



# WILD UND VOLLER POWER



*Bäume und Sträucher sind voller kulinarischer Überraschungen. Lernen Sie die besten und schmackhaftesten davon kennen. Sie bereichern Ihren Speiseplan mit neuen Geschmacksnuancen und sind zudem supergesund!*

# Gutes aus Wald und Flur

**Die Wälder und Hecken halten kostbare Schätze bereit, die es zu entdecken gilt. Hier erfahren Sie, warum die wilde Nahrung von den Bäumen und Sträuchern so gesund und wertvoll ist. Außerdem bekommen Sie zahlreiche Tipps und Informationen für Ihre ersten Entdeckungs- und Sammeltouren.**

## Born to eat wild

Etwa 99 Prozent der Menschheitsgeschichte haben wir uns überwiegend von Wildpflanzen und Wildfrüchten ernährt. Sie sind die Ernährung des Menschen und wir sind an sie evolutionär bestens angepasst. Bis ins Mittelalter gehörte die wilde Nahrung zum Speiseplan, bis sie allmählich von gezüchteten Getreide-, Obst- und Gemüsesorten verdrängt wurde.

Bei der Züchtung der modernen Hochleistungssorten sind leider viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente auf der Strecke geblieben. Das Nährstoffprofil der Züchtungen unterscheidet sich deutlich von dem ihrer wilden Vorfahren. Besonders bemerkbar macht sich der Verlust der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die in Wildpflanzen in besonderem Maße anzutreffen sind. Ihre besonderen gesundheitsförderlichen Wirkungen werden im folgenden Abschnitt beschrieben. Es ist also sinnvoll, unsere moderne Ernährung mit Wildpflanzen zu bereichern. Das bringt

nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern macht unseren Speiseplan abwechslungsreicher und schenkt uns ganz neue Geschmackserlebnisse.

## Supergesunde Wildpflanzen

Die essbaren Pflanzenteile von Bäumen und Sträuchern zeichnen sich durch einen außergewöhnlichen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente aus, die für unseren Stoffwechsel unentbehrlich sind. So enthält beispielsweise die Hagebutte mehr als 20-mal so viel Vitamin C wie eine Zitrone, die Vogelbeere hat im Vergleich zu einem Durchschnittsapfel mehr als 50-mal so viel Provitamin A. Die Blätter der Linde haben den 3,5-fachen Proteingehalt von Spinat.

Die wilden Superfoods punkten aber auch mit einem sehr hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Phenolsäuren, Anthocyane). Jede Wildpflanze besitzt davon viele Hundert, im Durchschnitt 3–4-mal so

viele verschiedene wie gezüchtete Pflanzen. Diese bioaktiven Stoffe wirken sehr positiv auf unsere Gesundheit, denn darunter befinden sich starke Antioxidanzien, die unsere Körperzellen vor Krebs und Herzinfarkt schützen sowie unser Immunsystem stärken. Antioxidanzien sind in aller Munde, weil sie als gute Radikalfänger gelten. Die schädlichen freien Radikale stammen z. B. aus Zigarettenrauch, entstehen aber auch auf natürliche Weise beim Stoffwechsel im Körper. Die sekundären Pflanzenstoffe sind für unseren Organismus eine Art Schutzpolizei, denn sie wirken antioxidativ, antimikrobiell, antikanzerogen, antientzündlich, blutdruck- und cholesterinsenkend. Wenn wir Wildpflanzen in unseren Speiseplan integrieren, schützen uns die darin enthaltenen Inhaltsstoffe tagtäglich präventiv. Wildpflanzen sind aber nicht nur Prophylaxe, sondern sie können auch gezielt bei bestimmten Erkrankungen eingesetzt werden. Jede essbare Wildpflanze ist gleichzeitig Heilpflanze. Hier bewahrheitet sich der uralte Lehrsatz des griechischen Arztes Hippokrates:

»Eure Nahrung soll  
euer Heilmittel sein.  
Eure Heilmittel sollen  
eure Nahrung sein.«

Im Gesundheits-Check bei den Pflanzenporträts können Sie nachlesen, welche Inhalts-

stoffe die jeweilige Wildpflanze auszeichnen und welche Heilwirkung sie besitzen.

