

SARAHS WILDE KÜCHE

Meine **besten Rezepte** mit selbst gesammelten
Kräutern, Früchten und Wurzeln

bekannt vom
Instagram-
Kanal
@erdretter

Sarah Maria Klamm

INHALT

Vorwort 6

Tipps und Tricks

- Die richtige Sammelstelle 7
- Das richtige Sammeln 7
- Das richtige Trocknen 7
- Parasiten wie der Fuchsbandwurm 8
- Vorbereiten und Blanchieren 8
- Sterilisieren von Gläsern 9



PFLANZEN ERKENNEN

- Apfel 11
- Bärlauch 11
- Beifuß (Gemeiner Beifuß) 12
- Birne 12
- Borretsch (Gurkenkraut) 13
- Breitwegerich (Großer Wegerich) 13
- Brennnessel (Große Brennnessel) 14
- Brombeere 15
- Drüsiges Springkraut 15
- Eberesche (Vogelbeere) 16
- Efeu (Gemeiner Efeu) 16
- Ehrenpreis (Echter Ehrenpreis) 17
- Feige (Echte Feige) 17
- Felsenbirne 18
- Fichte (Gewöhnliche Fichte) 18
- Gänseblümchen 19
- Gemeiner Schwefelporling (Hähnchenpilz) 19
- Giersch (Geißfuß, Dreiblatt) 20
- Gundermann (Gundelrebe) 20
- Hagebutte (Wildrose) 21
- Himbeere 21
- Kamille (Echte Kamille) 22
- Kerbel (Wiesenkerbel) 22
- Kletten-Labkraut (Klebkraut) 23
- Knoblauchsrauke 23
- Kornelkirsche 24
- Linde 24
- Löwenzahn 25
- Mädesüß 25
- Malve (wilde) 26

Meerrettich	26
Nachtkerze	27
Pflaume (Zwetschge)	27
Pimpinelle (Kleiner Wiesenknopf)	28
Roskastanie	28
Sauerampfer	29
Sauerkirsche	29
Sauerklee	30
Schafgarbe	30
Schlehe (Schwarzdorn)	31
Schwarzer Holunder (Fliederbeere, Holler)	31
Spitzwegerich	32
Stachelbeere (Wilde)	32
Tanne	33
Vogelkirsche (Süßkirsche)	33
Vogelmiere	34
Walderdbeere	34
Wasserminze	35
Wegwarte	35
Weißdorn	36
Weißer Gänsefuß	36
Wilder Hopfen	37

REZEPTE RUND UMS JAHR

Januar	41
Februar	57
März	67
April	89
Mai	109
Juni	131



Juli	149
August	165
September	185
Oktober	207
November	225
Dezember	239

Über die Autorin 248

Register 249

Bildnachweis 252

VORWORT

Kostenloses Naschen wie im Paradies – das ist eines der schönsten Mottos, die es für mich gibt. Es spart nicht nur eine Menge Geld, sondern verbindet uns auch neu mit unserer Natur und unserer Umwelt. Außerdem haben uns Krisen, steigende Preise und Inflation innerhalb weniger Monate gezeigt, wie vulnerabel unser westliches Leben mit seinen Standards sein kann. Das Interesse an Alternativen wächst stetig und wirft Fragen auf, wie wir die Natur wieder mehr in unser Leben integrieren und von ihr profitieren können.

