



**WILDE
WALDKÜCHE**



TEXT, REZEPTE UND FOTOS VON

Sinda Louis



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



HECKEN UND STRÄUCHER 102

BROMBEERE	104
Müsliriegel mit Brombeeren	106
Schnelles Brombeereis	108
Brombeerkonfitüre	110
Brombeerlikör	112
HAGEBUTTE	114
<i>Hagebutten ernten</i>	116
<i>Hagebutten für den Verzehr vorbereiten</i>	116
Hagebuttenkonfitüre	119
Blini mit Hagebutten	120
Hagebuttenkuchen	122
Waldketchup	124
HASELNUSS	126
Eichhörnchenkuchen	128
Knusperkekse mit Haselnüssen	130
Haselnussmark	132

SCHWARZER HOLUNDER	136
<i>Holunder verarbeiten und konservieren</i>	138
<i>Die Blüten</i>	138
<i>Holunderblütenzucker</i>	138
<i>Die Beeren</i>	138
Holunderküchlein	140
Warmer Holundercrumble	142
Holunderblütenlimonade	144
Holunderblütenessig	146

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

BÄUME 158

BIRKE	160
<i>Birkenwasser in der Heilkunde</i>	162
Birkenwasser-Rezept	164
ESSKASTANIE	168
<i>Esskastanien schälen</i>	170
<i>Esskastanien pürieren</i>	170
Kastaniencreme	173
Geröstete Kastanien	174
Kastaniencremesuppe mit Rosenkohl	176
Kastanien Schnitten mit Schokolade und Nüssen	178
Kastanienmilch	180
Eingemachte Kastanien	182
Kastanienlikör	184
FICHTE	186
<i>Fichtenholz als Zunder</i>	188
Fichtensirup	189
Eingelegte Fichtenspitzen	190
Fichtengelee	192

MISPEL	194
<i>Mispeln ernten und verarbeiten</i>	196
<i>Mispeln zu Fruchtmarmelade verarbeiten</i>	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 Wildkirschenblättern	214
Süßsaure Wildkirschen	216

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



WILDAPFEL 228
Wildäpfel aufbewahren und zubereiten230
 Mini-Cakes mit Wildäpfeln und Ingwer232
 Käsecracker mit Wildäpfeln
 und Kürbiskernen234
 Wildapfelgelee236
 Fruchtgummis aus Wildäpfeln238

WILDBIRNE 240
 Selleriesuppe mit Wildbirnen242
 Traditionelle Wildbirnenkonfitüre 244
 Knuspermüsli mit getrockneten
 Wildbirnen 246

PILZE 248

Pilze finden und sammeln250
Säubern und Vorbereiten 251
Pilze konservieren252
Pilze trocknen252
Pilze einfrieren254
Frische Waldpilze zubereiten254
 Eingemachte Waldpilze256

EDELREIZKER 258
 Flammkuchen mit Edelreizker
 und Reblochon 260

ESPEN-ROTKAPPE262
 Gebratene Rotkappen und Steinpilze 264
 Brotaufstrich mit Pilzen 266

PARASOL (RIESENSCHIRMLING) 268
 Pilzschnitzel mit Petersilie und
 Knoblauch270
 Gebackene Kartoffelküchlein
 mit Parasol272

PIFFERLING 274

TROMPETENPIFFERLING276
 Grüner Salat mit Pfifferlingen,
 Roquefort und Feigen278
 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 Esskastanien302

**TOTENTROMPETE
 (HERBSTTROMPETE)**304
 Omelette mit Totentrompeten
 und Wirsing 306
 Asiatische Suppe mit Totentrompeten
 und Wurzelgemüse 308
 Tapenade aus Totentrompeten310
 Mit Totentrompeten und Käse
 gefüllte Blätterteigherzen312

Anhang 314
Glossar 314
Weiterführende Literatur 316
Hilfreiche Adressen 317
Über die Autorin 318
Danksagung 319
Nachwort320