## Jetzt wird gesammelt!

Sobald Sie hinaus in die Natur gehen, werden Sie die ersten Sträucher und Bäume entdecken. Dazu müssen Sie nicht unbedingt Waldgebiete aufsuchen, denn auch in Gärten und Parkanlagen finden Sie viele der in diesem Buch beschriebenen Pflanzen. Linde, Holunder und Ahorn beispielsweise sind auch überall in besiedelten Gebieten anzutreffen. Auch wenn Landwirtschaft und Flurbereinigung viele Hecken haben verschwinden lassen, werden Sie beim Wandern, Joggen oder Fahrradfahren artenreichen Hecken mit Brombeere, Hundsrose, Holunder, Schlehe und Traubenkirsche begegnen. Bevor Sie Ihre Expedition ins »wilde Land« beginnen, gibt es hier noch ein paar hilfreiche Tipps und Hinweise:

### Sicher bestimmen

Mithilfe dieses Buches können Sie die besten essbaren Bäume und Sträucher identifizieren. Betrachten Sie die Fotos ganz genau und überprüfen Sie anhand des Sicherheits-Checks die charakteristischen Merkmale der gefundenen Pflanze. Dort werden auch alle ähnlich aussehenden Pflanzen aufgeführt. Meistens können diese ebenfalls gesammelt und gegessen werden, doch in einigen Fällen gibt es giftige oder ungenießbare Verwechslungspflanzen. Sollten Sie sich einmal nicht ganz sicher sein, dann verzichten Sie auf das Ernten oder fra-

## »Geheimwaffe« der Pflanzen

**Sekundäre Pflanzenstoffe** schützen Pflanzen gegen Schädlinge, Krankheiten, Mikroorganismen, UV-Licht und pflanzliche Konkurrenten. Zudem locken sie bestäubende Insekten und samenverbreitende Fruchtfresser an. Man schätzt, dass es über 200 000 derartige chemische Verbindungen gibt. Jede Wildpflanze enthält mehrere Hundert bis Tausend sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte »Phytochemicals«. Dazu gehören auch die Heilstoffe der Phytomedizin, wie Bitterstoffe, Carotinoide, Flavonoide oder Senfölykoside.

gen Sie einen Pflanzenexperten. Um tiefer in die Materie einzusteigen, ist es hilfreich, an einer Pflanzenführung teilzunehmen und so die Pflanzen am Naturstandort kennenzulernen. Außerdem gibt es sehr viel gute weiterführende Bestimmungsliteratur und Sie können sich auch mithilfe des Internets absichern. Im Serviceteil (Seite 152) finden Sie empfehlenswerte Bücher und Internetseiten.

### Wo darf gesammelt werden?

Sie dürfen für den privaten Gebrauch überall in der freien Natur sammeln, das erlaubt das Bundesnaturschutzgesetz. Die entnommene Menge muss verhältnismäßig sein, also pro Person nicht mehr als ein kleines Körbchen oder ein Handstrauß. In

Naturschutzgebieten und Nationalparks gilt Sammelverbot! Ernten Sie so achtsam, dass man überhaupt nicht sieht, dass Sie da gewesen sind. Um den Pflanzen am Fundort einen Fortbestand zu ermöglichen, lassen Sie genügend Früchte hängen und ernten Sie gegebenenfalls an anderer Stelle weiter. Bevorzugen Sie Bäume und Sträucher, die an unbelasteten Stellen wachsen. Sammeln Sie also nicht unmittelbar neben vielbefahrenen Straßen und nicht direkt an Feldern, die mit Pestiziden gespritzt werden.

Sammeln Sie immer nur so viel, wie Sie benötigen und verarbeiten können! Denken Sie an die Tiere, die ebenfalls an der wilden Nahrung interessiert sind. So ernähren sich zum Beispiel von der Vogelbeere 63 Vogelarten, 31 Säugetier- und über 50 Insektenarten.

### Die Sammelausrüstung

Der Weg zu den wilden Genüssen kann dornig sein, denn viele Sträucher sind mit Dornen und Stacheln bewehrt. Statten Sie sich also mit entsprechenden Klamotten aus. Die passende Kleidung ist auch insofern wichtig, als viele Früchte und Beeren eine unglaubliche Fähigkeit zum Färben besitzen. Denken Sie eventuell auch an Handschuhe und gutes Schuhwerk.

Zum sicheren Bestimmen haben Sie ein gutes Buch wie dieses dabei; eventuell kann eine Lupe nützlich sein, beispielsweise, um anhand der Blätter Heidelbeere und Rauschbeere zu unterscheiden. Zum Ernten benötigen Sie ein scharfes Messer, eine Gartenschere oder eine Baumschere.