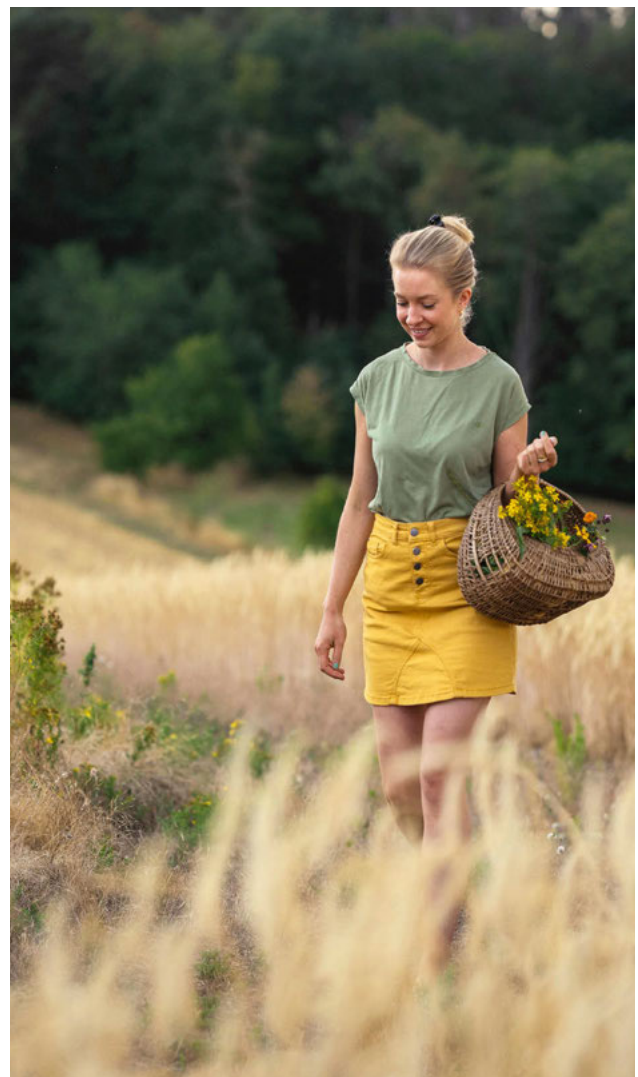
Bevor wir uns zusammen auf die Reise begeben und wilde Sträucher, bunte Beeren und leckere Früchte entdecken, möchte ich dich bitten, die nächsten Zeilen sehr aufmerksam zu lesen. Es geht dabei vor allem um deine Sicherheit und den richtigen Umgang mit der Natur.

Wälder, Parks und Wegesränder sind voller verborgener, essbarer Schätze. Viele davon sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch gesund. Dennoch gibt es auch giftige Partner. Manche davon sind nur unverträglich, andere können aber auch tödlich giftig sein.

Mein Buch richtet sich an alle Menschen, auch an Neuankömmlinge in der Wildkräuter- und Pflanzenszene. Ich habe mit einem integrierten kleinen Nachschlagewerk und Bildern aus der Natur versucht, dir einen so guten Einblick in die einzelnen Pflanzen zu geben, dass du eigenständig Sammeln gehen kannst. Dabei geht es vor allem darum, einen ersten Einblick von den verwendeten Pflanzen zu bekommen. Es handelt sich nicht um ein Pflanzenbestimmungsbuch. Zusätzlich habe ich dir Verwechslungsgefahren aufgelistet, die du kennen solltest, bevor du die essbaren Pflanzen sammelst. So umgehst du die Gefahr, etwas mitzunehmen, das dir nicht guttut und dir schaden kann.

Trotz allem liegt die Verantwortung bei dir selbst. Wenn du dir nicht zu 100 Prozent sicher bist, dass es sich um eine essbare Pflanze handelt, dann lass sie unbedingt stehen! Auch wenn es in diesem Moment sehr schade ist – deine Sicherheit geht vor.

Und noch ein weiterer Hinweis: In diesem Buch verwende ich nur für den Lesefluss das generische Maskulinum. Es richtet sich aber an alle Geschlechter und Individuen.



TIPPS UND TRICKS

Die richtige Sammelstelle

Um es sehr kurz zu halten: Generell kannst du überall sammeln, wo es dir beliebt, außer es ist rechtlich nicht vorgesehen oder sogar verboten. Beispielsweise darfst du keine Obststreuwiese plündern, nur weil diese nicht umzäunt ist. Genauso darfst du nichts von einem bewirtschafteten Acker ohne Erlaubnis entnehmen oder in Naturschutzgebieten sammeln gehen.

Es gibt darüber hinaus noch einige Stellen, bei denen es vom Gesetz her zwar erlaubt ist, für die ich aber auf keinen Fall eine Empfehlung aussprechen kann. Damit meine ich zum Beispiel Straßenränder, Hundewege oder Flächen direkt neben einem landwirtschaftlich betriebenen Feld. An Straßenrändern sammeln sich viele Schadstoffe aus dem Verkehr, die die Pflanzen kontaminieren können. Hundewege sind oft verschmutzt. Da auch Hunde Keime und Parasiten übertragen können, sammle ich generell nie an diesen Orten.

