

Ideen und Tipps für leckere Gerichte aus dem Wald

Bärlauch, Heidelbeeren, Bucheckern, Pfifferlinge – im Wald lassen sich viele Leckereien finden. Welche essbaren Wildkräuter, Früchte, Samen und Pilze wann und wo im Wald wachsen, welche schmackhaften Gerichte sich daraus zubereiten lassen und was beim Sammeln zu beachten ist, verrät die Waldschutzorganisation PEFC.

Stuttgart, 26.09.2019: Wer aufmerksam durch den Wald läuft, findet dort das ganze Jahr eine Vielzahl an gesunden Leckereien. Im Frühling und Sommer ist der Tisch des Waldes besonders reichhaltig gedeckt. Bereits ab März wachsen die ersten Wildkräuter, wie Brennnesseln und Löwenzahn, auf dem Waldboden. Aus diesen lässt sich ein energiereicher Wildkräutersalat zubereiten. Wer Bärlauch erkennt (Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen!), kann ihn zu Pesto oder einem Brotaufstrich verarbeiten oder wie Brennnesseln als Suppe zubereiten. Eine echte Vitamin-C-Bombe ist der Giersch. 100 Gramm Giersch enthalten etwa doppelt so viel Vitamin-C wie Brokkoli oder Rosen- und Grünkohl. Die jungen Blätter sind besonders schmackhaft und lassen sich zu einem gesunden Smoothie oder zu herzhaften Wildkräuter-Knödeln verarbeiten. Dazu passt eine fruchtige Tomatensauce.

Blüten- und Beerensaft im Sommer

Wenn der Frühling geht und der Sommer kommt, beginnt die Blüte des Holunders. Zwischen Ende Mai und Ende Juni ist die beste Zeit, um die weißen Doldenblüten mit etwas Wasser und Zucker in einen leckeren Holunderblütensirup zu verwandeln. Ein ideales Erfrischungsgetränk für die nächste Grillparty. Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren, die im Sommer an den Sträuchern im Wald wachsen, passen ebenfalls gut in einen Drink. Natürlich können sie aber auch direkt vernascht oder als Marmelade eingekocht und in Gläser abgefüllt werden.

Essbare Pilze und Kastanien im Herbst

Die Pilzsaison erlebt im Herbst ihren Höhepunkt. „Typische Pilzarten in einem artenreichen Wald sind Marone, Herbsttrompete und natürlich Steinpilz und Pfifferling. In vielen Bundesländern gilt jedoch eine Sammelbeschränkung von einem Kilo pro Pilzart und Person am Tag“, weiß Dirk Teegelbeekers, Forstexperte und Geschäftsführer der Waldschutzorganisation PEFC Deutschland e.V.. Sehr lecker und

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: 0711 248 618 20 | fetz@pefc.de | www.pefc.de

gut erkennbar ist die Krause Glucke (auch Fette Henne genannt). Sie ähnelt im Aussehen einem Badeschwamm und wächst direkt unter alten Kiefern. Doch Vorsicht: Viele Pilze sind im rohen Zustand giftig und daher nur gekocht oder gedünstet genießbar. Weil viele Speisepilze zudem giftige Doppelgänger besitzen, sollte nur das gesammelt und verzehrt werden, was eindeutig als essbar identifiziert werden kann. Wer sich unsicher ist, kann die Pilzernte vor dem Verzehr durch Pilzsachverständige überprüfen lassen. Sie organisieren Pilzlehrwanderungen und beraten Pilzsammler (meist ehrenamtlich) in Fragen der Essbarkeit von Pilzarten. Auf der Webseite der deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM) www.dgfm-ev.de gibt es eine Karte mit Pilzsachverständigen.

Auch viele Wildfrüchte und Wildkräuter sind im Herbst in schonend bewirtschafteten Wäldern zu finden. So ist der September der ideale Monat, um Brombeeren oder Hagebutten zu ernten, die als vitaminreicher Tee oder leckere Konfitüre serviert werden können. Wildkräuter wie Brennnesseln, Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Vogelmilch oder Gundermann (auch wilde Petersilie genannt) sind bis zu den ersten Frosträchten im Wald zu finden – ebenso wie die essbaren Früchte und Samen einiger Bäume. Bucheckern und Haselnüsse können z. B. geröstet entweder im Müsli, als Pesto oder gemahlen zum Backen von Keksen und Kuchen verwendet werden. Das Rösten der Bucheckern in der Pfanne ist wichtig, da diese sonst Bauchschmerzen verursachen können. Die mehlig süßen Früchte der Edelkastanie (besser als Maronen bekannt) passen perfekt zu Wildgerichten, einem Braten oder Ofengemüse.

Winterernte mit Väterchen Frost

Nach den ersten Frösten lohnt sich ein Waldspaziergang, um Schlehen zu ernten. Daraus lassen sich Sirup und Gelee kochen. Auch jetzt kann man noch einige Wildkräuter – zumindest solange kein Schnee liegt – finden.

Beim Sammeln Rücksicht auf den Wald nehmen

Während das Sammeln von Früchten, Wildkräutern oder Pilzen in Naturschutzgebieten und Nationalparks verboten und vollständig zu unterlassen ist, ist es in nachhaltig bewirtschafteten Wäldern in kleineren Mengen für den Eigenbedarf erlaubt.