Da einige Sammelobjekte nur in luftigen Höhen zu erreichen sind, kann eine stabile Leiter hilfreich sein. Nun fehlt nur noch ein Transportbehälter, in dem die gesammelten Blüten, Blätter oder Früchte luftig und ohne Quetschen Platz finden. Dafür hat sich schon zu Rotkäppchens Zeiten der klassische Weidenkorb bewährt. Für saftige kleine Früchte sind auch kleine Plastikeimerchen sehr praktisch.

### **Gut gesammelt und verarbeitet**

Wenn Sie auf Ihrer Sammeltour viele verschiedene Pflanzen aufspüren, ist es von Vorteil, das Erntegut im Transportbehälter nach Arten zu trennen. Das erspart Ihnen zuhause viel Sortierarbeit. Außerdem können Sie so besser überprüfen, ob ungenießbare oder giftige Pflanzen dazwischengeraten sind.

Sammeln Sie nur Blätter, Blüten und Früchte, die frisch und gesund aussehen. Kranke oder von Insekten befallene Pflanzenteile kommen nicht ins Körbchen. Es hat sich bewährt, Blüten von Sträuchern kurz vor Mittag zu sammeln, da sie zu dieser Zeit sehr nektarreich sind, während Beeren eher nachmittags gesammelt werden, weil sie dann süßer sind.

Ernten Sie die Pflanzenteile nur in dem Zustand, wie er in den Pflanzenporträts beschrieben ist. Buchen- und Lindenblätter schmecken beispielsweise nur im jungen Zustand, später sind sie ungenießbar.

Zuhause sollten Sie die Schätze möglichst bald verarbeiten. Für kurze Zeit kann man

das Sammelgut im Kühlschrank frischhalten. Manche Früchte können an einem kühlen, dunklen Ort noch einige Tage nachreifen (Esskastanie, Kornelkirsche, Schlehe), und manchen tut es gut, zunächst in die Gefriertruhe zu wandern (Vogelbeere). In den Pflanzenporträts finden Sie entsprechende Hinweise. Wildpflanzen stehen nicht ganzjährig zur Verfügung, deshalb ist es sinnvoll, sie zu konservieren. Sie finden bei den Basisrezepten (Seite 14) zahlreiche Tipps zum Einmachen und Verarbeiten.

### **Gefahr durch den Fuchsbandwurm?**

Bei Bäumen und hohen Büschen müssen Sie sich keine Sorgen machen sich zu infizieren, aber eventuell bei Zwergsträuchern wie der Heidelbeere. Trotz der Schwere der Erkrankung (Echinokokkose) gibt es keinen Grund zur Beunruhigung, denn die meldepflichtige Infektion ist außerordentlich selten. Jährlich erkranken in Deutschland weniger als 20 Menschen, und es ist kein Fall dokumentiert, der auf den Genuss von Wildfrüchten zurückzuführen wäre. Die größte Risikogruppe sind Hunde- und Katzenbesitzer (70 Prozent), die sich über das eigene Tier infizieren. Einen 100-prozentigen Schutz vor der Erkrankung gibt es nicht, aber durch gründliches Waschen wird das Risiko minimiert. Das gilt übrigens für alles Obst und Gemüse, das im Freiland wächst. Bei erhitzter Nahrung (Marmelade, Gelee, Sirup) müssen Sie gar keine Bedenken haben, denn schon bei 60 °C werden die infektiösen Eier abgetötet.

# Basisrezepte und Tipps zur Verarbeitung

*Die vorgestellten »wilden Kerle« können sehr vielfältig verarbeitet und konserviert werden. Hier bekommen Sie dafür hilfreiche Tipps und Anregungen. Mithilfe der Basisrezepte können Sie die gesammelten Schätze von Bäumen und Sträuchern in außergewöhnliche Köstlichkeiten verwandeln.*

## Liköre — wild und beschwipst

Wilde Früchte und Blüten eignen sich wunderbar für die Likörherstellung. Zum einen besitzen sie ganz besondere Geschmacksnuancen, zum anderen sind solche Liköre Raritäten, denn sie sind in der Regel nicht käuflich zu erwerben. Die Herstellung ist relativ einfach: Sie benötigen lediglich Alkohol, geschmacksgebende Früchte, Blüten oder Blätter und ein Süßungsmittel. Nicht zu vergessen: Geduld. Denn ein Likör schmeckt nach dem Abfiltern meist noch nicht optimal. Erst nach einer mehrwöchigen Reifung in der Flasche wird sein Aroma »rund« und gut.