Jetzt könnte man denken, dass gerade an landwirtschaftlichen Flächen das Sammeln doch in Ordnung sein sollte, da wir genau von dort auch unser Essen beziehen. Leider ist das nicht so. Viele Äcker werden mehrfach im Jahr mit Chemikalien behandelt, die dann auch in unsere Wildpflanzen übergehen können.

Am besten eignen sich Wälder, Wegesränder, an denen kein wirtschaftlicher Betrieb liegt, und Parks. Das meiste Sammelgut von mir stammt aus den tiefer gelegenen Stellen im Wald.

Das richtige Sammeln

Sammeln und Ernten bedeutet viel mehr, als nur einen Teil der Pflanze zu entnehmen. Reife Früchte und Samen sind von der Pflanze oftmals zum Verzehr durch Wildtiere vorgesehen. So verbreiten sie sich und sichern das Überdauern ihrer Art. Da allerdings in manchen Gebieten die Natur bereits durch

übermäßige Bewirtschaftung etc. schon Schaden genommen hat, ist es immens wichtig, behutsam mit ihr umzugehen.

Entnimm deshalb niemals alles von einer Pflanze oder von einem Ort. Lasse immer genügend Samen, Blätter und Früchte an den Pflanzen zurück, damit sich Tiere und Insekten noch bedienen und die Pflanzen im nächsten Jahr wieder austreiben können.

Auch beim Wurzelgraben gilt dasselbe. Wenn du eine Pflanze mit Wurzel ausgraben möchtest, dann mach dies nur an Stellen, an denen dieselbe Pflanze öfter vertreten ist und entnimm nicht alle Pflanzen dieser Art. Sollte an deiner Sammelstelle nur eine Pflanze stehen, lasse sie bitte zurück und suche dir einen anderen Platz aus.

— Wichtig

Es gilt die »Hand-Regel«! Ein Handstrauß an Kräutern, Blüten etc. zum eigenen Gebrauch darf in den meisten Bundesländern ohne Probleme gesammelt werden. Dies gilt jedoch nicht in Naturschutzgebieten! Hier ist es generell verboten zu sammeln. Falls du dir unsicher bist, ob du in deiner Umgebung sammeln darfst, kannst du bei der zuständigen Gemeinde nachfragen.

Das richtige Trocknen

Das richtige Trocknen der gefundenen Schätze ist genauso wichtig wie das korrekte Sammeln. Je nachdem, was du gesammelt hast, empfehle ich dir vor dem Trocknen das Waschen und Reinigen der Kostbarkeiten. Generell eignen sich Blätter und Beeren sehr gut zum Waschen. Du kannst sie entweder in einer Schüssel mit kaltem Wasser und ein wenig Natron waschen oder unter fließend kaltem Wasser. Eine Salatschleuder oder ein Sieb eignen sich hervorragend, um das überschüssige Wasser nach dem Waschen wieder loszuwerden.

Falls du Blüten gesammelt hast, empfehle ich das Waschen nicht. In den Blüten befindet sich leckerer Blütenstaub, der sonst gewaschen wird. Hier empfiehlt es sich, die Blüten nicht direkt vom Boden, sondern mindestens ab Kniehöhe zu sammeln, um Verschmutzungen zu vermeiden.

Für das Trocknen an sich benötigst du nicht viel. Zwar gibt es tolle Hilfsmittel wie Dörrautomaten oder Trocknungsgitter, dies ist aber nicht zwingend erforderlich. Wichtig ist nur, dass das Trocknungsgut gut ausgebreitet ist und viel Luft bekommt. Zum Beispiel eignet sich ein Backblech oder ein Auskühlgitter für die Trocknung. Dieses stellst du dann zusammen mit deinen gesammelten Schätzen in einen trockenen Keller oder eine kühle Kammer. Falls beides nicht vorhanden ist, dann stelle dein Blech an einen Ort in deinem Zuhause, an dem es einigermaßen kühl, trocken und dunkel ist. Lege kein Tuch auf das Trockengut, damit die Feuchtigkeit auch gut entweichen kann. Der Trocknungsvorgang dauert je nach Produkt 1 bis 4 Wochen.

