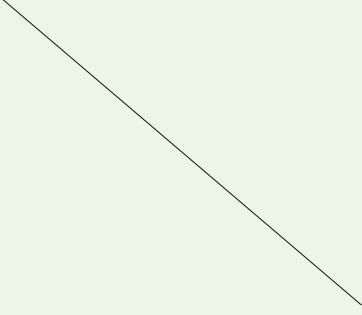




# Wild. Kräuter. Vielfalt.

Vera Mücke/  
Alexandra Gröber



Wildkräuter entdecken,  
bestimmen und genießen

Jan Thorbecke Verlag



# Wildkräuter

Berufkraut	30	(Wilde) Malve	94
Brennnessel	34	Melisse	98
Dost	38	Minze	102
Frauenmantel	42	Pimpinelle – Kleiner Wiesenknopf	106
Gänseblümchen	46	Ringelblume	110
Giersch	50	Rosmarin	114
Gundermann	54	Rotklee	118
Holunder	58	(Wiesen-)Salbei	122
Hundsrose und Hagebutte	62	Schafgarbe	126
Johanniskraut	66	Spitzwegerich	130
Knoblauchsrauke	70	Springkraut	134
Königskerze	74	Taubenkropf-Leimkraut	138
Kriechendes Fingerkraut	78	Taubnessel	142
Labkraut	82	Thymian	146
Löwenzahn	86	Vogelmiere	150
Mädesüß	90	Wilde Möhre	154



# Rezepte

Birnen-Thymian-Crostini . . . . .	149
Blüten-Summer-Rolls . . . . .	109
Brennessel-Chips . . . . .	37
Bunte Tomaten mit Burrata und Dost . . . . .	41
Bunter Sommer-Salat mit Taubenkropf-Leimkraut . . . . .	141
Carpaccio mit Ringel-Randen und Melisse . . . . .	101
Cremiges Wildkräutereis mit Labkraut . . . . .	85
Frauen-Power-Tee mit Frauenmantel . . . . .	45
Frischkäsebrot mit Gänseblümchen-Topping . . . . .	49
Frittata mit Knoblauchsrauke . . . . .	73
Golden Ice Tea mit Königskerze . . . . .	77
Grünes Kräutersalz mit Vogelmiere . . . . .	153
Grünes Wildkräuteröl mit Giersch, Bärlauch oder gemischten Wildkräutern . . . . .	53
Gundermann-Waffeln . . . . .	57
Holunder-Sorbet . . . . .	61
JoRo-Spritz, das Trendgetränk . . . . .	117
Kaltauszug aus Malvenblüten oder -blättern . . . . .	97
Löwenzahnblüten-Lassi . . . . .	89
Mallorquinischer Mandelkuchen mit Mädesüß . . . . .	93
Minze-Erbsen-Dip . . . . .	105
Nettle Infusion – Kaltauszug für den Frühling . . . . .	37
Omas Ringelblumen-Salbe . . . . .	113
Pesto mit Spitzwegerich . . . . .	133
Red Powder aus Hagebutten . . . . .	65
Ricotta mit Kriechendem Fingerkraut und Wildkräuteröl . . . . .	81
Rotklee-Smoothie . . . . .	121
Rotöl aus Johanniskraut . . . . .	69
Schnelle Apéro-Platte: Ziegenkäserolle mit Wilder Möhre und Blüten . . . . .	157
Springkraut-Sirup . . . . .	137
Wildkräuter-Grissini mit Schafgarbe . . . . .	129
Wildkräuter-Kaltschale mit Berufkrautblüten . . . . .	33
Wildkräuter-Malfatti mit Wiesensalbei . . . . .	125
Wildkräuter-Salat mit Malvenblüten . . . . .	97
Wurzelbrot mit Taubnessel . . . . .	145

