

WILDE Waldküche

Kulinarische Köstlichkeiten
aus den Früchten von
Bäumen und Sträuchern

Fotos: Sabine Löscher/StockFood.com; Almaran/shutterstock.com
Rezeptfoto: © Michael Brem aus „Köstliches von Waldbäumen“/HÄDECKE-Verlag

Der Herbst ist eine Zeit der Fülle: Nüsse, Früchte und Beeren reifen allüberall, nicht nur in Gärten, sondern auch am Waldrand und am Feldrain – und sogar in Parks. Um diese wilden Schätze zu schmackhaften Gerichten und originellen Kleinigkeiten verarbeiten zu können, braucht es nur eine Prise „Gewusst wie“.

TEXT **GEORGIA VAN UFFELEN**
FACHLICHE BERATUNG **DR. MARKUS STRAUSS**

Die Natur im Wandel der Jahreszeiten zieht uns Menschen magisch an, gerade jetzt, wenn der Sommer zu Ende geht und der Herbst kommt. Beim Spaziergang in Wald und Flur bestaunen wir die Färbung des Laubs und entspannen uns beim Blick auf die im Wind tanzenden Blätter. Die wilden Früchte der Bäume und Sträucher nehmen wir aber oft nicht wahr – schon gar nicht als essbar – und dabei sind sie zugleich kostbar und kostenfrei. Zwar wissen noch so manche Großeltern zu erzählen, wie sie als Kinder Eicheln und Bucheckern sammeln mussten, die zu Mehl vermahlen oder zu Öl gepresst wurden. Vom modernen Speisezetteln sind die Baumfrüchte aber inzwischen fast gänzlich verschwunden. Auch an wilden Beeren beispielsweise von Eberesche und Schlehe, an Sanddorn und Hagebutte gehen wir meist achtlos vorüber. Diese leuchten von Büschen und Sträuchern am Wald- und Feltrand ebenso wie von Hecken und Bäumen in Ziergärten und Parkanlagen. Zwar ist es zuweilen mühsam, sie von den oft mit Dornen bewehrten Ästen zu sammeln, doch es lohnt sich. Verköcht zu Sirup, Chutney und Marmelade, aber auch als Suppen und Soßen bereichern die Wildfrüchte nicht nur den eigenen Speiseplan. Sie bergen auch ungewöhnliche Ideen für selbstgemachte kulinarische Mitbringsel.

Wilde Superfoods

Die essbaren Früchte von Bäumen und Sträuchern punkten durch ihren außergewöhnlichen Gehalt an Nährstoffen, an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen. Von diesen enthalten die Wildpflanzenfrüchte rund >>



↑ **Bucheckern – Risotto**

ZUTATEN

2–3 EL Olivenöl oder Butter • 300 g Risotto-Reis • 1 l heiße Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 2 Zwiebeln, fein gewürfelt • etwas Olivenöl • 1 große Karotte, in kleine Stücke geschnitten • 4 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben • 150 g geschälte Bucheckern • etwas Parmesan

ZUBEREITUNG

- Öl oder Butter in einem Topf erhitzen und den Reis darin glasig werden lassen. Nach und nach unter ständigem Rühren die heiße Gemüsebrühe dazugießen. Wenig salzen und pfeffern, auf kleinster Flamme langsam ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- In einer Pfanne Zwiebeln mit Olivenöl anschwitzen, Karotte zufügen und garen lassen. Knoblauchzehen dazugeben und kurz mitgaren. Die Bucheckern hinzufügen.
- Das Ganze unter den fast fertigen Reis heben. Risotto auf kleinster Flamme durchziehen lassen, bis die Flüssigkeit eingezogen ist. Vor dem Servieren den Parmesan einrühren.

VERARBEITUNGSTIPP

Überbrühen Sie die Bucheckern mit kochendem Wasser und entfernen Sie die äußere braune Schale mit einem Küchenmesser.



