

TASTY TREES

LECKERES AUS BÄUMEN

KOSMOS

@VILDVUCHS
VICTORIA LORENZ





© VILDVUCHS
VICTORIA LORENZ

TASTY TREES

LECKERES AUS BÄUMEN

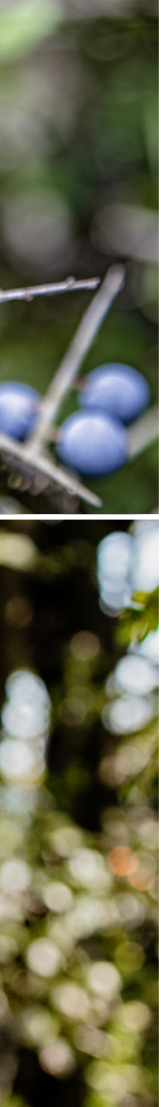
KOSMOS



INHALT

- 7 Vom Ritzengrün zu majestätischen Bäumen**
- 11 Bäume essen**
- 17 Und was ist mit Nadelbäumen?**
- 20 Kann man alle Bäume essen?**

- 23 Eiche**
- 41 Linde**
- 57 Ahorn**
- 69 Rotbuche**
- 81 Vogelbeere**
- 89 Kornelkirsche**
- 99 Schlehe**
- 109 Weißdorn**



- 123 Schwarzer Holunder**
- 137 Japanische Zierkirsche**
- 149 Rotfichte**
- 157 Weißtanne**
- 161 Waldkiefer**
- 167 Europäische Lärche**
- 172 Artenregister
- 173 Rezept- und Sachregister
- 175 Impressum

Welches Thema dich auch begeistert - auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)



TASTY TREES

Was die Natur an wilden Aromen zu bieten hat, begeistert mich schon lange. Speziell die Bäume überraschen mich immer wieder mit ihren vielseitigen kulinarischen Möglichkeiten.

Vom Ritzengrün zu majestätischen Bäumen

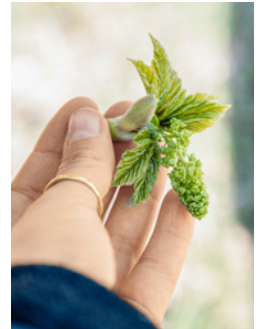
Den ersten Kontakt zum Thema „Essen in der Natur sammeln“ hatte ich mit ca. sechs Jahren. Meine Großmutter nahm mich mit, um im großen Wald hinter dem Haus Blaubeeren zu sammeln. Mit blauschwarzen Fingern, Lippen und Zungen kamen wir zurück und sogleich servierte sie uns die frisch gepflückten Blaubeeren in Milch und Zucker.

Diesen himmlischen Geschmack habe ich heute noch immer auf der Zunge, wenn ich wilde Blaubeeren sehe. Auch der kühle Gewölbekeller, vollgestopft mit eingemachten Köstlichkeiten, hat mich damals schon fasziniert. Kein Wunder also, dass ich heute gern wilde Schätze sammle und viele kleine und große Gläser damit fülle.

MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Zuerst aber gab es eine lange Pause, in der mich die Natur nicht wirklich interessiert hat. Erst nach meinem Studium „Integrative Gesundheitsförderung“ und meinem Umzug nach München lief mir die Ausbildung zur Kräuterpädagogin über den Weg, und mit dem ersten Tag der Ausbildung war es um mich geschehen. Mein

Blick änderte sich und die vorher graue Stadt war auf einmal völlig anders. Die gewohnten Wege bestanden nicht mehr nur aus grauem Asphalt, auf einmal waren sie gespickt mit den buntesten essbaren wilden Kräutern, deren Namen ich jetzt auch kannte. Die Stadt verwandelte sich vom tristen Grau zur immer geöffneten Snackbar. Auch die Parks und Grünflächen, die für mich vorher einfach nur einheitlich grün aussahen, wurden zum Schlaraffenland aus Blüten, Blättern und Früchten. Wo andere es eher als störendes Unkraut abtaten, sah ich potenzielles Abendessen, superfrisch und erntereif: Salate, Suppen, Pfannkuchenfüllungen, Gewürze, Cocktailzutaten, Smoothies, sogar Mehl zum Brotbacken – im Grunde ein einziger kostenloser Supermarkt.



