

# 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

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://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 Apfelkren (*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 (*Frangula 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**