Herbstliche Eichel-Pralinen

ZUTATEN

200 g Butterkekse • 50 g geröstetes Eichelmehl • 200 g Frischkäse • ½ Vanilleschote • 4–5 Datteln • 200 g Schokolade • Schokostreusel • gehackte Pistazien • Salzstangen

ZUBEREITUNG

- Die Butterkekse im Mixer mahlen. Die Datteln fein schneiden oder ebenfalls im Mixer zerkleinern. Mit dem Frischkäse, dem Eichelmehl und dem Mark der Vanilleschote zu den Keksen geben. Alles gut zu einem festen Teig vermengen.
- Aus dem Teig kleine Eicheln formen (circa 3 cm). In der Zwischenzeit die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Eicheln durch das Schokobad ziehen und trocknen lassen.
- Gehackte Pistazien und Schokostreusel in einer Schüssel vermengen. Salzstangen in 2–3 cm große Stücke brechen. Die Eicheln am Kopf nochmals in die flüssige Schokolade tauchen und anschließend in den Pistazien-Streuseln wenden. Die Salzstangen vorsichtig in die Pralinen stecken.



EICHELMEHL HERSTELLEN

Eicheln schälen, von den braunen Innenhäuten befreien und einige Tage in einer Schüssel mit kaltem Wasser wässern. 1 EL Natron pro Liter Wasser unterstützt den Vorgang. Das Wasser wird täglich gewechselt. Verfärbt es sich nicht mehr bräunlich, sind die Eicheln entbittert. Dann können sie zu Mehl vermahlen werden. Feuchte Eicheln im Fleischwolf, trockene Eicheln in einer Kaffeemühle mahlen.

drei- bis viermal so viel wie Obst von gezüchteten Bäumen. Sekundäre Pflanzenstoffe werden nämlich von Pflanzen gebildet, um sich vor Umwelteinflüssen und Fressfeinden zu schützen – und das ist für Wildpflanzen wichtiger als für kultivierte Gewächse, die gehegt und gepflegt werden. Geschmack, Farbe und Fruchtgröße können von Strauch zu Strauch und von Tag zu Tag stark variieren. „Bei allen Wildfrüchten bilden sich die wertvollsten Inhaltsstoffe erst in der letzten Phase der Reifeperiode“, erklärt der Experte für essbare Wildpflanzen Dr. Markus Strauß. „Sie sollten deshalb grundsätzlich nur voll entwickelte Früchte ernten.“ Vollreifes Wildobst hat ein intensiv fruchtiges, oft süß-saures Aroma, zu früh Geerntetes ist meist sehr sauer oder bitter. Dr. Strauß: „Wir haben es hier mit einer vielfältigen Pflanzenwelt zu tun, die je nach Exemplar, Standort und Umwelteinflüssen sehr individuell schmecken und aussehen kann. In der Welt der essbaren Wildpflanzen wird es deshalb nie langweilig – und genau das ist ihre Stärke.“ Achten Sie darauf, immer nur einen Teil der Früchte von Hecken und Sträuchern zu ernten. Auf öffentlichen Flächen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, ist die Ernte für den persönlichen Bedarf grundsätzlich möglich. Das erlaubt das Bundesnaturschutzgesetz. Dabei muss die Menge verhältnismäßig sein. Pro Person als angemessen gilt so viel, wie in eine Hand passt. In Naturschutzgebieten und Nationalparks ist das Sammeln und Pflücken von Pflanzen und Pflanzenteilen aber prinzipiell verboten, und auch auf Privatgrund zu räubern, ist selbstverständlich tabu. Herabgefallene Wal- und Haselnüsse dürfen Sie nur von öffentlichen Straßen oder Wegen aufheben. Denn rein rechtlich gesehen gehören Früchte und Nüsse, die auf dem Boden liegen, dem Eigentümer des Grundstücks, auf dem sie landen. Von Eicheln und Bucheckern, die nicht besonders wertgeschätzt werden, können Sie aber unbesorgt auch größere Mengen für den Eigenbedarf mit nach Hause nehmen. Wichtig: Ernten Sie nur Wildfrüchte von Pflanzen, die Sie eindeutig identifizieren können.