Blätter, Blüten
und Früchte – Bäume
haben kulinarisch
einiges zu bieten.



Ich sammle gerne ein Stockwerk höher.

DIE LEIDENSCHAFT HAT MICH GEPACKT

Ich hatte die neue wilde Welt der essbaren Pflanzen betreten und die Leidenschaft, Euphorie und Neugierde ist bis heute ungebrochen. Erstaunlich fand ich die Tatsache, dass ich innerhalb der Stadt oft mehr Pflanzenvielfalt vorfand als im ländlichen Umland. Bei einem kurzen Fahrradausflug in der Stadt konnte ich meinen Korb schon mit den verschiedensten Kräutern füllen. So wurde ich zur leidenschaftlichen urbanen Pflanzensammlerin, obwohl es mich ein paar Jahre später dann doch aufs Land verschlagen hat. Meine Pflanzen-Neugierde hört

aber nicht an der Landesgrenze auf. Wenn mich das Fernweh packt und ich verreise, dann versuche ich, die fremden Städte und Landschaften anhand ihrer Pflanzen zu entdecken, und treffe mich mit Menschen, die mir ihre heimische Flora und Fauna näherbringen können. Ich besuche Restaurants, die mit lokalen und wilden Zutaten kochen, halte Ausschau nach Märkten mit Spezialitäten und kaufe mir länderspezifische Pflanzenbestimmungsbücher. Dieses immer weiterwachsende Wissen und die Inspirationen, die ich überall sammle, versuche ich durch meine Arbeit, meine Bücher und in meinen Workshops weiterzugeben.

EIN STOCKWERK HÖHER SAMMELN

Warum aber jetzt die Leidenschaft für die essbaren Bäume? Was mich immer wieder am sorglosen Pflücken und Entdecken hinderte, waren die vielen Hunde an den besten Sammelorten für Wildkräuter. Deswegen wanderte mein Blick immer weiter nach oben. Von Sträuchern über Hecken bis hin zu Bäumen. Fasziniert stellte ich fest, dass auch sie so viel Leckeres zu bieten haben. Zuerst widmete ich mich intensiv den Nadelbäumen und ihren ganzjährigen kulinarischen Optionen.

Die Laubbäume kamen im nächsten Frühling dazu und ich hatte das Gefühl, ich müsste mich klonen, um die schier unendlichen Möglichkeiten ausprobieren zu können. Meine Erfahrungen, Lieblingsrezepte und Tipps habe ich in diesem Buch zusammengefasst, und ich freue mich sehr, dich in diese wunderbare Welt entführen zu dürfen. Ich hoffe, du hast viel Freude mit diesem Buch, den Anregungen und den Rezepten und ich wünsche dir „Baum Appetit“.

Victoria

Wenn ich mit dem Fahrrad in der Stadt unterwegs bin, füllt sich mein Sammelkorb jedes Mal erstaunlich schnell.





BÄUME SIND GROSSARTIG

Bäume sind majestätisch groß – schon alleine das ist beeindruckend.
Noch faszinierender werden sie, wenn man ihre kulinarischen Möglichkeiten kennenlernt.

Bäume essen

Bäume essen klingt nach trockener Rinde kauen und Survival Food. Weit gefehlt! Bäume sind so unglaublich vielseitig und lecker – du wirst staunen.

WARUM BÄUME ESSEN

Weil sie so lecker schmecken können! Aber es gibt noch so viele weitere Gründe, warum du dich an essbare Bäume heranwagen solltest.