Zunächst werden die aromagebenden Pflanzenteile mit einem möglichst neutral

schmeckenden Alkohol übergossen, damit die typischen Aromen der Wildpflanzen nicht durch den Eigengeschmack des Alkohols gestört werden. Nehmen Sie also beispielsweise Doppelkorn oder Wodka oder einen hochprozentigen Neutralalkohol (Primasprit, Weingeist). Hochprozentiger Neutralalkohol muss verdünnt werden, in der Regel auf 40–70%vol. Es kann allerdings auch wünschenswert sein, mithilfe des Alkohols bestimmte Aromen einfließen zu lassen: Beispielsweise harmoniert ein Zwetschgenbrand vorzüglich mit der verwandten Schlehe und ein Kirschbrand unterstützt die Aromen der Vogelkirsche.

**WILDE AROMEN IN ALKOHOL** Mit Ausnahme von Esskastanie und Ahorn eignen sich alle in diesem Buch beschriebenen Pflanzen für die Likörherstellung. Sie finden

entsprechende Hinweise in den Pflanzenporträts. In der Regel nehmen Sie für 1 l Alkohol etwa 350–400 g Früchte, bei Blättern oder Blüten genügen etwa 150–200 g. Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile mit Alkohol bedeckt sind. Nehmen Sie möglichst frische und keine getrockneten Pflanzen, da sich die Aromen aus den weichen Pflanzenzellen viel besser herauslösen. Bei Wildfrüchten kann es von Vorteil sein, sie zuvor einige Tage in die Gefriertruhe zu legen. Durch die aufgeplatzten Zellen werden die Aromen viel besser freigesetzt. Zerkleinern oder zerdrücken Sie die Früchte aber nicht, sonst entwickelt der Likör zu viele Trübstoffe. Sie können die Aromen der Wildpflanzen mit passenden Gewürzen wie Zimt, Vanille, Fenchel oder Zitrone noch abrunden und verfeinern. Die Pflanzenteile verbleiben zwei bis vier Wochen im Alkohol, nicht länger. Eine längere Extraktionszeit kann sich nachteilig auf Farbe und Aroma des Likörs auswirken. Nach dieser »Auszugszeit« wird der Likör durch ein sehr feines Sieb (eventuell mit eingelegtem Mulltuch) abgefiltert.

**OHNE SÜSSE KEIN LIKÖR** Zu guter Letzt benötigen Sie für den Likör noch ein Süßmittel. In der Regel nimmt man auf 1 l Alkohol etwa 100–250 g. Bei süßen Früchten (Himbeere, Brombeere) benötigen Sie weniger als bei herben (Vogelbeere, Schlehe) oder gar bei Pflanzenteilen ohne eigene Süße (Holunderblüten). Viele Rezepte sehen Zucker oder Kandis vor, aber selbstverständlich eignen sich alle unter Süßmittel

(Seite 28) beschriebenen Alternativen. So können beispielsweise Vollrohrzucker und Kokosblütenzucker mit ihren karamellartigen Geschmacksnuancen sehr bereichernd sein. Auch Honig oder Apfeldicksaft können einen Likör mit Wildbeeren wunderbar abrunden.

In vielen Rezepten wird Zucker oder Kandis zusammen mit den Pflanzenteilen zum Alkohol gegeben, wo er sich während der Extraktionszeit langsam auflöst. Das ist die einfachste Variante. Allerdings verschlechtert der Zucker, wenn auch nur in geringem Maße, das Löseverhalten des Alkohols. Deshalb wird der Zucker bei professioneller Produktion erst nach dem Abfiltrieren in gelöster Form zugegeben. Diese sogenannte Zuckerlösung (Invertzucker/Läuterzucker) können Sie auch selbst herstellen. Sie benötigen zwei Teile Zucker und einen Teil Wasser, wenn Sie eine dickflüssige Likörkonsistenz bevorzugen, und eine 1:1-Mischung, wenn er dünnflüssiger sein soll. Also nehmen Sie beispielsweise 200 g Zucker und 100 ml Wasser und kochen dies 10–15 Minuten. Falls nötig, wird entstehender Schaum abgeschöpft. Dann abkühlen lassen und dem abgefilterten Liköransatz zufügen. Statt mit Zuckerlösung können Sie auch mit flüssigem Honig (etwas erwärmen) oder einem Dicksaft süßen (1:1 austauschen). Nach dem Süßen beginnt die Reifezeit in einer luftdicht verschlossenen Flasche. Diese sollte mindestens vier Wochen betragen. Je länger der Likör ruht, desto besser wird sein Geschmack.