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: 0711 248 618 20 | fetz@pefc.de | www.pefc.de

Nachhaltig bewirtschaftete Wälder sind am PEFC-Zeichen erkennbar. In PEFC-zertifizierten Wäldern gelten strenge Standards. So darf dem Wald z.B. nicht mehr Holz entnommen werden, als im gleichen Zeitraum wieder nachwächst. Bei der Aufforstung ist zudem auf den Aufbau klimastabiler Mischwälder zu achten. Auf diese Weise sorgt PEFC dafür, dass der Wald auch in Zukunft alle seine Funktionen erfüllen kann – vom Natur- und Erholungsraum über die Bereitstellung des nachwachsenden Rohstoffes Holz bis hin zur gesunden Nahrungsquelle für Mensch und Tiere.

Lust auf ein leckeres Gericht aus dem Wald? PEFC Deutschland hat drei Rezepte rausgesucht, die jeder schnell und einfach nachkochen kann. Weitere Rezeptideen finden Sie zudem unter www.pefc.de



Rezept: Bunter Wildkräutersalat mit Bärlauch-Öl

Für 500 ml Öl:

70 g frischer Bärlauch

500 ml Olivenöl

Zubereitung:

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart

Tel.: 0711 248 618 20 | fetz@pefc.de | www.pefc.de

- 1.) 70 g frischen Bärlauch waschen und trocken tupfen. Die Stiele der Bärlauchblätter abzupfen und den Bärlauch in feine Streifen schneiden.
- 2.) Bärlauch in ein sauberes und trockenes Schraubglas geben und mit 500 ml Olivenöl auffüllen.
- 3.) Bärlauch-Öl mindestens einen Tag durchziehen lassen.

Für den Salat:

Essbare Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Giersch etc.) sammeln, gründlich waschen und vorsichtig trocknen. Das Bärlauch-Öl, Pfeffer und Salz über den Wildkräutersalat geben und sofort servieren.

Dazu Baguette und Frischkäse reichen.



Rezept: Wildkräuter-Knödel

Zutaten für ca. 8 Knödel:

100 g frische Kräuter, z. B. Giersch, Bärlauch oder Brennnessel

4 altbackene Brötchen

1 Zwiebel

2 Eier

150 ml Milch

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart

Tel.: 0711 248 618 20 | fetz@pefc.de | www.pefc.de

etwas Butter oder Öl,
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- 1.) Die Brötchen in etwas Wasser einweichen und anschließend in kleine Stücke schneiden.
- 2.) In einer Schale Milch und Eier mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- 3.) Die Zwiebel fein hacken und in etwas Butter oder Öl glasig dünsten.
- 4.) Eiermilch und Zwiebeln mit den Brötchenwürfeln mischen und beiseitestellen.
- 5.) 100 g Kräuter waschen, klein schneiden und der Brötchenmasse beifügen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und aufkochen.
- 6.) In der Zwischenzeit die Brötchenmasse mit den Händen oder dem Handrührer durchkneten, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben und sich daraus Knödel formen lassen. Acht Knödel formen, in das siedende Wasser geben und bei geringer Hitze etwa eine Viertelstunde gar ziehen lassen.
- 7.) Zu den Knödeln passen eine fruchtige Tomatensoße, Spinat oder buntes Gemüse mit Rahmsoße und geriebenem Käse.

Tipp: Sind die Brötchen zu frisch, die Knödelmasse mit etwas zusätzlichem Mehl oder Semmelbröseln binden.

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: 0711 248 618 20 | fetz@pefc.de | www.pefc.de



Wald-Pesto mit Bucheckern, Pilzen und Giersch

Zutaten für 4 Personen

- 40 g Bucheckern (od. Haselnüsse)
- 1 kleine Zwiebel
- 120 g frische Waldpilze, zum Beispiel Maronenröhrlinge (od. Kräuterseitlinge)
- 1 Handvoll junge Giersch-Blätter (od. ½ Bund glatte Petersilie)
- ca. 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Parmesan (funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse)

Zubereitung:

- 1.) Bucheckern schälen und im Mörser fein mahlen.
- 2.) Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und ebenfalls kleinschneiden.
- 3.) Giersch waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 4.) Parmesan reiben (das Rezept funktioniert auch vegan/laktosefrei ohne Parmesan).
- 5.) Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten. Pilze hinzugeben und garen.

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: 0711 248 618 20 | fetz@pefc.de | www.pefc.de

- 6.) In einer zweiten Pfanne die gemahlene Bucheckern fünf Minuten ohne Fett rösten. Dabei immer wieder durchschwenken (durch das Erhitzen verlieren sich die Giftstoffe in den Bucheckern und das Aroma wird intensiver).
- 7.) Geröstete Bucheckern zur Pilzmasse geben, gut durchmischen und kurz erhitzen. So viel Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige Masse entsteht.
- 8.) Den Giersch und die Hälfte des Parmesans unter die Pilzmasse heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das fertige Pesto mit dem restlichen Parmesan zu Pasta, Gnocchi oder Bratkartoffeln servieren.

PEFC

PEFC ist die größte Institution zur Sicherstellung nachhaltiger Waldbewirtschaftung durch ein unabhängiges Zertifizierungssystem. Holz und Holzprodukte mit dem PEFC-Siegel stammen nachweislich aus ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiger Forstwirtschaft.

PEFC Deutschland e.V. wurde 1999 gegründet und entwickelt die Standards und Verfahren der Zertifizierung, stellt der Öffentlichkeit Informationen bereit und vergibt die Rechte am PEFC-Logo in Deutschland. PEFC ist in Deutschland das bedeutendste Waldzertifizierungssystem: Mit 7,5 Millionen Hektar zertifizierter Waldfläche sind bereits rund zwei Drittel der deutschen Wälder PEFC-zertifiziert.

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: 0711 248 618 20 | fetz@pefc.de | www.pefc.de