Wenn sich deine Kräuter, Früchte oder Blätter gut zerkrümeln lassen, ist die Trocknungszeit vorbei und du kannst alles in dunkle, verschließbare Gläschen füllen. Falls du keine dunklen Gläschen hast, dann kannst du auch durchsichtige verwenden. Diese müssen dann allerdings im Schrank aufbewahrt werden, da das Sonnenlicht die Inhaltstoffe zersetzen kann und Kräuter und Co. an Farbe und Geschmack verlieren können.

Parasiten wie der Fuchsbandwurm

Ein häufiges Anliegen, das viele Menschen äußern, ist die Sorge vor dem Fuchsbandwurm und der potenziellen Gefahr, Wildpflanzen aus dem Wald zu verzehren. Diese Besorgnis ist berechtigt und sollte keinesfalls leichtfertig ignoriert werden. Deshalb ist es von großer Wichtigkeit, sowohl das Waschen der gesammelten Pflanzen als auch die Auswahl geeigneter Sammelstellen zu beachten. Wenn es um Pflanzen geht, die unter Kniehöhe wachsen, empfehle ich dringend, sie vor dem Verzehr gründlich unter fließend kaltem Wasser zu reinigen oder zu kochen.

Dieser Ratschlag gilt nicht nur für Produkte, die aus dem Wald, von Wegesrändern und Wiesen stam-



men, sondern auch für gekaufte Produkte auf dem Markt. Manchmal verwenden Bauern Gülle zur Düngung ihrer Felder, und hier könnten sich ebenfalls Parasiten, Keime und andere unerwünschte Stoffe ansammeln. Daher ist es generell ratsam, unsere Nahrungsmittel vor dem Verzehr zu kochen oder zu waschen, um potenzielle Gesundheitsrisiken zu minimieren.

Letztendlich liegt es jedoch in der Verantwortung eines jeden Einzelnen, wie er mit diesem Thema umgeht und welche Vorsichtsmaßnahmen er ergreift. Es ist wichtig, sich über die potenziellen Risiken und geeigneten Maßnahmen zu informieren, um das Sammeln und Zubereiten von Wildpflanzen sicher und bedenkenlos genießen zu können.

Vorbereiten und Blanchieren

Blanchieren, auch Überbrühen oder Brühen, ist ein Vorbereitungsverfahren. Dabei handelt es sich um einen kurzen Garvorgang, der vor allem die Farbe und die Vitamine von Lebensmitteln erhalten soll. Zusätzlich wird die Haltbarkeit durch das Abtöten von Keimen und Inaktivieren von Enzymen verlängert.

Utensilien

Großer Topf
Löffel oder Kelle
Schüssel

Vorgehen

- 1 Stelle einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser auf den Herd und bringe es zum Kochen.
- 2 Sobald das Wasser kocht, werden die Lebensmittel zum Blanchieren für 1 bis 2 Minuten in den Topf gegeben.
- 3 Schöpfe die Lebensmittel aus dem Topf ab und gib sie sofort in eine Schüssel mit Eiswasser. Dies stoppt den weiteren Garvorgang.
- 4 Deine blanchierten Lebensmittel sind nun bereit, weiterverarbeitet zu werden.

Das Blanchieren eignet sich auch hervorragend zum Haltbarmachen von Nahrungsmitteln. Möchtest du beispielsweise gesammelte Blätter einfrieren, empfehle ich dir, sie vorab wie oben beschrieben zu behandeln.



Sterilisieren von Gläsern

Für das Einmachen von Gemüse, Kräutern und Wurzeln werden Einmachgläser benötigt. Das können auch alte Marmeladengläser oder Gurkengläser sein. Wichtig ist, dass sie dicht verschließbar sind und am Deckel nicht rosten. Die Gläser müssen vor der Verwendung unbedingt ausgekocht werden.

Utensilien

Großer Topf
Zange
Marmeladengläser
Sauberes Küchentuch

Vorgehen

- 1 Fülle einen großen Topf mit Wasser und lege die Gläser und die abgeschraubten Deckel hinein.
- 2 Deckel und Gläser müssen komplett mit Wasser bedeckt sein. Sie müssen mindestens 10 Minuten lang ausgekocht werden, damit sich hier keine Bakterien oder Pilze mehr befinden, die später zum Verderben der Lebensmittel führen könnten.
- 3 Hänge auch die Zange mit in den Topf hinein, damit sie gleichzeitig abgekocht wird.
- 4 Nimm die noch heißen Gläser mit der Zange nach 10 Minuten heraus und stelle sie auf ein sauberes Küchentuch. Die Öffnung der Gläser befindet sich oben und sollte nicht mehr berührt werden.
- 5 Nimm auch die Deckel heraus und lege sie ebenfalls so, dass ihre Innenseite nach oben gerichtet ist und zu keinem Gegenstand Kontakt hat.
- 6 Du kannst die Gläser jetzt verwenden.