## Grundrezept »Wilder Likör«

- 350–400 g Wildfrüchte (frisch oder tiefgekühlt) oder 150–200 g Wildblüten
- 1 l Alkohol ca. 40% vol.
- eventuell passende Gewürze (z. B. Vanille, Zimt, Zitrone)
- 150 g Süßmittel (Zucker, Kandis, Vollrohrzucker, Dicksaft)
- alternativ eine Zuckerlösung aus 200 g Zucker und 150 ml Wasser

Blüten bzw. Früchte und Gewürze in ein verschließbares Glas geben und mit Alkohol übergießen, so dass alles bedeckt ist. Früchte nicht zerkleinern oder zerdrücken. Zwei bis drei Wochen ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abfiltrieren.

Wenn Sie ein festes Süßmittel (z. B. Kandis) nutzen, kann es gleich mit den Wildfrüchten zum Alkohol gegeben wer-

den und sich während der Extraktionszeit langsam auflösen. Alternativ stellen Sie eine Zuckerlösung her, die erst nach dem Abfiltrieren zugefügt wird: Zucker und Wasser 15 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen.

In sterile Flaschen füllen und luftdicht verschließen. Mindestens vier Wochen reifen lassen.

## Essig — sauer und wild

### BRINGEN SIE PFIFF IN DIE KÜCHE

Die Blüten und Früchte der wilden Sträucher und Bäume bieten eine unglaubliche Fülle geschmacklicher und farbgebender Variationen, weshalb sie sich vorzüglich dazu eignen, Essige zu aromatisieren. Solche edlen »Aroma-Essige« sind nicht nur für Salate zu gebrauchen: Sie können sie auch zum Verfeinern von Suppen und Gemüsekreationen nutzen oder pur als Aperitif. Besonders gut geeignet sind die feinduftenden Holunder- und Lindenblüten sowie die wilden Früchte von Brombeere, Himbeere, Heidelbeere, Holunder und Vogelkirsche. Sie können die Essige zusätzlich mit Kräutern und Gewürzen verfeinern. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sehr gute Essiggewürze sind beispielsweise Basilikum, Chili, Estragon, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Zitrone. Aus kulinarischer Sicht ist es allerdings wenig sinnvoll, viele verschiedene Zutaten zu mischen. Es kommt eher darauf an, den Charakter der Hauptzutat zu betonen. Verfeinern Sie also einen Brombeeressig mit einer Zimtstange, Holunderblütenessig mit Zitronenscheiben und einen Himbeeressig mit frischem Basilikum. Mit solchen Essigen können Sie Ihre Gäste überraschen.

**SO WIRD'S GUT** Nehmen Sie als Basis hochwertige Essige und keine billigen Säure- oder Branntwein-Essige (»Tafel-essig«). Sehr empfehlenswert sind Weinessig, Traubenessig oder Obstessig. Es ist bezüglich der Haltbarkeit von Vorteil, wenn der Essig mehr als 6% Säure aufweist. Die Aromen werden vom Essig am besten aufgenommen, wenn Sie frisch geerntete Zutaten nehmen statt getrockneter. Die Konservierungskraft des Essigs ist stark genug, so dass er vor dem Abfüllen nicht erhitzt werden muss. Dadurch werden die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe geschont. Eine Ausnahme sind jedoch gesüßte Essige.

**GESÜSSTE ESSIGE** Gerade Essige, die auch als Aperitif dienen sollen, werden gerne gesüßt. Beispielsweise können Sie einen Himbeeressig mit Himbeersirup verfeinern (70 ml auf 1 l Essig) oder einen Holunderblütenessig mit einem Holunderblütensirup (70 ml auf 1 l Essig). Süßen können Sie statt mit Sirup auch mit Zucker, Honig oder Dicksäften. Nehmen Sie auf 1 l Essig nicht mehr als 100 g (ml) Süßmittel. Süßmittel und Obst reduzieren die Säure des Essigs und verringern somit die Haltbarkeit. Deshalb werden gesüßte Ansätze auf mindestens 75 °C erhitzt und anschließend steril abgefüllt.