# Wissenswertes über Wildkräuter

Die Faszination der Wildkräuter erleben . . . . .	9
Den Geschmack der Wildkräuter entdecken . . . . .	11
Unser wilder Weg zu den Wildkräutern . . . . .	13
Warum überhaupt Wildkräuter? . . . . .	15
Altes Wissen – neuer Genuss . . . . .	17
Wildkräuter – wahres Superfood mit wertvollen Wirkstoffen . . . . .	19
Wie wirken die sekundären Pflanzenstoffe? . . . . .	21
Die Signatur der Pflanzen lehrt uns viel . . . . .	23
Tipps zum Sammeln . . . . .	25
Wie können Kinder und die Familie für Wildkräuter begeistert werden? . . . . .	27
Wo wachsen Wildkräuter? Wie schmecken Wildkräuter? . . . . .	29
Die Vitalstoffe der Wildkräuter sind ein Geschenk der Natur . . . . .	158
Nährstoffe einiger Wildkräuter und Kulturpflanzen im Vergleich . . . . .	159
Schritt für Schritt in die Naturküche . . . . .	161
Bunte Blüten schenken immer Freude . . . . .	163
Tea Time is Me Time . . . . .	166
Wildkräutertee – ein Genuss für alle Sinne . . . . .	169
Die Autorinnen . . . . .	175
Danke . . . . .	179
Fragen für deinen Start mit Wildkräutern . . . . .	183

Wildkräuter sind heimisches, in Vergessenheit geratenes Superfood – direkt vor unserer Haustüre.



# Die Faszination der Wildkräuter erleben: Wildkräuter – Genusskräuter – Heilkräuter

---

Überall um uns herum wächst eine Welt voller wilder Naturschätze – oft unbemerkt, denn viele wissen darüber nichts oder nur wenig. Wildkräuter sprießen auf Wiesen, in Wäldern, am Wegesrand. Für viele sind sie lästige Unkräuter; dabei sind sie wertvolle Schätze der Natur. Seit Jahrhunderten begleiten sie uns Menschen als Heil- und Genusskräuter.

Warum unser Buch? Es gibt doch schon so viele Bücher über Wildkräuter. In unseren Workshops haben wir gespürt: Die Menschen sind neugierig auf die Natur, auf Wildkräuter; sie möchten mehr darüber erfahren und suchen nach einfachen, schnellen Rezepturen und Anwendungen, die durch Geschmack, Optik und Heilwirkung überzeugen.

Somit vereint unser Buch Bestimmungswissen mit kreativen Rezepten zur direkten Verwendung von Wildkräutern. Es lädt dazu ein, die Natur zu erkunden und die Wildkräuter mit einfachen und überraschend neuen Rezepten mutig auszuprobieren.

Wir stellen dir 32 regionale und saisonale Wildkräuter vor, die einfach und schnell zu bestimmen sind. Sie haben keine giftigen Doppelgänger, und du wirst damit feine vegetarische Rezepte ausprobieren können. Wir zeigen dir die wichtigsten Klassiker sowie auch weniger bekannte Wildkräuter, die in Vergessenheit geraten sind. Unser Fokus liegt auf der Bestimmung, Wirkung und kreativen Anwendung sowie dem besonderen Geschmack.

Unser Wissen und unsere Leidenschaft für Wildkräuter haben wir auf Papier gebracht – zum Weitergeben und Weiterschenken. Wir möchten dir zeigen, wie Wildkräuter ins moderne Leben passen, und deinen Genuss-Alltag bereichern.

Es ist ein Lehr- und Lernbuch – für jeden und für jede Jahreszeit. Als Nachschlagewerk ist es leicht verständlich verfasst und inhaltlich auf das Wesentliche reduziert.

Unser Buch soll dich inspirieren und dir eine Auszeit in der Natur schenken. Es ist ein sinnhaftes, sinnerfüllendes und sinngebendes Erlebnis, mit diesem Buch hinauszugehen und Wildkräuter zu sammeln.

