



Christiane Leesker

Ernte an Wegen, Wiesen und Wäldern **Rezepte für wilde Kräuter, Blüten, Früchte, Nüsse und Pilze**

Fotos von Vanessa Jansen

LV.Buch 2023 · 128 S. · 24.00 · 978-3-7843-5736-2 ★★★★★

Die „Rückkehr“ zur Natur ist seit vielen Jahren ein Thema. Das kann sich zum Beispiel auch in dem Wunsch äußern, etwas von den Lebensmitteln, die um uns herum wachsen, in sein Leben zu integrieren, vor allem, weil es sich dabei oft um Dinge handelt, die nicht im Laden verkauft werden und damit bei den meisten gar nicht auf

dem Speiseplan landen. Bärlauch und Brombeeren bilden da vielleicht die Ausnahme, aber wenn man einmal an Vogelbeeren oder ganz banal an Gänseblümchen denkt... wann hat man die zuletzt gegessen, wenn überhaupt einmal?

Viele haben vielleicht sogar schon darüber nachgedacht, wie appetitlich die Natur aussieht, und überlegt, dass sie gerne etwas davon ernten würden. Aber die meisten dürften Hilfe bei der Entscheidung brauchen, welche von den Beeren, Kräutern oder Pilzen zum Verzehr geeignet sind oder wie man sie richtig erntet, zubereitet und vor allem, wie man sie verzehrsicher macht, angesichts von Fuchsbandwurm und weiteren unangenehmen Nebenwirkungen.

Ernte an Wegen, Wiesen und Wäldern beginnt mit einem Vorwort, in dem die Geschichte hinter diesem Buch erzählt wird. Es folgen jeweils Kapitel zu Kräutern und Blüten, Wildfrüchten, Wurzeln und Trieben, Nüssen und Kernen und Pilzen und schließlich, mit fast 100 Seiten, der Rezeptteil. Register und Saisonkalender, letzterer natürlich immens wichtig, damit man weiß, wann man überhaupt für die entsprechenden Nahrungsmittel losziehen sollte, schließen das Buch ab.

Dass die Rezepte im Vordergrund stehen, deutet der Untertitel des Buches bereits an, es führt allerdings dazu, dass das Buch nicht unbedingt für Anfänger geeignet ist bzw. dass man sich noch anderweitig zu offenen Fragen informieren muss. Für die Ängstlicheren unter uns fallen die Sicherheitshinweise in diesem Buch sehr knapp aus. Es wird nicht erklärt, wo Unterschiede zu ähnlichen, aber potenziell schädlichen Pflanzen bestehen. Stattdessen rät das Buch, nur das zu benutzen, was man selbst eindeutig bestimmen kann, weil man sonst z.B. Bärlauch mit Maiglöckchenblättern verwechseln könnte, die giftig sind. Zu bereits erwähntem Fuchsbandwurm gibt es nur den allgemeinen Hinweis, „nicht in Bodennähe direkt vom Strauch“ (S. 19) zu essen und die Früchte „gut“ abzuwaschen. Großstadtneurotikern wie mir reichen diese Infos nicht, obwohl ich letztes Jahr endlich einen echten Fuchs gesehen habe und jetzt zumindest einschätzen kann, wie groß sie sind. Aber wie weit geht in dem Zusammenhang Bodennähe? Und wie viel Abwaschen ist „gutes“ Abwaschen, wenn es um Parasiten geht?

Zur Verarbeitung und Ernte gibt es knappe, aber in meinen Augen ausreichende Anleitungen und auch viele nützliche Tipps, z.B., wie man verhindert, dass man von Waldmeister Kopfschmerzen bekommt, oder wie man



den bitteren Geschmack einiger Lebensmittel abschwächen oder gezielt einsetzen kann. Schön finde ich auch den Hinweis, nur so viel zu ernten, wie man selbst verarbeiten kann. Das Herzstück des Buches sind aber die Rezepte und hier findet man wirklich kreative Ideen, die einen beinahe direkt in den Wald laufen lassen, weil man das alles unbedingt ausprobieren möchte. Bekannte Gerichte werden durch neue Zutaten aufgepeppt wie Bärlauch-Ravioli oder Wildkräuter-Focaccia. Aus Löwenzahn machen wir Honig, Haselnüsse kommen in die Spaghetti (Stadtkind-Pro-Tipp: Die wachsen nicht an Bäumen, dafür muss man in den Laden) und Vogelbeeren ergeben zusammen mit Birnen ein hübsches und köstliches Gelee. Vanessa Jansen hat fantastische Fotos von Natur und Gerichten geschossen, die ein rundes Bild ergeben und wirklich die Lust wecken, ins Freie zu gehen und zu schauen, was man finden kann.

Die Integration unserer regionalen Natur in den Speiseplan kann nicht nur zu einer nachhaltigen Lebensweise beitragen, sondern auch Abwechslung in der Küche bringen. Wenn man nicht ein Buch erwartet, das einen von den absoluten Grundlagen an anleitet, sondern ein bisschen eigenes Denken erlaubt, ist *Ernte an Wegen, Wiesen und Wäldern* eine fantastische Wahl.