

GENUSSVOLLES

aus dem Naturpark Purkersdorf



Natur – sinnlich und köstlich



NATURLAND NIEDERÖSTERREICH
Einzigartig. Vielseitig. Schätzenswert.

MIT UNTERSTÜTZUNG DES LANDES NIEDERÖSTERREICH UND DER EUROPÄISCHEN UNION



LE 14-20
Investing in our future

Europäischer
Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung
des ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete





Impressum

Herausgeber:

Naturpark Purkersdorf, 3002 Purkersdorf, Hauptplatz 1; T 02231/636 01-810
naturpark@purkersdorf.at / www.naturpark-purkersdorf.at

Deckblattfoto:

G. Fischer

Texte & Fotocredits:

G. Orosel, W. Aukenthaler, T. Eripek, I. Preiss & C. Röhrich (Naturpark Purkersdorf),
G. Fischer (Ernährungswissenschaftlerin und -ökologin), N. Zitz (Verband der Naturparke Österreichs),
B. Karner (Naturpark-Imker Bieno), J. Klugmayer (Naturpark-Gasthaus), S. Burggraf (Kräuterpädagogin),
R. Schebek (Naturpark-Heuriger), W. Schleichl (Laabacher Schenke Gablitz),
M. Schmid & A. Gassner (Sene Cura Purkersdorf), M. Weindl, N. Sabadello, H. Wolkerstorfer (Garten
& Gourmet, Stadtrat f. Wirtschaft, Tourismus und Vereine), I. Grossinger (Pädagogin der Natur-
park-Schule ASO Purkersdorf) mit ihren SchülerInnen, T. Offenmüller & A. Fallmann (PädagogInnen des
LFS Norbertinum Tullnerbach) und Schülerinnen, D. Triska (Pädagogin VS Purkersdorf) mit Klasse 3a,
Klaus & Brigitte Wanninger (LACON)
Weitere Fotos von Rita E. (Seite 9), Wikimediaimages & alsterkoralle (Seite 16), Anita Austvika
(Seite 26), Pexels & Alicja (Seite 34), Silviarita & Andreas N. (Seite 43)

Grafik, Layout & Produktion:

Druckerei Janetschek GmbH; Grundlage für Übersichtskarte von www.subgrafik.at;
gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens,
UWZ-Nr. 637; Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Papier.

Trotz sorgfältiger Recherchen sind Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Aus Gründen der bes-
seren Lesbarkeit wurde an manchen Stellen auf die Verwendung weiblicher und männlicher Sprach-
formen verzichtet. Auch diese Passagen gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Inhalt

Zur Einstimmung	4 5
Rezepte	
1 Veilchen	6 7
2 Bärlauch	8 9
3 Löwenzahn	10 11
4 Zwiebelzahnwurz	12 13
5 Rotbuche	14 15
6 Giersch	16 17
7 Waldmeister & Wilder Hopfen	18 19
8 Holunder	20 21
9 Hundsrose (Hagebutten)	22 23
10 Naturparkbienenhonig	24 25
11 Himbeeren	26 27
12 Brennessel	28 29
13 Gänseblümchen	30 31
14 Dirndl	32 33
15 Brombeeren	34 35
16 Wildschwein	36 37
17 Judasohr	38 39
18 Herbstmenü	40 41
19 Rezepte der Großeltern	42 43
Theaterprojekt König Nesselbart Genuss	44 45
Tipps & Tricks zum richtigen Sammeln Literatur Gedicht	46 47
Naturparkkarte	48 49

Stefan Steinbichler
Bürgermeister von Purkersdorf



Sehr geehrte Damen und Herren,

wer einen Ausflug in den Naturpark macht, kann nicht nur die wunderbare Natur genießen, sondern sich auch als Naturforscher auf die Suche nach bestimmten Tieren machen. Mit der Aktion „Augen auf im Wienerwald“ kann man seine Tiersichtungen auf der Homepage des Naturparks melden und gewinnen. Das Team des Naturparks rund um Obmann Dr. Rudolf Orthofer und Geschäftsführerin Dlin Gabriela Orosel zeigt mit solchen Aktionen immer wieder, mit wieviel Herzblut sie den Naturpark leiten.

Jetzt gehen sie den nächsten Schritt und wollen uns Purkersdorferinnen und Purkersdorfer den Naturpark mit allen Sinnen erleben lassen. Dafür haben sie einige köstliche Rezepte zusammengetragen, damit wir - im wahrsten Sinne des Wortes - eine Kostprobe unseres Naturjuwels bekommen.

Ich möchte mich beim Naturpark-Team für seinen Einsatz vielmals bedanken.

Ihnen, liebe Purkersdorferinnen und Purkersdorfer, kann ich nur ans Herz legen: Nutzen Sie die Möglichkeiten des Naturparks; er ist ein Schatz, wie ihn nicht viele Gemeinden ihr Eigen nennen können. Meine persönliche Empfehlung, den Naturpark zu genießen: ein Picknick unter dem Blätterdach am Weg zum Schöffelstein. (Vielleicht schon mit Gerichten aus dieser Broschüre!)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and strokes, positioned below the text 'Herzlichst'.



