

Globis Wald- und Wiesenkochbuch

Essbare Wildpflanzen erkennen,
sammeln und kochen

Herausgeber: Globi Verlag

Konzept, Texte, Zusammenstellung der Rezepte: Martin Weiss

Zeichnungen: Walter Pfenninger

Reinzeichnungen: Walter und Monika Pfenninger

Kolorierung und Layout: Andi Zollinger

Fachlektorat: Erica Bänziger

Pflanzenbestimmungsbuch geprüft: Tox Info Suisse, Zürich

Inhaltsverzeichnis

Löwenzahn

Löwenzahnsalat mit Blüten,
Rosinen und Pinienkernen, S. 14

Löwenzahnhonig, S. 16

Gebratene Löwenzahnknospen mit
Gschwellti, S. 18

Wildkräuterquark, S. 19

Löwenzahnhonigparfait, S. 20

Löwenzahnkapern, S. 22

Bärlauch

Bärlauchbutter für Crostini, S. 25

Bärlauchpesto, S. 26

Bärlauchkapern, S. 27

Bärlauchgnocchi, S. 28

Mini-Pizzas mit Bärlauch, S. 30

Bärlauchspätzli, S. 32

Bärlauch-Crêpes-Rollen, S. 34

Guter Heinrich

Guter-Heinrich-Suppe, S. 38

Guter-Heinrich-Spargeln
mit Wildkräuterrührei, S. 40

Soufflé «Guter Heinrich»,
S. 42

Holunderblüten

Holunderblütensirup, S. 46

Holunderblütengelée, S. 48

Holunderblütenlimonade, S. 50

Gänseblümchen

Gebackene Gänseblümchen, S. 55

Lindenblätter

Lindenblätter-Apfel-Salat, S. 57

Brennnesseln

Brennnesselchips im Bierteig, S. 62

Brennnesselrisotto, S. 63

Brennnesselcremesuppe, S. 64

Giersch

Gierschspinat à la Pfahlbauer, S. 68

Mit Giersch gefüllte Ofenkartoffeln, S. 69

Sauerampfer

Sauerampfersuppe, S. 72

Sauerampferomelette, S. 74

Apfel-Wildpflanzen-Smoothie, S. 75

Inhaltsverzeichnis

Wildbeeren

Wilde Beeren an Zitronen-Pfeffer-Sauce, S. 78

Gratinierte Walderdbeeren, S. 79

Himbeermousse, S. 80

Himbeersalatsauce, S. 81

Heidelbeersirup, S. 82

Griessbrei mit Heidelbeeren, S. 83

Glaces, Sorbets, Parfaits und Desserts

Wildpflanzenblütensorbet, S. 86

Beerenglace mit Joghurt, S. 87

Löwenzahnblütenglace, S. 88

Brennnessel-Gänseblümchen-Glace, S. 90

Holunderblütenparfait, S. 92

Heidelbeerparfait, S. 93

Zauberstäbe mit Brennnesselsamen, S. 96

Holderezone, S. 98

Panna cotta mit Holunderbeerenkompott, S. 99

Haselnüsse

Haselnuss-Muffins, S. 102

Haselnuss-Cookies, S. 104

Hagebutten

Buttenmost (Hagebuttenmark), S. 108

Joghurt mit Hagebuttenmark, S. 110

Hagebutten-Apfel-Creme, S. 111

Vogelbeeren

Vogelbeerenkonfitüre, S. 114

Esskastanien

Kastanienpüree, S. 118

Kastanienhonigparfait, S. 119

Kastaniengugelhopf, S. 120

Gebrannte Kastaniencreme, S. 122

Rezepte für die Hausapotheke

Spitzwegerichtee, S. 126

Spitzwegerichhustensirup, S. 127

Spitzwegerichbonbons, S. 128

Brennnesseltee, S. 129

Tannen- oder Fichtenspitzen

Tannige Holzrahmsuppe, S. 134

Fichtenspitzengelee, S. 135

Wilder Nüsslisalat

Rapunzelsalat mit Orangenschnitzen, S. 137

Labkraut

Labkrautgelee, S. 139

Veilchen

Veilchensirup, S. 141

Kandierte Veilchen, S. 142

Knusperschokolade mit Veilchen, S. 143

Moos

Entlebucher Steinmoosuppe, S. 145