Stabile Schale – nahrhafter Kern

Wal- und Haselnüsse, Esskastanien, Eicheln und Bucheckern – spätestens, wenn die Herbststürme toben, prasseln sie reif auf den Boden. Für Mäuse und Eichhörnchen, aber ebenso für die Wildschweine ist dann der Tisch reichlich gedeckt. Auch viele Wildfrüchtesammler füllen sich mit den hartschaligen Kernfrüchten ihre Taschen. Die extrem nährstoffreichen Nüsse kennt wohl jeder, doch auch manch andere Baumfrucht ist nicht nur ausgesprochen nahrhaft, sondern Grundlage schmackhafter Speisen. Voraussetzung: die Verarbeitung stimmt.

Foto: Volosina/shutterstock.com; Rezeptfotos: links Doris Kern aus „Aromatischer Wald“/Anton Pustet Verlag, rechts © Michael Brem aus „Köstliches von Hecken & Sträuchern“/HÄECKER Verlag

➔ **Bucheckern:** Einst war ganz Mitteleuropa von riesigen Buchenwäldern bedeckt. Die Nutzung der dreieckigen Früchte als Nahrungsquelle für Mensch und Tiere hat deshalb lange Tradition. Die nährstoffreichen Bucheckern schmecken mandelartig, sie müssen jedoch erhitzt werden, um unbedenkliche Inhaltsstoffe unschädlich zu machen. Der Verzehr größerer Mengen roher Bucheckern kann Kopfschmerzen und Magenverstimmung auslösen.

➔ **Eicheln:** Eichen, die mehr als 1000 Jahre alt werden können, vermitteln mit ihrem urwüchsigen, knorrigen Aussehen ein Gefühl von Kraft und Ewigkeit. Kein Wunder also, dass die Eiche den alten Germanen als heiliger Baum galt. Gleichzeitig war sie früher ein „Brotbaum“: Ihre Früchte enthalten 36 Prozent Stärke, weshalb sie einst zu Mehl gemahlen und mit Getreide vermischt zu Brot verbacken wurden. Eichelmehl herzustellen ist aber gar nicht so einfach, denn Eicheln sind sehr bitter und müssen zunächst vorbehandelt werden (siehe Hinweis links). Dr. Strauß: „Wird ihr hoher Gerbstoffgehalt durch Wässern reduziert, sind die wertvollen Nährstoffe für die Menschen aber sehr gut nutzbar.“ „Das Mehl hat kaum Eigengeschmack und bindet auch nicht“, so die Erfahrung von Dr. Strauß. „Deshalb wird es vor dem Backen 1:1 mit Getreidemehl vermischt.“

➔ **Maronen:** Die zu den Buchengewächsen zählenden Esskastanien stammen ursprünglich aus Südeuropa. Nördlich der Alpen gedeihen sie deshalb nur in milden Regionen. Im September bilden sich in den Kronen der imposanten Baumriesen kugelige Stachel Früchte, die in ihrem Inneren jeweils drei bis vier Nüsse bergen, die auch Maroni oder Kesten genannten Esskastanien. Sie enthalten kaum Fett, aber viel Stärke (27 Prozent) und Zucker (14 Prozent). Geröstete und gekochte Maroni haben ein angenehm süßlich-nussiges Aroma. Beim Aufsammeln der Esskastanien müssen Sie aber sehr aufpassen, dass Sie sich an den zahlreichen spitzen Stacheln der Fruchtbecher nicht verletzen. „Das Schälen der Esskastanien geht am besten, wenn Sie die braun glänzenden Maroni eine Stunde in kaltes Wasser legen, sie dann mit einem Messer auf der runden Seite kreuzförmig einritzen und anschließend vier Minuten in Wasser kochen oder auf einem ungefetteten Backblech im Backofen bei 220 °C etwa 20 Minuten rösten“, rät Dr. Strauß.

Frisch, fruchtig und reich an Vitamin C

Die Früchte an Hecken und Sträuchern machen es den Sammlern nicht immer leicht. Viele der beerentragenden Wildpflanzen schützen sich nämlich mit spitzen Stacheln und Dornen vor ➔



Vogelbeer-Zucchini-Chutney

ZUTATEN

4 mittelgroße Zwiebeln, klein gewürfelt • 1 kg Zucchini, in Scheiben • 800 g Vogelbeerenfrüchte, gewaschen und entstielt • 4 Äpfel, geschält, entkernt und in feine Streifen geschnitten • etwas Pflanzenfett • 100 g Rosinen • ½ l Obstessig • ¼ l Wasser • 200 g Honig • 100 g Rohrzucker • 2 TL Salz • 3 Stangen Zimt • 3 ganze Gewürznelken • 2 Stücke Ingwer (jeweils 2–3 cm groß), geschält