Wir laden dich ein, die faszinierende Welt der Wildkräuter neu zu entdecken. Wir zeigen, wie vielseitig, kraftvoll und voller Vitalstoffe sie sind. Wenn du dich auf diese Reise einlässt, wirst du lernen, Kräuter sicher zu bestimmen, zu nutzen und zu genießen. Wildkräuter schärfen den Blick für die Natur und machen dich neugierig, was es auf der grünen Wiese alles zu sammeln gibt.

Unser Buch richtet sich an Wildkräuter-Anfänger ebenso wie an Fortgeschrittene, die bereits Erfahrung mit Wildkräutern haben. Schon bald wirst du die wertvollen Schätze der Natur erkennen, sie verarbeiten und deinem Körper damit Gutes tun.

Die grünen Wiesen warten überall auf dich – voller Düfte, Farben und Geschmack. Es ist Zeit, dich auf den grünen, wilden Weg zu machen!

*Alexandra & Vera*

Wir tun uns so viel Gutes, wenn wir unsere alltägliche Ernährung ergänzen mit dem, was die wilde Natur uns regional und saisonal bietet. Und wir nehmen die Natur mit viel mehr Wertschätzung wahr.



# Den Geschmack der Wildkräuter entdecken: Rezepte für Genuss aus der Natur

---

Wildkräuter bringen dir in mehrfacher Hinsicht Freude – beim Sammeln in der wilden grünen Natur und beim Zubereiten von einfachen, köstlichen Gerichten oder wohltuenden Anwendungen. Sie bereichern deine schnelle Alltagsküche mit intensiven Aromen und machen jedes Gericht für deine Gäste zu etwas Besonderem.

Wir möchten dich mit unseren Rezepten in diesem Buch inspirieren und dir den Einstieg in die große Welt der vielfältigen Wildkräuter erleichtern. Damit wirst du Wildkräuter unkompliziert in deine Alltagsküche integrieren können. Unsere Rezepte sind Vorschläge, wie du dich am großen grünen Buffet der Natur bedienen kannst – einfach, kreativ und voller Genuss.

Du findest in diesem Buch leckere vegetarische Rezepte, die leicht nachzumachen sind. Unser Fokus liegt auf wenigen Zutaten und einer unkomplizierten Zubereitung – damit du Wildkräuter mit ihren wertvollen Vitalstoffen schnell, einfach und frisch genießen kannst.

So eröffnen sich dir wunderbare neue Geschmackswelten. Und du erfährst, dass du der Natur vor deiner Haustür vertrauen kannst. Die Rezepte in unserem Buch basieren jeweils auf einem einzelnen Wildkraut; du kannst aber die Kräuter beliebig austauschen oder Wildkräuter-Mischungen ausprobieren.

In unseren Rezepten zeigen wir auch, wie du Zucht-Kräuter aus dem Supermarkt durch aromatische, würzige Wildkräuter von der Wildwiese ersetzen kannst.

Dieses Buch ist nur der Start einer spannenden kulinarischen Reise. Es gibt so viel Neues mit Wildkräutern zu entdecken. Wir haben für dich Kräuter ausgewählt, die du nahezu überall finden kannst und die einfach zu bestimmen sind.

Wir stellen dir jedes Wildkraut in einem Steckbrief vor; dazu gibt es ein passendes Rezept als Vorschlag. Kurz erwähnt wird auch, welche Pflanzenteile du wofür verwenden kannst. Mit ein wenig Erfahrung wirst du selbst entscheiden, wie du sie in deine Gerichte integrierst und was du alles damit machen kannst. Jedes Wildkraut hat seinen eigenen, einzigartigen Geschmack. Wildkräuter sind wie regionale Exoten – voller Aromen, Farben und Vitalstoffe – und es gibt sie nirgendwo zu kaufen. Genau das macht sie so besonders. Die Vielfalt und die Frische der Wildkräuter sind beeindruckend. Die Klassiker unter den Wildkräutern, die wir dir hier vorstellen, kannst du bedenkenlos ausprobieren. Pflücke und iss dennoch nur, was du eindeutig kennst oder bestimmen kannst.

