

Speisekammer aus der Natur

Bevorratung und Haltbarmachung von Wildpflanzen

Bearbeitet von
Michael Machatschek, Elisabeth Mauthner

1. Auflage 2015. Buch. 327 S. Hardcover
ISBN 978 3 205 79656 5
Format (B x L): 15,5 x 23,5 cm
Gewicht: 918 g

[Weitere Fachgebiete > Philosophie, Wissenschaftstheorie, Informationswissenschaft >
Wissenschaften Interdisziplinär > Ernährungs- und Haushaltswissenschaften
\(Ökotrophologie\)](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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 ■ Margarithen-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 ■ Fermentierungsversuche mit Gehölzblättern 68

Eingelegtes Stängel- und Stielgemüse 68

Junge Stängel des Schwarzholunders (*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

Inhaltsverzeichnis

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 Gehölzknospen 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-Blüteneratzhonig (*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

Inhaltsverzeichnis

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-Blütensirup (*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 (*Hippocrepis comosa*) 138 ■ Verschiedene Siruparten für Sektgetränke 139

Alkoholansätze und Essenzen 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 angesetzten 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 odora-*

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 campestre*) 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

Oliven-Ersatz 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-Zirbennadel- 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 ■ Weißdorn-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 Fruchtesrige 207

Schlehdorn-Fruchtesrig (*Prunus spinosa*) 208 ■ Andere heilkräftige 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 domestica*) 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 ■ Schwarzholunder-Kompott mit Zwetschke und Apfel (*Sambucus nigra*) 219 ■ Drnosl (Drnosel oder Drnocel) als Kompott (*Prunus domestica* subsp. *insititia*) 220 ■ Kompott mit Wildformen der Marillen (*Prunus armeniaca*) 221 ■ Physalis-Fruchtkompott in Apfelsaft (Judenkirsche, Lampionblume, *Physalis alkekengi*; Perubeere, 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-Blattstiel-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. dasyphyllia*) 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 Berberitze (*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

Inhaltsverzeichnis

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 Apfeln (kren) (*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 (*Fragula 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