PFLANZEN ERKENNEN



APFEL



Standort Als kultivierte Obstpflanze oder als verwilderte Variante auf lockeren Böden. Weltweit verbreitet.

Erkennungsmerkmale Ein Apfelbaum hat eine Wuchshöhe von etwa 6 bis 10 m und eine meist rundlich ausgeprägte Baumkrone. Er gehört zu den Flachwurzlern, sodass seine Wurzeln nah an der Erdoberfläche in die Breite wachsen. Seine Blätter sitzen nacheinander (wechselständig) am Stängel und haben eine ovale Form mit zugesägten Blatträndern. Der Apfelbaum blüht in Mitteleuropa im Mai und weist etwa 5 cm große, weiß-rosa Blüten und einen gelben Blütenstempel auf. Die Apfelfrüchte können grün, gelb und rötlich sein und reifen nach der Ernte weiter.

Verwechslungsgefahr Holzapfel (Europäischer Wildapfel), oft verdornete Triebe

Wissenswertes Ursprünglich stammt der Apfel aus Südwestasien. Verschiedenste Kulturformen gab es allerdings bereits in der Antike und man vermutet, dass es mittlerweile über 20.000 Sorten gibt. Die Blüte gehört zu den einheimischen Bienenblüten, und seine Früchte lassen sich wunderbar zu Mus, Saft, Most und Wein verarbeiten. Da er einen recht hohen Pektingehalt besitzt, lässt er sich zum Eindicken von Speisen sehr gut verwenden.

BÄRLAUCH



Standort Schattig, feucht, unter Laubbäumen oder unter Hecken zu finden.

Erkennungsmerkmale Bärlauch wächst meist nur mit einem Stiel aus dem Boden. Der Stiel ist dabei etwas länger und bildet dann ein einziges Blatt aus. Der Bärlauch bildet Blätter und Blütenstände, die eine Höhe von 20 bis 50 cm erreichen.

Jedes Pflänzchen bildet eine weiße Blüte. Die Blätter fühlen sich etwas dünner an, man kann sie leicht zerknicken und wenn man sie etwas zwischen den Fingern reibt, duftet es herrlich nach Knoblauch. Der Knoblauchgeruch sollte allerdings nie als alleiniges Erkennungsmerkmal dienen, da man sich schnell täuschen kann, wenn die Finger vom Testen anderer Pflanzen bereits nach Knoblauch riechen.

Verwechslungsgefahr Maiglöckchen (**giftig!**), Herbstzeitlose (**giftig!**), Aronstab (**giftig!**)

Wissenswertes Das Maiglöckchen bildet eine glockenartige weiße Blüte aus und besitzt im Gegensatz zum Bärlauch pro Pflanze zwei dicke Blätter.

Die Herbstzeitlose wächst in einer Rosettenanordnung von spitzen Blättern. Der Aronstab mogelt sich gerne zwischen den Bärlauch. Im direkten Vergleich erkennt man gut, dass seine Blätter am Blattgrund etwas pfeilartig aussehen. Außerdem laufen die Blätter des Aronstabs etwas spitzer zu. Inmitten eines Bärlauchfeldes kann es allerdings schnell passieren, dass ein paar Blätter dazwischen sind.

BEIFUSS (Gemeiner Beifuß)



Standort Deutschlandweit auf nährstoffreichen, etw. feuchteren Böden wie z. B. an Wegen, Auen und Ufern.

Erkennungsmerkmale Der Gemeine Beifuß gehört zu den Stauden, wächst als aufrechter Stängel und erreicht eine Wuchshöhe von etwa 60 bis 250 cm. Er findet sich in Deutschland vor allem in der Zeit von Juli bis November. Seine Blüten wachsen als dichte Rispen mit aufrechten weißlich bis gelblich-braunen Blütenkörbchen. Die Blätter sind fiederspaltig mit einer grünen Blattoberseite und einer weißfilzigen Unterseite.

