 ■ Löwenzahn-Wurzel (*Taraxacum officinale*) 271 ■ Schwarzwurzel-Wurzel rösten und trocknen (*Scorzonera hispanica*) 272 ■ Schwarzwurzel-Wurzel eingelegt (*Scorzonera hispanica*) 273 ■ Topinambur in Essig-Weißwein-Marinade eingelegt (*Helianthus tuberosus*) 274 ■ Wunderbare Mairüben, Teltower Rübchen und

Herbstrüben (*Brassica rapa* subsp. *rapa* var. *majalis*) 275 ■ Wilde Karotten in Essig-Marinade (*Daucus carota*) 275 ■ Pastinak-Wurzel getrocknet oder in Marinade (*Pastinaca sativa*) 276 ■ Kren oder Meerrettich (*Armoracia rusticana*) 277 ■ Natürlich belassener Apfekren (*Armoracia rusticana*) 277 ■ Natürlicher Essigkren (*Armoracia rusticana*) 278

## ■ Winternutzungen

### **Kräutersalz aus getrockneten Kräutern 281**

Kräutersalz mit Garten- und Wildkräuter 281

### **Gehölzrinden getrocknet und pulverisiert 282**

Rinde des Roten Hartriegels (*Cornus sanguinea*) und der Weiden (*Salix* spec.) 282 ■ Eichen-Rinde (*Quercus* spec.) 283 ■ Birken-Rinde (*Betula pendula*) 283 ■ Faulbaum-Rinde (*Frangula alnus*) 284 ■ Berberitzen-Rinde (*Berberis vulgaris*) 284 ■ Gehölzrinden zum Strecken des Brotmehls oder Brotteigs 285

### **Salben 286**

Allgemeine Zutaten einer Salbe 286 ■ Verschiedene Salben einer Hausapotheke 288 ■ Zug-Salbe 288 ■ Heil- oder Schmerz-Salbe 288 ■ Die „Dreiwurzel-Salbe“ 289 ■ Ringelblumen-Salbe 290

### **Eichelpaste-Herstellung im Winter 292**

### **Empfehlenswerte pikante Kombinationen mit eingelegtem Wildgemüse 293 ■**

**Empfehlenswerte süße Kombinationen mit eingelegten Wildpflanzen und Wildfrüchten ■ 296 Kreatives Bevorraten von Blüten und Farben 296**

## *Schlussbetrachtungen zum Kochen*

Von der Arbeit und dem Wert des Tuns 303 ■ Kochhandwerk oder Kochkunst – „Bitte helfen Sie uns“ 306 ■ Wildkräuter heben die Kochkunst nur scheinbar 308 ■ Kaufzwang und fragwürdige Qualitäten 309 ■ Oder doch nicht: Vom Überfluss zum Mangel? 310

**Glossar 314 ■ Maßeinheiten 315 ■ Literaturquellen und -hinweise 316 ■ Stichwortverzeichnis 320 ■ Danksagung 326 ■ Die AutorInnen 327**