ZUBEREITUNG

- Zwiebelwürfel in etwas Pflanzenfett glasig dünsten. Nach und nach alle restlichen Zutaten hinzufügen.
- Chutney unter Rühren langsam zum Kochen bringen, und 20 Min. auf kleiner Flamme köcheln. Danach Zimtstangen, Ingwer und Nelken entfernen.
- Heißes Chutney in sterilisierte, noch heiße Schraubdeckelgläser abfüllen, sofort verschließen und einige Min. auf den Kopf stellen. In normaler Position auskühlen lassen.
- Geschlossene Gläser sind mindestens ein Jahr haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

ERNETIPP

Ernten Sie die Beeren am besten nach dem ersten richtigen Frost, dann verlieren sie ihre Bitterkeit.



Sanddorn-Kürbis-Karotten-Suppe

ZUTATEN

1 Stange Lauch • 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 400 g Hokkaidokürbis • 200 g Karotten • 2 Äpfel • 750 ml Gemüsebrühe • 200 ml Sanddornsaft, ungesüßt • 150 ml Sahne • Pfeffer und Chili nach Geschmack • Kürbiskernöl • frische Petersilie
ca. 400 g Sanddornbeeren • Wasser

ZUBEREITUNG

- Gewaschene Sanddornfrüchte mit einem Stampfer etwas quetschen oder mit dem Stabmixer pürieren. Sanddornmasse durch ein Sieb drücken und den Saft auffangen.
- Zwiebel und Lauch kleinschneiden und in Fett anrösten. Karotten, Kürbis und Äpfel klein würfeln, dazugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und die Suppe 15 Min. köcheln lassen.
- Mit dem Pürierstab pürieren. Sanddornsaft und Sahne unterrühren, aufkochen, mit Pfeffer und Chili abschmecken. Mit Kürbiskernöl und Petersilie garniert servieren.



ACHTUNG VERWECHSLUNGSGEFAHR

Sanddornbeeren sind intensiv orange. Der Strauch hat spitze Dornen, die länglichen Blätter sind grau-silbrig (Bild). Die Beeren des giftigen Seidelbast sind ähnlich klein, jedoch eindeutig rot, die länglichen Blätter sind auf der Oberseite mattgrün, auf der Unterseite blaugrün gefärbt.



dem Gepflückt- oder Gefressenwerden. Während reife Himbeeren, Brombeeren, Heidel- und Preiselbeeren beim Waldspaziergang Groß und Klein zum Naschen einladen, sind viele andere essbare Wildfrüchte weitgehend unbekannt. Zudem sind nicht alle der oft leuchtend rot, orange oder schwarz gefärbten Beeren roh genießbar. Doch auch hier gilt: Richtig verarbeitet ergeben die wilden Herbstfrüchte beispielsweise von Heckenrose, Schwarzdorn, Eberesche und Sanddorn besonders gesunde Köstlichkeiten.

➔ **Hagebutten:** Die Früchte der wilden Rosen sind wahre Multitalente in Sachen Gesundheit: Je nach Herkunft und Sorte enthalten die meist eiförmigen, mitunter auch kugeligen Scheinfrüchte bis zu 50-mal so viel Vitamin C wie Zitronen. Dr. Strauß: „Und dieses ist im Unterschied zu anderen Vitamin-C-Trägern auch noch sehr beständig und hält kurzes Kochen und Überbrühen gut aus.“ Darüber hinaus liefern Hagebutten reichlich B-Vitamine sowie Mineralien wie Kalzium, Kalium und Magnesium. Geerntet wird vor dem ersten Frost, denn Kälte macht die Hagebutten weich und matschig. Die süß-säuerlichen Fruchtschalen der Hagebutten können zwar roh geknabbert werden, durch Kochen werden sie aber noch besser im Geschmack.