Sie sind vielfältig

Es gibt so viele ungeahnte Aromen, Texturen, Farben, Verwendungsmöglichkeiten und Nuancen zu entdecken. Sie sind so vielfältig, weil ein Baum uns in den meisten Fällen mehrmals im Jahr kulinarische Schätze liefern kann. Dabei geht es nicht nur um die Blätter, sondern auch um Knospen, Blüten, Früchte und Nüsse. Manche Aromen können für Neulinge in der wilden Küche ungewohnt sein. Bitterstoffe, Gerbstoffe und andere sekundäre Pflanzenstoffe kommen in Wildpflanzen in einer viel höheren Konzentration vor und sorgen manchmal für einen ungewohnt herben oder bitteren Geschmack. Aus unserem Kulturgemüse wurden viele dieser für unseren Körper

eigentlich wichtigen Stoffe herausgezüchtet. Taste dich einfach Stück für Stück an die Wildpflanzenküche heran und du wirst die Aromen nicht mehr missen wollen.

Sie sind gesund

Wilde essbare Pflanzen aus unserer unmittelbaren Umgebung sind gesund, regional, saisonal und vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen. Sie übertreffen in ihrem Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen unser Kulturgemüse um ein Vielfaches. Das Gleiche gilt auch für essbare Bäume. Sie liefern uns eine Vielzahl an wichtigen Bausteinen von Proteinen und Chlorophyll in ihren Blättern über gute Fette in ihren Samen und Nüssen bis hin zu Vitaminen in den Früchten. Darüber hinaus können die meisten Bäume mit ihren heilkräftigen Wirkstoffen zu unserem Wohlbefinden, unserer Gesundheit oder zur Genesung beitragen.

„Es gibt viele Gründe, sich den essbaren Bäumen zu widmen. Egal ob der Nährstoffbedarf gedeckt werden soll, neue Aromen zu entdecken oder aus reiner Neugierde.“



Es ist jedes Mal wieder spannend, mit dem Korb loszuziehen und zu entdecken, was es zu sammeln gibt. Hier sind es Blätter und Blüten der Linde.



Sie sind kostenlos

Einige Menschen regen sich gern über zertretene Früchte auf dem Gehsteig auf, die sich dann schön in den Schuhsohlen festtreten. Warum nicht mal nach oben blicken und neugierig sein? Viele Früchte auf öffentlichem Grund sind essbar und verfaulen einfach am Baum. Natürlich sollte immer genug für Vögel und andere Tiere zurückgelassen werden, aber es ist meistens genug für alle da. Auch in vielen Vorgärten wird oft nicht alles genutzt und die Besitzer sind bei Nachfrage meist sehr glücklich über Abnehmer von Früchten und anderen Baumschät-

zen. Und manchmal wissen sie gar nicht, was für Köstlichkeiten in ihren Gärten stehen.

Sie sind gut erkennbar

Bäume sind meiner Meinung nach eine gute Möglichkeit für den Einstieg in die Welt der wilden Pflanzen, denn sie haben zum Großteil gut ausgeprägte Erkennungsmerkmale und sind damit einfach zu bestimmen. Bäume sind schon von Weitem erkennbar, überall vertreten und auch in der Stadt eine tolle Quelle für wilde Zutaten und gleichzeitig zu hoch für die vielen Hunde im urbanen Raum.

Zurück zur Achtsamkeit

Das Wildpflanzensammeln erscheint einem vielleicht auf den ersten Blick als viel Arbeit und sehr aufwendig. Wenn wir es nur von der Seite der Zutatenmenge betrachten, dann stimmt das vermutlich. Das Rausgehen, Bestimmen und Sammeln von Pflanzen hat aber noch eine andere Qualität. Es erdet, bringt gestresste Köpfe zur Ruhe und fördert die Achtsamkeit mit sich und der Umwelt.

Küchen-Kreativität

Neue Zutaten heben meine Kreativität in der Küche auf ein neues Level. Es ist, wie in eine kleine neue Welt einzutauchen. Natürlich funktionieren nicht immer alle Ideen, aber das ist auch in Ordnung. Keine eigenen Ideen? Kombiniere einfach neue Zutaten und Aromen mit deinen bewährten Lieblingsrezepten.