Verwechslungsgefahr Blauer Eisenhut (**giftig!**) – die Unterseite ist nicht weißfilzig, Beifußblättriges Traubenkraut

Wissenswertes Die Beifußpollen lösen häufig Heuschnupfen aus. Das Kraut selbst kann als Gewürz verwendet werden. Früher wurde es vor allem als Frauenheilkraut verwendet.

Der wissenschaftliche Name *Artemisia* lässt sich von »Artemis«, der griechischen Jagdgöttin und Beschützerin der Frauen, ableiten.

BIRNE



Standort Als Kulturpflanze oder verwildert. Bevorzugt lehm- und basenreiche Böden.

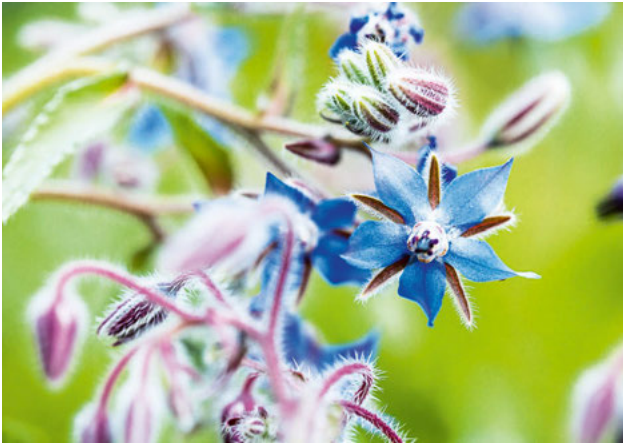
Erkennungsmerkmale Birnenbäume können eine Wuchshöhe von bis zu 20 m erreichen. Die Laubblätter der Birne sind wechselständig angeordnet, eiförmig und haben eingesägte/gekerbte Blattränder. Die Birne gehört zu den Tiefwurzlern. Die Blüten sind etwa 3 cm groß, reinweiß mit dunklen Staubgefäßen und erscheinen in Mitteleuropa im April bis Mai. Die Früchte sind flaschenförmig bis rund und haben eine gelbgrüne bis orangerote Farbe.

Verwechslungsgefahr Wildbirne (kleinere Früchte und meist verdornete Triebe)

Wissenswertes Die Birne gehört wie der Apfel zu den Rosengewächsen. Sie wird mittlerweile weltweit angebaut und hat ihre Saison von August bis November. Geschmacklich ist sie süß und enthält viele Ballaststoffe und Vitamine sowie einen recht hohen Anteil an Kalium.

Aus Birnen wird gerne Saft, Most und Wein hergestellt, und durch ihre Süße machen sie sich sehr gut in Konfitüren und Desserts.

BORRETSCH (Gurkenkraut)



Standort Bevorzugt kalkhaltige, nährstoffreiche Böden und lässt sich verwildert z. B. in Weinbergen finden.

Erkennungsmerkmale Der Borretsch erreicht eine Höhe von 60 bis 90 cm und blüht von Mai bis September. Er trägt große oval-runde Blätter, welche unten rosettig und oben wechselständig angeordnet sind. Nicht nur seine Blätter, sondern auch der hohle Stängel und die Blüten des Borretschs sind rauhaarig. Seine Blüten sind leicht nickend, sternförmig und zu Beginn rosafarbig, später leuchtend blau.

Verwechslungsgefahr Als Jungpflanze ohne Blüten mit dem Fingerhut (**giftig!**)

Wissenswertes Borretsch stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und ist mittlerweile ein sehr geschätztes Kraut in der Küche und für Bienenweiden. Als Gewürzkraut findet es häufig Verwendung in Salaten, Suppen und Soßen.

BREITWEGERICH (Großer Wegerich)



Standort Der Breitwegerich hat europäischen Ursprung und ist heutzutage weltweit anzutreffen. Durch seine Widerstandsfähigkeit gedeiht er nicht nur auf Wiesen und Äckern, sondern auch auf verdichteten Böden wie z. B. an Wegen, Straßen und Plätzen.