Dr Rudolf Orthofer

Obmann Naturpark Purkersdorf-Sandsteinwienerwald

Liebe Naturpark-Freundinnen, liebe Naturpark-Freunde!

Im Naturpark Purkersdorf versuchen wir, ein Naturerlebnis „mit allen Sinnen“ anzubieten. Unsere Besucherinnen und Besucher können auf Wanderwegen und Plätzen die Vielfalt der Natur und ihre Veränderungen mit ihren Farbspektren im Laufe des Jahres entdecken. Sie können mit Hörtrichtern die feinen Töne des Waldes entdecken, am Barfußweg unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten spüren und an den „Blind Date“-Stationen mit den Händen Naturstrukturen ertasten. Der Geruch der jung sprießenden Pflanzen, der feuchten Böden oder eines frisch geschnittenen Holzes gibt allen Menschen ein gutes Gefühl. Auch zum Schmecken bietet der Naturpark viel: zum Beispiel im Frühling den wilden Bärlauch, im Sommer die Brombeeren, im Herbst die nussigen Steinpilze, und im Winter bleibt noch immer der duftige Naturparkhonig unseres Imkers.

Mit dieser Genussbroschüre können Sie den Geschmack des Wienerwalds mit nach Hause nehmen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Kräuter und Pflanzen, die im Naturpark leicht zu finden sind, zu Hause aufbereiten und genießen können; und weil auch das Gehirn immer mitschmeckt, bieten wir auch Hintergrundinformationen über die jeweiligen Zutaten an.

Ich möchte mich bei allen Naturköchinnen und -köchen, die uns ihre besten Rezepte verraten haben, herzlich bedanken und wünsche allen Leserinnen und Lesern einen Nachkoch-Genuss „mit allen Sinnen“.

Zur Einstimmung

Der Naturpark vor den Toren Wiens als Ort der Erholung, des Durchatmens, des Zur-Ruhe-Kommens, der Begegnung mit dem Wald und seinen Bewohnern, pflanzlichen wie tierischen. Die Menschen aus der Region und sogar von weiter her wissen das längst zu schätzen. Doch der Naturpark als Nahrungsquelle? Aber ja! Im Wald gibts nicht nur Schwammerln zum Sammeln. Im Frühling wächst im kühlen Schatten neben dem Bärlauch gern der Giersch, in herbstlich-sonnigen Hecken leuchten neben Hagebutten oft die Dirndl. Und wo Rotbuchen sind, dort findet man nicht nur Bucheckerln, sondern vielleicht auch die Zwiebelzahnwurz. Und das ist noch lange nicht alles. Schließlich gibt es auch noch den köstlichen Honig der Bienen und das Wild als tierische Nahrungsquellen, und auch die Pflanzenwelt hat viel mehr zu bieten als viele meinen. Oder haben Sie schon einmal von der Brennessel, vom Judasohr oder einen Buchenblattsalat gekostet?

Uns Menschen liegt das Jagen und Sammeln im Blut. Während die meisten das Wildschwein lieber mit Messer und Gabel im Wirtshaus bezwingen, sei das Sammeln von Kräutern und Pilzen ausnahmslos allen ans Herz gelegt. Wer seine paar Wildpflanzen-Freunde gut kennt und sich an die Spielregeln hält, wird reich beschenkt. Zu allen Jahreszeiten, bei (fast) jedem Wetter sind Wald und Wiesen eine Tankstelle für die Seele. Und Speisen mit einer Prise Naturpark sind einfach ein Jungbrunnen und ein Genuss. Sorgsame SammlerInnen sind wiederum die guten Geister für den Naturpark, denn was man schätzt, das schützt man auch! Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich ruhig verhält, denn der Naturpark ist der Wohnort der scheuen Wildtiere. (Je stiller man ist, desto eher bekommt man sie zu Gesicht!) Dazu gehört auch, dass man seinen Müll nicht im Wald „verliert“. Oder dass man giftige Pilze nicht zerstört, denn sie sind Nahrung für Tiere, Lebenspartner für Bäume und Wunder der Natur. Oder dass man nie alle Kräuter an einem Standort pflückt, um den Bestand nicht zu gefährden.

Holen Sie sich bei einer unserer geführten Wanderungen und Workshops das Knowhow zum Erkennen und Sammeln der Kräuter und Pilze. Lassen Sie sich vom nahegelegenen Wirten und Naturpark-Imker mit den tierischen Naturpark-Produkten verwöhnen. Lassen Sie sich vom „Spirit“ unseres Naturparks stärken – und lernen Sie ihn kennen, schätzen und schützen!

Lokale GastwirtInnen, Imker, Schulklassen und Kräuterkundige, Profis und leidenschaftliche Spaziergänger, vom Naturpark-Neuling bis zur geübten Genießerin – sie alle kommen in dieser Broschüre zu Wort. Und gemeinsam möchten sie zu bunten und verblüffenden Naturpark-Schmankerln inspirieren!