Mehr Aroma

Manche Baumteile können wir nicht direkt verspeisen, sie können unser Essen aber positiv beeinflussen oder einen einzigartigen Geschmack erzeugen. Von Wein, der im Eichen-

holz gelagert wird, über eingelegte Gurken, die durch Walnussblätter schön knackig bleiben, bis hin zu Fleisch und Fisch, die durch Räuchern mit aromatischen Holzspänen haltbar gemacht werden und ein unvergleichliches Aroma bekommen.

Zu unterschiedlichen
Jahreszeiten bieten
die Bäume unterschied-
liche Leckereien.



Meine BBQ-Sauce aus
Weißdornfrüchten
(Rezept Seite 114) –
kreativ und aromatisch.

WANN BÄUME ESSEN?

Das Wunderbare an Bäumen ist, dass sie uns zum Großteil das ganze Jahr zur Verfügung stehen. Wobei es natürlich immer eine gewisse Zeit gibt, zu der bestimmte Teile der Bäume am besten schmecken. Die meisten Blätter der essbaren Laubbäume schmecken im Frühling,

kurz nachdem sie aus ihren Knospen geschlüpft sind, besonders mild und angenehm. Dann enthalten die Blätter am wenigsten Gerb- oder Bitterstoffe. Buchenblätter z. B. haben nur eine sehr kurze Zeit ihren feinen, säuerlichen Geschmack, Lindenblätter hingegen sind bis in den Sommer angenehm nussig.

Zum Ende des Frühlings werden die Blätter herber und die Blüten lassen sich blicken. Eine neue Sammelzeit bricht an und die bunten oder intensiv floralen Blüten bereichern unsere Teller. Im Sommer und Frühherbst können wir uns dann über Früchte und Nüsse freuen, die wieder ganz neue Geschmackserlebnisse bieten.

ÜBER DEN BLATTRAND HINAUS

Nicht nur die Blätter, Blüten und Früchte sind essbar, sondern auch die Knospen, das Innere der Rinde und sogar das Holz einiger Bäume sind kulinarisch nutzbar. Bei diesen Baumteilen gilt besonders verantwortungsbewusstes Sammeln. Knospen werden in geringsten Mengen, Rinde und Holz nur von sowieso abgeschnittenen Ästen oder Bäumen entnommen. Bitte auch immer die gesetzlichen Bestimmungen beachten. Holz darf nicht ungefragt aus dem Wald entfernt werden. Bei Nadelbäumen niemals Endtrieb oder -knospe ernten.

Knospen

Sie können so vielfältig und individuell ausfallen wie die Bäume selbst. Groß, klein, länglich, rundlich, grün,





rot, braun, flauschig, klebrig, hart oder weich. Diese Individualität macht sie auch zu einem sehr guten Bestimmungsmerkmal im Winter, denn sie werden schon vor der kalten Jahreszeit von den Bäumen angelegt. Die Bäume können mithilfe der Knospen voneinander unterschieden werden, ohne auch nur ein Blatt oder eine Blüte gesehen zu haben. Einige Knospen trumpfen auch mit intensivem Aroma auf. Pappelknospen duften und schmecken nach einer Mischung aus Kamille und Honig, Ebereschenknospen intensiv nach Marzipan. Gemmotherapie nennt sich die Pflanzenheilkunde, deren Arzneien aus Extrakten von Knospen, jungen Trieben und Wurzelspitzen hergestellt werden.

Rinde

Genau genommen verwendet man die Wachstumsschicht zwischen Rinde und Hartholz, das sogenannte Kambium, das die Nährstoffe trans-

portiert. Diese Schicht wurde in Notzeiten getrocknet und als Streckmehl zu anderen Mehlen gemischt. Heute finden Rinden eher in der Heilkunde Anwendung. Die Rinde der Weide enthält zum Beispiel Stoffe, die dem Aspirin ähnlich sind. Geschmacklich spannende Rinden wie die des Zimtbaums findet man eher in anderen Ländern.