➔ **Vogelbeeren:** Die Früchte der Eberesche hielt man lange für giftig. Das stimmt nur bedingt. „Die leuchtendroten, in Dolden hängenden Äpfelchen enthalten neben Zucker reichlich Säuren und Gerbstoffe sowie Pascarbinsäure, die Durchfall und Erbrechen auslösen kann. Deshalb sind Vogelbeeren in rohem Zustand ungenießbar“, weiß Dr. Strauß. Wird die bittere Pascarbinsäure aber in Sorbinsäure umgewandelt, schmecken die Früchte süßsauerlich mit zartem Bittermandelaroma. Dieser Abbau geschieht durch Hitze, also durch Kochen oder Backen.

➔ **Sanddorn:** Seinen Beinamen „Zitronen des Nordens“ trägt das vor allem auf Sandboden an der Küste von Nord- und Ostsee oder auf Schotterböschungen gedeihende Wildobstgehölz nicht von ungefähr: Seine sauren Beeren sind wahre Vitaminbomben. Sie enthalten nicht nur weitaus mehr Vitamin C als die Südfrüchte, sondern sind auch extrem reich an Betacarotin und Vitamin E. Auch das bei Pflanzen seltene lebenswichtige Vitamin B₁₂ ist darin vorhanden. Leicht zu ernten sind die kleinen Beeren im knalligen Orange allerdings nicht. Die Früchte wachsen direkt an den mit spitzen Dornen besetzten Ästen, zudem platzen die dünnschaligen und sehr saftigen Beeren oft schon bei der kleinsten Berührung. Frisch geerntete Sanddornbeeren müssen deshalb direkt weiterverarbeitet oder eingefroren werden.

➔ **Schlehe:** Das Wildobstgehölz wird wegen seiner dunklen Rinde auch Schwarzdorn genannt. Im Herbst reifen an den dicht verzweigten, dornenbewehrten Sträuchern die dunkelblau-violetten, manchmal fast schwärzlichen, etwa einen Zentimeter großen, kugeligen Beeren, die aussehen, als wären sie mit Raureif überzogen. Die Schlehen gehören zur selben Gattung wie Pflaumen, sie sind aber wesentlich kleiner und saurer. Geerntet und verarbeitet werden Schlehen erst im Winter, da der erste Frost den Gerbstoffgehalt senkt. Dadurch entwickelt sich in den Beeren ein süßlich-milder, hervorragend zu Wildgerichten passender Geschmack. „Roh sind Schlehenfrüchte sehr sauer und hinterlassen einen pelzigen Nachgeschmack im Mund“, so die Erfahrung von Dr. Strauß. „Werden sie nach den ersten Frosträchten geerntet, entfalten sie aber schmackhafte und intensive Aromen.“

BUCHTIPPS



Köstliches von Hecken & Sträuchern / Köstliches von Waldbäumen

Dr. Markus Strauß

In den beiden Bänden aus der Reihe Natur & Genuss stellt der Wildpflanzenexperte Hecken, Sträucher und Bäume mit essbaren Blättern, Blüten und Früchten vor.

Hädecke Verlag, Natur & Genuss-Box mit 6 Bänden der Reihe 60 Euro (D), 61,70 Euro (A); jeder Einzelband 12 Euro (D), 12,40 Euro (A)

Ein gutes Dutzend wilde Beeren

Otmar Diez

Leichter Einstieg ins Wildbeerensammeln mit den Top 12 der essbaren, heimischen Wildbeeren.

Kosmos, 112 Seiten, 10 Euro (D), 10,30 Euro (A)

Wildfrüchte

Rudi Beiser

Vorgestellt werden 20 Bäume und Sträucher mit essbaren Blüten und Früchten. Jeweils zwei Rezepte pro Pflanzenporträt machen Lust zum Nachkochen und Ausprobieren.

Trias Verlag, 160 Seiten, 19,99 Euro (D), 20,60 Euro (A)

Aromatischer Wald

Doris Kern

Von der Zirben-Bodybutter über heilsame Räucher-mischungen und Fichtenwipfel-Gelee bis hin zu Eichelpralinen: mehr als 80 Rezepte laden zum Nachmachen ein.

Verlag Anton Pustet, 254 Seiten, 22 Euro (D, A)

Foto: heleyro/shutterstock.com; Rezeptfoto: © Anke Schütz aus „Wildfrüchte“/TRIAS Verlag