Das Schöne am Sammeln und Zubereiten von Wildkräutern ist die Zeit, die du in der Natur verbringst. Du gehst hinaus, entdeckst die wilden Schätze, bringst sie mit nach Hause und bereitest damit ein frisches, aromatisches und nährstoffreiches Essen zu. Lass dich inspirieren – es gibt so viel zu entdecken!

Wildkräuter sind so einfach und unkompliziert. Eine kleine Menge frisch geschnittener Wildkräuter für den Salat schenkt dir ein besonderes Genusserlebnis. Die Wildkräuter-Klassiker mit frischen Blättern und zarten Blüten gibt es fast das ganze Jahr über.



# Warum überhaupt Wildkräuter? Was macht sie so besonders?

Wildkräuter sind Pflanzen, die in der freien Natur wachsen und nicht gezielt angebaut werden. Sie sind robust und widerstandsfähig gegenüber Umweltbedingungen wie Trockenheit, Nässe oder Kälte. Die sekundären Pflanzenstoffe, z. B. die ätherischen Öle, die sie enthalten, schützen sie vor Verbiss durch Wildtiere.

Wildkräuter haben eine hohe Nährstoffdichte und weisen einen enormen Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien auf. Sie enthalten auf natürliche Weise Bitterstoffe, die in der heutigen Ernährung kaum noch vorkommen – ein wichtiger Beitrag zur Unterstützung von Verdauung und Stoffwechsel. Das hebt sie eindeutig von den Zuchtkräutern und Zuchtgemüsen ab.

Wildkräuter werden als Zutat in der Küche verwendet, um Salate, Suppen oder Smoothies zu bereichern, oder auch als natürliche Heilmittel genutzt. Sie machen jedes Menü zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit überraschend feinen, intensiven Aromen. Allein durch das Schneiden der Kräuter strömt ein herrlicher Duft durch deine Küche.

Wildkräuter schenken einen Rückzug in die Natur ohne Bezug zur digitalen Welt. Sie geben dir in kurzer Zeit großes Sammlerglück. Es ist immer etwas Besonderes, einige Wildkräuter auf dem

Nach-Hause-Weg oder beim Spaziergang zu sammeln, sie in der Küche zu verarbeiten und auch zu genießen: Der Geschmack und der Duft sind fantastisch.

Wer Wildkräuter pflückt, weiß genau, wo sie gewachsen sind: klimaneutral sowie gratis vor deiner Haustüre. So schenken die Wildkräuter uns einen Nährstoff-Cocktail der besonderen Art: mit vielen Wirkstoffen der Natur, die unserem Körper guttun und für Wohlbefinden sorgen.

Gerade auch Vegetarier und Veganer werden so mit wichtigen Vitalstoffen versorgt. Und: Mehr bio geht nicht. Denn Wildkräuter wachsen nur da, wo sie einen optimalen Standort haben und die Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen können.

Wildkräuter sind immer wunderschön in ihrer Form und auch farblich und optisch ein Genuss. Sie sind das ganze Jahr über verfügbar: Von Februar bis November streckt uns die Natur die Wildkräuter förmlich entgegen. Wir müssen sie wieder sehen und schätzen lernen.

Regionaler, saisonaler und nachhaltiger als mit Wildkräutern in deinem Speiseplan kannst du dich kaum ernähren: wilder Genuss im Einklang mit der Natur.