Erkennungsmerkmale Der Breitwegerich bildet niedrige Blattrosetten von 10 bis 30 cm Höhe. Seine ovalen, breiten Blätter sind für seinen Namen verantwortlich und ermöglichen es, ihn von anderen Wegericharten zu unterscheiden. Die Laubblätter des Breitwegerichs haben einen glatten Rand und sind rosettenförmig angeordnet. Von April bis August erscheinen an seinem ährigen Blütenstand eher unscheinbare, gelbbraune Blüten. Im Anschluss lassen sich seine Samen bis in den Oktober ernten.

Verwechslungsgefahr

Andere Wegericharten (ungiftig)

Wissenswertes Zerkaut und zerrieben wirken seine Blätter hervorragend gegen Insektenstiche, da sein Saft entzündungshemmend wirkt und die Wundheilung anregt, ähnlich wie der Spitzwegerich.

REZEPTE RUND UMS JAHR







JANUAR

Im Januar verzaubert uns die raue Winterlandschaft, während Schnee und Eis die Natur in eine stille Schönheit hüllen. Trotz der Kälte zieht es mich hinaus in die Wildnis, auf der Suche nach den robusten und nahrhaften Wildkräutern, die in dieser Zeit ihre versteckten Schätze preisgeben. Ich schätze den Januar für die Herausforderung, essbare Pflanzen in der winterlichen Kargheit zu finden und ihre zarten Aromen in herzhaften Wintergerichten zu entdecken.

Brennnessel

Frisches Kraut ist im Januar nur bedingt zu finden, aber die Brennnessel wächst eigentlich das ganze Jahr über. Wurzeln und Co. können wir daher immer noch ausgraben, und das macht bis Februar auch viel Sinn. Schau hier in den Monaten ab September einmal nach.

Gerade jetzt bietet das Pflänzchen uns eine kleine Abwechslung und wertvolle Mineralstoffe.



BRENNNESSEL-SPINAT

Zutaten für 2 Personen

600 g frische Brennnesseln
(am besten die obersten
jungen Blätter)
1 große Zwiebel
2 EL Butter
2 Prisen Salz und frisch
gemahlener Pfeffer
100 g Sahne
2 Eier (optional)
Kartoffeln (optional)

Utensilien

Topf
Sieb
Pürierstab/Mixer
(optional)

Zubereitung

- 1 Die Brennnessel wird kurz blanchiert. Dazu die Blätter für ½ Minute in einen Topf mit kochendem Wasser geben und danach im Eiswasser abschrecken.
- 2 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, mit der Butter in einem Topf anschwitzen, bis sie glasig geworden ist.
- 3 Salz, Pfeffer und die blanchierten Blätter dazugeben.
- 4 Das Ganze sollte nun für 8 bis 10 Minuten leicht köcheln bzw. garen.
- 5 Zum Schluss die Sahne dazu geben und alles mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren – oder einfach so genießen.
- 6 Wer mag, kann wie früher bei Oma ein Spiegelei und leckere Salzkartoffeln dazu servieren.



DEFTIGE SUPPE

Heiße Suppen sind jetzt genau das Richtige. Sie wärmen und stärken uns von innen. Das Schöne ist, dass jede Suppe ganz individuell verfeinert werden kann. Du kannst einfach deine gesammelten Wurzeln mit hineinschneiden oder mit gefundenen Kräutern experimentieren. Dazu passt zum Beispiel Gundermann ganz herrlich. Auch Pilze und andere Würzkräuter können hinzugefügt werden. Dadurch entsteht jedes Mal eine neue Variante und der Winter wird nicht allzu langweilig auf dem Teller.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Karotte
- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Sellerie (halb so groß wie die Karotte)
- 1 Stück Lauch
(so groß wie die Karotte)
- 600 g frische Brennnesseln
- Öl zum Braten
- ½ EL Salz
- ½ EL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise frisch geriebener Muskat
- 100 g Sahne
- 1 Stück Butter
- 1 l Wasser

Utensilien

- Gemüseschäler
- Sieb
- Pfanne
- Topf
- Mixer/Pürierstab
(optional)

Zubereitung

- 1 Karotte, Kartoffeln, Zwiebeln und Sellerie schälen und fein würfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden.
- 2 Die Brennnesseln in ein Sieb legen und alles mit kochendem Wasser übergießen. Du kannst sie vorab auch blanchieren (siehe Tipp auf Seite 8).
- 3 Die Würfelchen aus Zwiebel, Karotte und Sellerie mit dem Salz in einer Pfanne scharf anbraten. Es sollen ordentliche Röstaromen entstehen.
- 4 Danach den Lauch separat anbraten und alles zusammen in einen Topf geben.
- 5 Alle restlichen Zutaten und 1 Liter Wasser in den Topf geben und so lange köcheln, bis die Kartoffeln weich geworden sind. Wenn du willst, kannst du alles noch pürieren oder mixen, das muss aber nicht sein.