Holz

Es kann intensiv und sehr individuell duften und aromatische Vorzüge bieten. Wein und Whiskey erhalten durch das Lagern in Eichenholzfässern eine typische Note. Zirbenholz ist bekannt für seinen warmen, fast blumigen Duft. Die Späne habe ich schon in Sahne ausgezogen und zu einer Panna Cotta verarbeitet. Buchenspäne oder Kohle geben Fleisch und Fisch beim Räuchern oder Grillen besondere Nuancen. Käse wird zur Reifung mit Holzasche ummantelt.

Natürlich denkt man zuerst an die Blätter, aber auch Knospen, Blüten und Früchte einiger Bäume sind essbar.



ISS DEINEN WEIHNACHTSBAUM

Klingt vielleicht verrückt, aber man kann auch Nadelbäume essen und entdeckt dabei eine unglaubliche Aromenvielfalt.

Und was ist mit Nadelbäumen?

„Jetzt übertreibt sie aber! Essbare Nadelbäume? Dann könnte ich ja meinen Weihnachtsbaum aufessen!“ Im Grunde ja. Natürlich nicht einfach anknabbern oder komplett mit Messer und Gabel verspeisen, aber es gibt unglaublich viele kulinarische Möglichkeiten.

UNGEAHNTE AROMEN

Die Nadeln vieler Nadelbäume stecken voller aufregender Aromen und wertvoller Inhaltsstoffe und können ganz einfach zu verschiedensten Delikatessen oder wunderbaren Wellnessprodukten verarbeitet werden. Egal ob süß oder herzhaft, ob als Gewürz, Sirup, Marinade oder Pralinen. Lass dich in eine wilde kulinarische Welt entführen.

Von Pfeffer bis Zitrone

Geschmacklich variieren die einzelnen Nadelbäume stark. Die Weißtanne beschenkt uns mit einem mandarinartigen, die Waldkiefer mit einem leicht pfeffrigen, die Douglasie mit einem starken Orangen- und die Fichte mit einem intensiv zitronigen Aroma. Es gibt natür-

lich noch viel mehr Arten, und nicht jede wird jedem Menschen gut schmecken. Hier ist die eigene Nase gefragt. Um die verschiedenen Aromen zu entdecken, reicht es nicht, einfach am Ast zu schnuppern. Die Nadeln müssen aufgebrochen werden, erst dann verströmen sie ihren Duft. Mehr Informationen dazu findest du bei der jeweiligen Art. Die meisten Rezepte in diesem Buch sind mit allen Nadeln der hier vorgestellten Arten umsetzbar. Bei den Fichtenrezepten können z. B. je nach Vorliebe auch Tannen-, Douglasien- oder Lärchennadeln verwendet werden – und umgekehrt. In Rezepten mit jungen Trieben können diese allerdings nicht durch ältere Nadeln ersetzt werden, da die Textur und das Aroma abweichen.

„Die essbaren Nadeln sollten aufgrund ihrer intensiven Aromen und Inhaltsstoffe nur dosiert in der Ernährung eingesetzt werden.“



1. Die getrockneten Nadeln essbarer Nadelbäume können zu einem würzigen Pulver vermahlen werden. Man kann es zum Backen, gemischt mit anderen Gewürzen oder für Wellnessprodukte wie Badezusätze verwenden.
 2. Die jungen Triebe von Fichte und Tanne werden auch Maiwipfel genannt.
 3. Von grünem Salz über waldigen Cheesecake bis hin zu eingemachten Zapfen – es gibt ungeahnte Möglichkeiten.
-



2

DAS GANZE JAHR ÜBER

Viele kennen die frischen Triebe der Fichte, auch Maiwipfel genannt, als Basis für den Fichtenspitzenessig. Auch bei der Weißtanne gibt es im Frühling vergleichbare junge Triebe, die einen ähnlich sauren und angenehmen Geschmack haben. Das Aroma der jungen Triebe und Nadeln ist säuerlich, nur ganz leicht harzig und sie haben eine weiche Textur. Die jungen Triebe von Fichte, Tanne und Lärche machen sich in süßen wie auch deftigen Speisen sehr gut. Schokolliert, fermentiert oder roh gesnackt – unendliche Möglichkeiten. Dass die Nadeln aber auch in allen anderen Jahres-