# Frauenmantel

## DER ALLROUNDER IN DER FRAUENHEILKUNDE

### Pflanzenteile und Genuss:

zarte, junge Blätter: fein geschnitten in Salat, Gemüsefüllungen, Aufläufen und Bratlingen

Blätter: in Teemischungen frisch oder getrocknet

Blüten: schmecken mild aromatisch nach Kohlrabi, vielseitig als Tee oder Dekoration

### Heilwirkung:

vor allem in der Frauenheilkunde

enthält Phytosterine, pflanzliche Hormone mit progesteronartigen Eigenschaften

lindernd, antibakteriell, antiviral, fungizid

### Erkennungsmerkmale und Standort:

bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Böden und wächst oft auf Wiesen und Weiden, an Waldrändern, besonders in höheren Lagen

besonders in Gebirgsregionen wie den Alpen oder den Mittelgebirgen häufig anzutreffen

Frauenmantel hat im Volksmund viele Namen wie Weiberkittel, Venusmantel oder Allerfrauenheil. Er ist seit Jahrhunderten ein treuer Begleiter in der Frauenheilkunde. In der Signaturenlehre verbindet man die Pflanze mit einem Mantel, der sich um die Organe der Frau, wie Blase, Nieren, Darm und Gebärmutter, legt, aber auch um die Seele.

Mit seinen rundlichen, leicht gefalteten Blättern mit gewelltem Rand ist er unverkennbar und gut zu bestimmen. Er enthält besonders viele Gerbstoffe und Flavonoide, die eine zusammenziehende (adstringierende) und entzündungshemmende Wirkung haben.

Eine Pflanze voller Kraft und gleichzeitig von sanfter Natur. Er kann dabei helfen, den Zyklus zu regulieren und wirkt krampflösend – eine wertvolle Unterstützung bei Menstruationsbeschwerden und in den Wechseljahren. Doch seine Heilkräfte gehen weit darüber hinaus: Frauenmantel fördert die Wundheilung, beruhigt einen gereizten Magen und unterstützt die Verdauung. Selbst bei Magen-Darm-Problemen hat sich das sanfte Heilkraut bewährt. Ob jung oder im reifen Alter – Frauenmantel begleitet zuverlässig durch verschiedene Lebensphasen. Er kann helfen, Stimmungsschwankungen oder Heißhunger zu regulieren und wird traditionell auch zur Linderung von Blasenentzündungen eingesetzt.

Übrigens: Der kultivierte Frauenmantel aus dem Garten weist eine geringere Konzentration an wirksamen Inhaltsstoffen auf und ist damit schwächer in seiner Heilwirkung als die wild wachsende Form.

Beachte: Frauenmantel kann in der Schwangerschaft unterstützend wirken, sollte aber mit Bedacht und idealerweise in Absprache mit einer Hebamme oder Ärztin bzw. einem Arzt verwendet werden.





# Frauen-Power-Tee mit Frauenmantel

*Frauenmantel kann als Tee seine Wirkung voll ausspielen. Für ein harmonisches Geschmackserlebnis wird er mit Holunderblüte, etwas Minze oder Melisse kombiniert. Auch Rotklee-Blüten, Schafgarbe oder Mädesüß-Blüten eignen sich. Diese sogenannten Geschmacksdrogen sorgen dafür, dass der Tee nicht nur wohltuend, sondern auch aromatisch und rund schmeckt. Der Frauenmantel kann auch sortenrein aufgegossen werden. Dann erinnert der Geschmack an eine zarte Ingwernote oder leichten Grüntee.*

*In diesem Rezept steht der Frauenmantel im Mittelpunkt – als sogenannte Wirkdroge unterstützt er mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen besonders bei typischen Frauenbeschwerden.*

## Zutaten für 500 ml

1 kleine Handvoll frische oder  
2–3 EL getrocknete Frauenmantelblätter und -blüten

Lieblingskräuter nach Wahl  
(siehe rechts; optional)

500 ml Wasser

**Zubereitung** Die Frauenmantelblätter und -blüten mit den gewählten Lieblingskräutern in eine Glaskanne oder Glaskaraffe geben. Etwa 500 ml heißes, nicht mehr kochendes Wasser darüber gießen – ideal ist es, das Wasser nach dem Kochen kurz abkühlen zu lassen. So bleiben hitzeempfindliche Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten.