Falls du Wurzeln hinzugeben möchtest, dann schneide diese recht klein. Die Suppe sollte dann so lange köcheln, bis die Wurzeln weich und genießbar geworden sind. Sollen noch andere frische Kräuter hinzugegeben werden, empfehle ich, diese nicht von Anfang an mitzukochen, sondern eher gegen Ende hinzuzufügen. Sollen die Kräuter noch sehr intensiv schmecken, dann können diese auch einfach frisch klein geschnitten und über die fertige Suppe gestreut werden.



Waldmeister

Waldmeister ist einer meiner Lieblingsdüfte des Waldes. Frischer Waldmeister duftet und schmeckt einfach nur nach Gras. Was viele nicht wissen: Der typische Geruch und Geschmack setzen erst mit dem Welken der Pflanze ein. Verantwortlich dafür ist der Wirkstoff Cumarin. Cumarine wirken entzündungshemmend, krampflösend und beruhigend. Zu viel des Stoffes führt allerdings zu Kopfschmerzen, weshalb der Verbrauch von Waldmeister nur als Gewürz und nicht als Nahrung empfohlen wird.



VERGINBOWLE

*Waldmeisterbowle wird auch Maibowle genannt.
Den Waldmeister finden wir aber nicht nur im Mai, sondern
können uns schon davor an seinem herrlichen Duft und
Geschmack bedienen.*

Zutaten für 2 Liter

*Bitte verwende für die Bowle
nur frischen Waldmeister,
der noch nicht geblüht hat.*

*1 großer Bund Waldmeister
1 l Apfelsaft
1 Prise Salz
3 EL Zucker
Saft von 1 Zitrone oder
Orange
1 l Mineralwasser mit
Kohlensäure*

Utensilien

*Bowlegefäß oder
Ähnliches
Sieb*

Zubereitung

- 1** Den Waldmeister etwas anklopfen. Entweder das Bündel Waldmeister ein paar Mal auf die Anrichte der Küche schlagen oder in der Hand etwas klopfen.
- 2** Danach den Waldmeister 1 Stunde in das Gefrierfach legen. Alternativ kannst du den Waldmeister auch 12 bis 24 Stunden anwelken lassen.
- 3** Den Apfelsaft mit Salz, Zucker und Zitronen- oder Orangensaft in ein Bowlegefäß geben und die Waldmeisterblätter hinzugeben. Bitte nur die Blättchen, keine Blüten oder Stängel.
- 4** Das Ganze für etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- 5** Ist alles gut durchgezogen, unbedingt den Waldmeister entfernen, z. B. mit einem kleinen Sieb, und das Mineralwasser in die fertige Bowle geben. Am besten noch mal kalt stellen vor dem Servieren.

Als Deko für die Bowle eignen sich auch essbare Blüten.



Ob frisches Holunder-Zitronen-Tiramisu, fruchtiger Hagebuttenketchup, gebackene Löwenzahnwurzeln oder schokoladige Waldpralinen aus Tannennadeln: Wildes Essen macht Spaß und ist dazu noch richtig lecker! Einfach den Korb schnappen, raus an die frische Luft, leuchtende Beeren und saftige Kräuter sammeln und in der Küche loslegen. Sarah Maria Klamm entführt uns in eine Welt direkt vor der eigenen Haustür und hat für dieses Buch die besten Rezepte ihres beliebten Instagram-Accounts [@erdretter](#) mit wilden Kräutern, Früchten und Wurzeln zusammengestellt.

Über 90 Rezepte rund ums Jahr: Egal, was du von Januar bis Dezember vor deiner Haustür Essbares findest, Sarah hat ein passendes Rezept dafür.

Pflanzen einfach erkennen: Ausführliche Pflanzenporträts helfen bei Verwechslungsgefahr

Haltbar machen wie ein Profi:
alle Basics zum Einkochen, Trocknen,
In-Öl-Einlegen & Co.

