



Bäume essen – die neue Sicht auf den Wald



Tipp von Esther Kern



Die Wiese als Hort für wilde kulinarische Hochgenüsse ist bekannt. Der Wald etwas weniger. Zwar kennen wir den Bärlauch, der im Frühling im Wald wächst. Oder die Pilze, die ab Sommer spriessen. Doch was ist mit Birkenblättern, dem Harz der Bäume oder Baumfrüchten wie Eicheln?

Gerade mit der Corona-Krise haben viele Menschen den Wald wieder neu entdeckt als Hort der Ruhe und der Freude. Und wo man schon im Wald ist, könnte man sich ja auch inspirieren lassen für kulinarische Abenteuer – oder das nächste Nachtessen. Mittlerweile gibt es einige Bücher, die erklären, was von Bäumen essbar ist und wie man etwas zubereitet. Hier ein paar Tipps:

Karin Greiner: Bäume – in Küche und Heilkunde, AT Verlag

Karin Greiner kennt sich aus mit Wild- und Heilpflanzen. In diesem Buch zeigt sie auf, wie wir alle auch in der Alltagsküche Bäume kulinarisch nutzen können. Beispielsweise indem wir die Blüten von Ahornbäumen ausbacken.



Heiko Antoniewicz, Ludwig Maurer: Wilder Wald, Matthaes Verlag

Das neue Buch zeigt, wie Wald in Fine-Dining-Gerichten eingesetzt werden kann. Ein hochstehendes Werk mit traumhaft schönen Fotos. Für die Rezepte braucht es manche Zutaten, die im normalen Haushalt nicht zu finden sind. Aber: Hobbyköchinnen können sich einzelne Elemente herauspicken. Beispielsweise die Idee, geschmorte Karotten in Lärchennadeln reifen zu lassen.

Pascal Baudar: «Wildcrafted Fermentation», Chelsea Green Publishing (Englisch)

Der Autor kombiniert in diesem Buch Wildpflanzen mit der Fermentationsmethode. Auch der Wald spielt dabei eine wichtige Rolle. So etwa zeigt Pascal Baudar Schritt für Schritt, wie man einen Baumstamm als Gefäß für eine Fermentation ausbrennen und nutzen kann.