Den Tee unbedingt abgedeckt ziehen lassen. Dadurch kondensieren die flüchtigen ätherischen Öle am Deckel und tropfen zurück in den Aufguss. Sie sind für die Wirkung und das feine Aroma des Tees besonders wichtig. Nach etwa 10 Minuten Ziehzeit kann der Tee abgeseiht und genossen werden.

**Ziehzeit für Tee** Kräutertee etwa 5–10 Minuten ziehen lassen, je nachdem, wie intensiv du die Aromen genießen möchtest. Ein Tee, der kurz gezogen hat und noch hell ist, wird auch „blond“ genannt. Ein Tee, der länger als 10 Minuten ziehen kann, löst die ätherischen Öle hervorragend heraus. Dieser kann mit heißem Wasser nochmals aufgegossen bzw. verlängert werden.

# Wiesensalbei

DAS WUNDERKRAUT DER ANTIKE UND MODERNE

## Pflanzenteile und Genuss:

Blätter gebraten zu Pasta und auf vielen anderen Gerichten

Blätter frisch oder getrocknet in Teemischungen

## Heilwirkung:

entzündungshemmend im Mund und Körper, antibakteriell, antiviral

bei Magen-Darm-Beschwerden

## Erkennungsmerkmale und Standort:

graugrüne, leicht behaarte Blätter; zeichnet sich durch seine violetten oder blauen Blüten aus

bevorzugt einen sonnigen Standort und gut durchlässige Böden

ideal auch für Blumenkübel oder Kräuterbeete

Schon Sebastian Kneipp sagte: „Wer ein Gärtchen beim Hause hat, soll einen Salbeistock nicht vergessen.“ Nicht jeder mag den intensiven Geruch des Salbeis, aber wer ihn in der Genussküche entdeckt hat, will nicht mehr darauf verzichten. Daher ist der Wiesensalbei eine perfekte Alternative, denn er duftet nicht so intensiv und ist sehr mild im Geschmack. Er wird oft zu Unrecht bei den Wildkräutern übersehen, ist aber in der Wildkräuterküche ein echter Allrounder.

Tatsächlich ist Wiesensalbei nicht nur ein aromatischer Genuss, sondern auch ein echtes Naturtalent mit langer Tradition in der Heilkunde. Zwar enthält er weniger ätherische Öle als der gezüchtete Gartensalbei, doch seine sanfte, aber wirkungsvolle Kraft wird seit Jahrhunderten geschätzt. Seine ätherischen Öle und Flavonoide machen ihn zu einem effektiven Antiseptikum und entzündungshemmenden Mittel. Besonders bekannt ist er für seine heilende Wirkung bei Halsschmerzen, Husten und Entzündungen der Mundschleimhaut. Ein heißer Salbeitee ist die perfekte Hilfe bei Erkältungen, Zahnfleischentzündungen oder einem schmerzenden Hals. Auch bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl wird Salbei gerne eingesetzt. Wiesensalbei ist auch ein Geheimtipp für die Hautpflege. Er wirkt entzündungshemmend und kann bei Akne oder fettiger Haut unterstützend wirken. Das ätherische Öl aus Salbei wird zudem oft in Shampoos verwendet, um die Kopfhaut zu beruhigen und das Haarwachstum zu fördern. In der Küche ist Salbei unersetzlich – ob frisch oder getrocknet. Besonders beliebt sind die Salbeiblätter in der mediterranen Küche, wo sie zu Fleischgerichten und Pasta sowie in Saucen passen. Auch in Kräuterbutter oder als aromatische Zutat in Tees und Smoothies sorgt Salbei für eine besondere Geschmacksnote. Ein Klassiker ist auch die Zubereitung von Salbeiblättern in Butter, die mit frischer Pasta oder gebratenem Fleisch genossen werden. Unglaublich lecker!





