

Michel Luchesi

# Wilde Ernte AUS DEM WALD

40 essbare Pflanzen

---

Einfache Bestimmung, kompaktes  
Wissen & leckere Rezepte

---



**B**assermann

# INHALT

Wilde Ernte in der Praxis .....	5
Wichtige Vorsichtsmaßnahmen .....	6
Sammel-Knigge .....	8
Vorschriften .....	9
In der Küche .....	10

## WILDE ERNTE IM FRÜHLING

<b>BÄRLAUCH</b> .....	14
Bärlauchpesto .....	15
<b>WALDMEISTER</b> .....	16
Waldmeisterschnaps .....	17
<b>GEWÖHNLICHER GIERSCH</b> .....	18
Teigtaschen mit einer Füllung aus Giersch und Käse .....	19
<b>WALDZIEST</b> .....	20
Waldziestsuppe .....	21
<b>GEMEINE FICHTE</b> .....	22
Fichtenspitzensirup .....	23
<b>GEMEINE ESCH</b> .....	24
Klassische Frénette .....	25
<b>GEWÖHNLICHE GOLDNESSEL</b> .....	26
Goldnessel-Quinoa .....	27
<b>EICHENMOOS</b> .....	28
Zwiebel-Flechten-Suppe .....	29
<b>GUNDERMANN</b> .....	30
Forellen mit Brocciu-Gundermann- Füllung .....	31
<b>GROSSE BRENNNESSEL</b> .....	32
Feine Brennnesselsuppe mit Muskatnuss .....	33

<b>HOHE SCHLÜSSELBLUME</b> .....	34
Frischkäsezubereitung „Cervelle de canut“ mit Schlüsselblume .....	35
<b>WINTERLINDE</b> .....	36
Lindenblüten-Beignets .....	37
<b>DUFTVEILCHEN</b> .....	38
Kristallisierte Veilchenblüten .....	39

## WILDE ERNTE IM SOMMER

<b>KLEINER WALDCHAMPIGNON</b> .....	42
Waldchampignon-Pfanne .....	43
<b>SOMMERSTEINPILZ</b> .....	44
Gefüllte Steinpilze .....	45
<b>WALDERDBEERE</b> .....	46
Walderdbeeren mit Ricotta und Spekulatius .....	47
<b>HIMBEERE</b> .....	48
Himbeermousse .....	49
<b>STACHELBEERE</b> .....	50
Stachelbeeren mit Himbeercoulis ...	51
<b>EICHEN-LEBERREISCHLING</b> .....	52
Rote Bete und Eichen-Leberreischling in Vinaigrette .....	53
<b>GEWÖHNLICHER TÜPFELFARN</b> .....	54
Tüpfelfarn-Omelett .....	55
<b>BROMBEERE</b> .....	56
Brombeer-Crumble .....	57
<b>SCHWARZER HOLUNDER</b> .....	58
Holunderbeersirup .....	59

## WILDE ERNTE IM HERBST

<b>EINGRIFFELIGER WEISSDORN</b> .....	62
Marmelade aus Weißdornbeeren .....	63
<b>GROSSE KLETTE</b> .....	64
Klettenwurzel auf japanische Art .....	65
<b>GEMEINER STEINPILZ</b> .....	66
Blätterteigtarte mit Steinpilzen und Parmesan .....	67
<b>KIEFERNSTEINPILZ</b> .....	68
Klare Suppe mit Kiefernsteinpilzen und geräucherter Entenbrust .....	69
<b>TROMPETENPFIFFERLING</b> .....	70
Hecht mit Trompetenpfeffern .....	71
<b>ESSKASTANIE</b> .....	72
Hähnchenbrustfilets mit Esskastanien auf chinesische Art .....	73
<b>STIELEICHE</b> .....	74
Eichel-Getränk .....	75
<b>ECHTER PFIFFERLING</b> .....	76
Barschfilet mit Pfeffern .....	77
<b>ROTBUCHE</b> .....	78
Bucheckern als Snack .....	79
<b>EDELREIZKER</b> .....	80
Edelreizker mit wachsweißen Eiern .....	81
<b>GEMEINE HASEL</b> .....	82
Kalbscarpaccio mit Haselnüssen .....	83
<b>SEMMESTOPPELPILZ</b> .....	84
Kaninchenrücken mit Semmelstoppelpilzen .....	85
<b>TOTENTROMPETE</b> .....	86
Rührei mit Totentrompete .....	87

## WILDE ERNTE IM WINTER

<b>HECKENROSE</b> .....	90
Hagebuttengelee .....	91
<b>MISPEL</b> .....	92
Mispelmarmelade .....	93
<b>VIOLETTER RÖTELITTERLING</b> .....	94
Cremiges Kartoffelgratin mit Violettem Röteller .....	95
<b>AUSTERNSEITLING</b> .....	96
Asiatisches Pilzgericht .....	97
<b>SCHLEHDORN</b> .....	98
Rustikale Tarte mit Schlehen und Haselnüssen .....	99
Erntekalender .....	100



# WILDE ERNTE IN DER PRAXIS

Viele Spaziergänger nutzen ihre Ausflüge in den Wald, um essbare Pflanzen, Beeren und Pilze zu sammeln. Am häufigsten wird nach Pilzen, Beeren und Kastanien gesucht. Doch die Natur bietet einiges mehr, was Ihnen dieses Buch zeigen wird.

Ob in Bayern, Brandenburg oder Nordrhein-Westfalen: Ertragreiche Pilzgebiete gibt es nahezu in jedem Bundesland. Wo nach was gesucht wird, hängt von der Bedeutung der betreffenden Arten in den jeweiligen Gegenden ab, aber auch von regionalen und kulturellen Gepflogenheiten. Es lohnt sich immer, Pilzkundige vor Ort zu befragen.

Die beliebten Esskastanien finden sich vor allem im Schwarzwald, im Taunus und in der Pfalz, wo die „Keschde“ zu vielen leckeren Spezialitäten verarbeitet werden. Das

reicht von den klassischen Röstkastanien über Kastanienbrot, -bratwurst und -cremesuppe bis zu Desserts und Marmelade. Und die Ernte wird vielerorts mit Straßenfesten und Märkten gefeiert.

Welche Mengen sammelt eine Person pro Jahr im Durchschnitt? Waldbesucher übertreiben es nicht: 1 kg Pilze, 400 g Beeren, 900 g Esskastanien sind übliche Mengen. Befragungen bestätigen außerdem, dass Menschen, die als Kinder viel Zeit im Wald verbracht haben, auch im Erwachsenenalter mit großer Wahrscheinlichkeit regelmäßige Waldbesucher sind. Damit die alte Tradition der wilden Ernte erhalten bleibt, ist es wichtig, dass die ältere Generation ihre Leidenschaft für das Sammeln an den Nachwuchs weitergibt. Möge dieses Buch zur Erfüllung dieser Aufgabe beitragen!

## VORSICHT!

**Um essbare von giftigen oder sogar tödlichen Arten eindeutig unterscheiden zu können, genügt es vor allem für Unerfahrene nicht, in Büchern (wie diesem oder anderen) nachzuschlagen. Es ist vielmehr notwendig, sich vor Ort von fachkundigen Personen (Pilzsachverständigen oder Botanikern) beraten zu lassen. Seien Sie vorsichtig: Essen Sie niemals eine Pflanze, eine Beere, eine Frucht oder einen Pilz, ohne absolut sicher zu sein, worum es sich handelt.**