

Thomas Pfister & Fides Auf der Maur

**Aromatische Bergkräuter**

für die Naturküche sammeln und zubereiten



Thomas Pfister & Fides Auf der Maur

# Aromatische Bergkräuter

**für die Naturküche sammeln und zubereiten**

Unter Mitarbeit von René Briand, Cornélia Fink, Ariette Kammacher-Metry,  
Reinhard Saller, Barbara Schlumpf und Pia Werthmüller

Mit Fotografien von Fides Auf der Maur

Haupt Verlag

Wir gehen davon aus, dass alle im Buch beschriebenen Angaben und Empfehlungen richtig sind, trotzdem können weder die Autoren noch der Verlag irgendwelche Haftung für Schäden übernehmen.

1. Auflage: 2017

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-258-07937-0

Alle Rechte vorbehalten.  
Copyright © 2017 Haupt Bern  
Jede Art der Vervielfältigung ohne Genehmigung des Verlages ist unzulässig.  
Printed in Germany

Layout und Satz: tiff.any, D-Berlin  
Umschlaggestaltung: pooldesign.ch

Der Haupt Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Wünschen Sie regelmäßig Informationen über unsere neuen Titel im Bereich Garten und Natur? Möchten Sie uns zu einem Buch ein Feedback geben? Haben Sie Anregungen für unser Programm? Dann besuchen Sie uns im Internet auf **[www.haupt.ch](http://www.haupt.ch)**. Dort finden Sie aktuelle Informationen zu unseren Neuerscheinungen und können unseren Newsletter abonnieren.

# Inhalt

	Seite
Vorwort .....	6
<b>Einführung</b>	<b>8</b>
Anpassungen von Gebirgspflanzen .....	9
Lebensräume von Bergkräutern .....	11
Suchen und Bestimmen von essbaren Bergkräutern .....	19
Sammeln von essbaren Bergkräutern .....	21
Erste Hilfe mit Bergkräutern .....	24
Der wilde Geschmack und Geruch von <i>Pia Werthmüller</i> .....	27
Kochen mit Bergkräutern .....	29
<b>Rezepte</b>	<b>32</b>
Kleine Vorspeisen von <i>Fides Auf der Maur &amp; Cornélia Fink</i> .....	34
Suppen von <i>Ariette Kammacher-Metry</i> .....	40
Salate von <i>Cornélia Fink</i> .....	46
Nudel-/Getreidegerichte von <i>Barbara Schlumpf</i> .....	52
Fleischgerichte von <i>René Briand</i> .....	58
Gemüsegerichte von <i>Barbara Schlumpf</i> .....	64
Eierspeisen von <i>Fides Auf der Maur &amp; Cornélia Fink</i> .....	70
Milch-/Käsespeisen von <i>Ariette Kammacher-Metry</i> .....	76
Desserts von <i>René Briand</i> .....	82
Spezielles von <i>Fides Auf der Maur</i> .....	88
<b>Pflanzenporträts</b>	<b>94</b>
<b>Anhang</b>	<b>208</b>
Verwendung der Kräuter nach Rezeptkategorien .....	210
Übersicht Geschmack und verwendete Teile .....	211
Vorkommen nach Höhenstufe .....	213
Übersicht Erste-Hilfe-Verwendung .....	216
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	218
Autorinnen und Autoren .....	220
Bildnachweis .....	221
Register der Pflanzennamen und Rezepte .....	222

# Vorwort

In der Ernährung spielen Pflanzen eine zentrale Rolle und bilden die eigentliche Grundlage für unser Überleben. Sie werden deshalb auch als «Lebensmittel» bezeichnet. Eine Kategorie der pflanzlichen Lebensmittel sind Gewürze und Kräuter. Dabei denkt man zuerst vielleicht an Kräuter wie Petersilie, Liebstöckel oder Majoran, dann eventuell auch an exotische Gewürze wie Pfeffer, Muskat oder Zimt. Dass es aber auch einheimische Wildkräuter gibt, die zum Würzen verschiedener Gerichte verwendet werden können, ist weniger bekannt. Am ehesten verwendet man vielleicht noch Kräuter wie beispielsweise Löwenzahn, Bärlauch oder Giersch im Frühling als Beigabe zu Salaten. Weniger gebräuchlich sind Kräuter, die in den Bergen wachsen und ebenfalls sehr aromatische Geschmacksnoten aufweisen. Nur wenige kennen den wild wachsenden Kümmel oder den Dost. Das vorliegende Buch ist ein Begleiter auf Wanderungen und gibt viele Anregungen zum Kochen mit Bergkräutern.

Da das Ökosystem gerade in den Bergen fragil ist, sollte man beim Sammeln von Wildkräutern immer darauf achten, nur einige Exemplare von häufig vorkommenden Pflanzen zu ernten. Und besonders wichtig ist, nur das zu sammeln, was man zweifelsfrei bestimmen kann. Auf das Ausgraben von Bergkräutern mit den Wurzeln sollte verzichtet werden, vielmehr erntet man nur einige Blätter, Blüten oder Triebe.

Für das vorliegende Buch wurden Kräuter ausgewählt, die in blühendem Zustand nicht mit anderen zu verwechseln und häufig anzutreffen sind. So hat man die Gewähr, auf Streifzügen und Wanderungen ein paar essbare Kräuter zu finden. Gleichzeitig wird vermieden, dass man Pflanzen pflückt, die aufgrund ihrer Seltenheit gefährdet und geschützt sind. In allen vierzig Pflanzengattungen ist mindestens eine Art dabei, die auch in tieferen Lagen vorkommt.

In der Einführung werden zuerst einige Informationen zu Gebirgspflanzen vermittelt und dann die Lebensräume vorgestellt, in denen die essbaren Bergkräuter vorkommen. Es folgen Ausführungen zum Bestimmen und Sammeln der Kräuter. Im Abschnitt «Erste Hilfe mit Bergkräutern» werden

Hinweise gegeben, wie die Kräuter bei leichteren Gesundheitsproblemen eingesetzt werden können. Die Einführung schließt mit Angaben zu Geruch und Geschmack und zum Kochen mit Bergkräutern.

Im zweiten Teil werden fünfzig Rezepte vorgestellt, die essbare Bergkräuter als Beigabe enthalten. Die Rezepte sind nach zehn Kategorien gegliedert, wobei jede Kategorie fünf Rezepte umfasst.

Im dritten Teil werden die essbaren Bergkräuter vorgestellt. Die Reihenfolge richtet sich nach den botanischen Namen. Bei jeder der vierzig Gattungen werden ein bis drei häufig vorkommende Arten in Text und Bild genau beschrieben.

Im Anhang finden sich nützliche Tabellen zu den essbaren Bergkräutern, die beim Suchen, Bestimmen und Kochen helfen. Ein ausführliches Literaturverzeichnis gibt zudem Hinweise zu weiterführender Lektüre.

Nun wünschen wir viel Vergnügen und Erfolg beim Suchen und Zubereiten der aromatischen Bergkräuter.

*Thomas Pfister & Fides Auf der Maur*