# Wildkräuter-Malfatti mit Wiesensalbei

Der Duft von geröstetem Salbei ist einfach köstlich. Kombiniert mit den frischen, zarten Malfatti entsteht ein echtes Urlaubsfeeling auf dem Teller. Und jetzt wird es verraten: Es ist das Lieblingsrezept meiner Familie. Dieses Rezept gibt uns das Gefühl, nach Hause zu kommen; es schmeckt immer nach Heimat und Wildkräutern.

Wahre Delikatessen begeistern oft abseits der Perfektion. Dieses Rezept ist auch ideal für Gäste – einfach und doch raffiniert. Natürlich kannst du es für noch mehr Genuss auch mit einer fruchtigen Tomatensauce servieren!

## Zutaten für 4 Personen

Malfatti

500 g Ricotta

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Eier

50 g geriebener Sbrinz

(alternativ Parmesan, Pecorino oder Grana Padano)

180 g Urdinkel- oder Weizen-Dunst (Spätzlemehl)

1–2 Handvoll Wildkräuter (z. B. Wiesensalbei, Wilde Möhre, Brennnessel, Giersch, Knoblauchsrauke)

Garnitur

150 g Butter

1 Handvoll Wiesensalbeiblätter (alternativ Gartensalbei)

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale oder Zesten

geriebener Käse

**Zubereitung** Den Ricotta, das Salz, den Pfeffer und die Eier verrühren. Den Sbrinz und den Dunst unter die Ricottamasse rühren. Die Wildkräuter hacken und untermengen. Alles zudeckt kurz ziehen lassen.

Genügend Salzwasser aufkochen. Aus der Masse mithilfe von zwei Löffeln Malfatti formen, portionsweise in knapp siedendes Salzwasser geben, ziehen lassen, bis die Malfatti aufsteigen, und mit einer Schaumkelle herausheben. Die Malfatti gut abtropfen lassen, kurz warm stellen und mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

Für die Garnitur die Butter erwärmen und die Salbeiblätter auf mittlerer Hitze darin kross braten. Die Malfatti auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit der gebräunten Butter, der Zitronenschale oder den Zesten und geriebenem Käse garnieren und sofort servieren.

**Tipp** Malfatti kannst du gut vorbereiten, indem du sie roh neben-einander auf einem Backpapier einfrierst. Dann in einen Behälter umfüllen. Zur Zubereitung die gefrorenen Malfatti in heißes Salzwasser geben, bis sie aufsteigen.



## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben) Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Alle Rechte vorbehalten  
© 2026 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,  
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Rezepte und Foodstyling: Alexandra Gröber,  
Vera Mücke  
Texte und Pflanzenportraits: Alexandra Gröber,  
Vera Mücke  
Bildbearbeitung: Joel Schindler, Louis Kaiser,  
[fotofilmdesign.com](http://fotofilmdesign.com)  
Fotos: Joel Schindler, Louis Kaiser  
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs  
Hergestellt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-2117-8

### **Sicherheitshinweise zu diesem Buch/Haftungsausschluss:**

Die Informationen und Angaben in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig geprüft. Die Autorinnen und der Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für allfällige Schäden und Folgen ab, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben. Jeder pflückt, sammelt und verarbeitet auf eigene Verantwortung. Kinder und Jugendliche sollten nur in Begleitung von einer Fachperson sammeln und verwenden.

Alle Hinweise auf Heilwirkungen und Gebrauch von Heilkräutern haben ausschließlich informativen Charakter. Die Autorinnen empfehlen, die Tipps zum Sammeln zur Kenntnis zu nehmen und zu beachten. Bei sorgfältiger Bestimmung sollten keine gesundheitlichen Gefahren von den vorgeschlagenen Wildkräutern ausgehen. Die Wirkungen und möglichen Nebenwirkungen sind immer mit einem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker abzuklären. Die Informationen zur Heilwirkung der Wildkräuter ersetzen nicht den ärztlichen Rat bei gesundheitlichen Beschwerden.