

ELSJE BRUIJNESTEIJN

# WILDE ERNTE

DAS HANDBUCH FÜR PILZE, KRÄUTER,  
NÜSSE UND FRÜCHTE MIT 50 REZEPTEN

**südwest**

# INHALT

Vorwort . . . . .	.5	<b>BROMBEERE</b> . . . . .	71
Elsje über das Sammeln . . .	.6	Brombeerkonfitüre . . . . .	72
Wildpflanzenwanderungen . . .	.9	Tarte mit Brombeer-	
Was braucht man, um		konfitüre . . . . .	74
Wildpflanzen zu sammeln? . . .	11	<b>STEINPILZ</b> . . . . .	77
Wo sammeln? . . . . .	13	Getrocknete Steinpilze . . . . .	78
Wann sammeln? . . . . .	14	Steinpilzragout . . . . .	83
Herbst . . . . .	17	<b>HASEL</b> . . . . .	85
Sammeln mit Kindern . . . . .	18	Haselnussaufstrich . . . . .	86
Sammeltipps . . . . .	21	Haselnussdrink . . . . .	89
Pilze . . . . .	25	Haselnussplätzchen . . . . .	90
Essbare und giftige Pilze . . . . .	28	Haselnussmarzipan . . . . .	93
Die Ernte lagern . . . . .	37	<b>HUNDSROSE</b> . . . . .	95
<b>Wilder Apfel</b> . . . . .	39	Hagebutten-Knuspermüsli . . . . .	97
Apfelkuchen . . . . .	41	<b>SCHOPF-TINTLING</b> . . . . .	99
Cidre . . . . .	43	Gebratene Schopf-	
Apfelmus mit Zitrone und		Tintlinge . . . . .	100
Ingwer . . . . .	44	<b>JAPANISCHE ZIERQUITTE</b> . . . . .	103
<b>Apfelbeeren</b> . . . . .	47	Quitten-Membrillo . . . . .	105
Apfelbeeren in Portwein . . . . .	49	<b>ESSKASTANIE</b> . . . . .	107
<b>WIESEN-BÄRENKLAU</b> . . . . .	51	Geröstete Esskastanien . . . . .	108
Bärenklau-Piccalilly . . . . .	53	Esskastanienpâté . . . . .	110
<b>BUCHE</b> . . . . .	57	Gekochte Esskastanien . . . . .	113
Pastinakensalat mit		Herbstliches Ofengemüse	
gerösteten Bucheckern . . . . .	58	mit Esskastanien und	
<b>LEBERREISCHLING</b> . . . . .	61	Pilzen . . . . .	115
Gebratener Leber-		<b>WALDMEISTER</b> . . . . .	119
reischling . . . . .	62	Waldmeistertee . . . . .	121
<b>RIESENBOVIST</b> . . . . .	65	<b>KNOBLAUCHSRAUKE</b> . . . . .	123
Gefüllter Riesenbovist . . . . .	67	Hummus mit Knoblauchs-	
		rauke . . . . .	125

Mexikanische Bohnensuppe	<b>SPARRIGER SCHÜPPLING</b> . . .	173
mit Knoblauchsrauke . . .	Schüpplings-Kohlrouladen	174
<b>VOGELBEERE</b> . . . . .	<b>SCHLEHE</b> . . . . .	177
Vogelbeerkonfitüre . . .	Aufgesetzter aus Schlehen	179
<b>GÄNSEBLÜMCHEN</b> . . . . .	<b>KRAUSE GLUCKE</b> . . . . .	183
Kürbissuppe mit	Geschnetzelttes aus Krauser	
Gänseblümchen . . . . .	Glucke . . . . .	184
<b>WEISSDORN</b> . . . . .	<b>ZUNDERSCHWAMM</b> . . . . .	187
Schokolade mit	Zunderbüchse . . . . .	189
Weißdornbeeren und	<b>WIESEN-SCHAUMKRAUT</b> . . . . .	191
Zitronenschale . . . . .	Vegaburger mit Wiesen-	
<b>MISPEL</b> . . . . .	Schaumkraut . . . . .	193
Mispelcreme . . . . .	<b>HOLUNDER</b> . . . . .	195
Mispelmuffins . . . . .	Birnen mit Holunderbeer-	
Mispelbällchen . . . . .	sauce . . . . .	197
<b>NELKENWURZ</b> . . . . .	<b>FEUERDORN</b> . . . . .	199
<b>AUSTERNPILZ</b> . . . . .	Feuerdornkompott . . . . .	201
Austernpilzhaschee . . .	<b>WALNUSS</b> . . . . .	203
Pilzsuppe . . . . .	Herbstsalat mit	
<b>RIESENSCHIRMLING</b> . . . . .	Walnüssen . . . . .	204
Riesenschirmling mit	<b>WILDE MÖHRE</b> . . . . .	207
Käsefüllung . . . . .	Klare Wurzelbrühe . . . . .	208
<b>WINTERPORTULAK</b> . . . . .	<b>WILDE RAUKE</b> . . . . .	211
Kartoffelbrei mit	Raukebutter oder Raukeöl	212
Winterportulak . . . . .	<b>GIERSCH</b> . . . . .	215
<b>RIESENPORLING</b> . . . . .	Gierschbrühe . . . . .	217
Pilzketchup mit Riesen-	<b>SCHWEFELPORLING</b> . . . . .	219
porling . . . . .	Schwefelporlings-Spieße	221
<b>Frauentäubling</b> . . . . .	Dank . . . . .	222
Quiche mit Frauen-	Impressum . . . . .	224
täubling . . . . .		



# VORWORT

Wildpflanzen sammeln macht Spaß und Gerichte damit schmecken toll. Ob man eine bestimmte Pflanze findet oder nicht, ist immer ein kleines Abenteuer. Manchmal sucht man jahrelang nach einer bestimmten Pflanze, und wenn man schon längst aufgegeben hat, taucht sie plötzlich vor einem auf.

Der Hauptgrund zum Sammeln ist aber der einzigartige Geschmack von Wildpflanzen. Die getrockneten Samen des Gemeinen Bärenklaus zum Beispiel, die man im Herbst problemlos von der Pflanze pflücken kann, schmecken nach Mandarine, Sellerie, Kokosnuss und Gurke. In welchem Geschäft bekommt man so etwas Exklusives?

Das Sammeln von Wildpflanzen spricht aber auch ein Urbedürfnis an, das auf frühere Lebensformen zurückgeht. Noch unsere Urgroßeltern haben ganz ohne Fertiggerichte, Plastikbehälter und Kühlschrank gekocht und Gegenstände sowie Hausmittel aus gesammeltem Pflanzenmaterial hergestellt. Das Sammeln von Wildfrüchten war für arme Menschen früher notwendig, um ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein – heute findet man wilde Zutaten auf den Speisekarten der Nobelrestaurants.

Wildpflanzen sind gut für die Natur und für unsere Gesundheit. Sie werden nicht mit Pestiziden behandelt, brauchen keine beheizten Gewächshäuser und reisen nicht um den halben Globus. Viele Pflanzen enthalten gesunde Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die die Abwehrkräfte stärken. Verschiedene Substanzen aus Wildpflanzen und Pilzen kommen in modernen Heilmitteln zum Einsatz. Zudem stärkt die Bewegung an der frischen Luft Körper und Geist.

Alle Rezepte sind für 4 Personen, sofern nicht anders angegeben.