Haftungsausschluss: Die vorliegende Broschüre ist eine Ideensammlung von Privatpersonen und hat rein informativen Charakter. Die Beschreibungen der Pflanzen und Pilze sind keinesfalls ausreichend zur sicheren Pflanzenbestimmung. Die Merkmale sind unvollständig und ersetzen kein Bestimmungsbuch. Auch Mengenangaben und Dosierungen sollen nicht zur Selbstmedikation im Krankheitsfall anregen!

Landschaften voller Leben – die Naturparke Österreichs und ihre Spezialitäten



„Der Naturpark Purkersdorf mit seinen vielen Heckenlandschaften und Waldflächen liefert wertvolle Zutaten, wie Bärlauch, Wildbeeren oder Honig, aus denen köstliche Speisen zubereitet werden. Vor allem der Honig als Naturpark-Spezialität hat einen besonderen Stellenwert, denn Bienen nehmen als Bestäuber eine wichtige Rolle für die Erhaltung der Biodiversität ein.“

Verband der Naturparke Österreichs

Die Landschaften in den Naturparks sind geprägt durch die zum Teil jahrhundertelange traditionelle Bewirtschaftung durch die Landwirtinnen und Landwirte. Mit ihren unterschiedlichen Lebensräumen wie Almen, Streuobstwiesen und Hecken zeichnen sie sich durch einen besonderen landschaftlichen Reiz aus und beherbergen eine große Artenvielfalt. Gleichzeitig bringen sie köstliche Produkte hervor, die Sie genießen können.

Bei der Produktion von „Österreichischen Naturpark-Spezialitäten“ wird größtes Augenmerk auf schonenden Anbau, gewissenhafte Haltung und besondere kulinarische Güte gelegt. Mit der Vermarktung dieser Köstlichkeiten wird den Bäuerinnen und Bauern auch zukünftig eine Produktion ermöglicht, die auf Nachhaltigkeit ausgerichtet ist, die Lebensräume für bedrohte Tier- und Pflanzenarten schützt und die Lebensfülle dieser charakteristischen Kulturlandschaften erhält.



1



Veilchen (*Viola odorata*)

Das Veilchen gedeiht am besten im Halbschatten an Hecken und Zäunen, aber auch mitten im Rasen fühlt es sich wohl. Die Blütezeit beginnt meist schon Anfang März und kann bis Ende April andauern, in dieser Zeit können Blüten und Blätter gepflückt werden. Alle heimischen Veilchenarten sind essbar. Besonders beliebt ist das Wohlriechende Veilchen. So bescheiden und zart erscheint das Veilchen, dabei wurde es bereits in der Antike für seine Heilkräfte geschätzt, bis heute findet es bei Husten Anwendung in der Volksmedizin.

Tipp

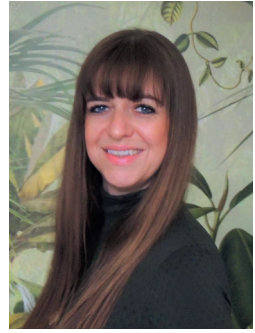


Kaiserin Sisi liebte „Vinaigre de Toilette“ aus Veilchen für ihre Hautpflege. Der Veilchenessig wirkt beruhigend und entzündungshemmend und verfeinert das Hautbild. Auch sonnenstrapazierte Haut profitiert von seiner kühlenden und regenerierenden Wirkung. Auf das Haar aufgesprüht, sorgt der Veilchenessig für Glanz und entfernt dabei schlechte Gerüche.

Sisis Veilchen Essig

„Als Kräuterfee aus dem Wienerwald freue ich mich immer ganz besonders über die ersten Veilchen, die als Frühlingsboten das neue Pflanzenjahr einläuten. Veilchen sind hübsch anzusehen, äußerst wohlschmeckend und können vielseitig in der Kräuterküche und in der grünen Kosmetik eingesetzt werden.“

*Sabine Burggraf,
Kräuterpädagogin*



Im mittelalterlichen Wien war die Freude über das erste Veilchen des Jahres so groß, dass sogar der Herzog ausrückte, um es persönlich zu begrüßen und dabei ein rauschendes Frühlingsfest gefeiert wurde. Einige Jahrhunderte später schätzte auch Kaiserin Sisi das Blümchen sehr, als Sorbet und als „Vinaigre de Toilette“ für schöne Haut. Die kaiserliche Hautpflege ist schnell zubereitet und hat ihren fixen Platz in meinem Badezimmer. Man benötigt dafür etwa eine Handvoll Veilchenblüten, füllt diese in ein sauberes Schraubglas und gießt das Ganze mit doppelt so viel Apfelessig auf. Gut verschlossen lässt man das Glas an einem hellen Ort stehen und schüttelt es dabei täglich. Nach drei Wochen abfiltrieren und mit der vierfachen Menge Wasser verdünnt in ein dunkles Sprühfläschen abfüllen.

Der Kosmetikessig kann direkt auf das Gesicht aufgesprüht werden, er wirkt beruhigend und verfeinert das Hautbild. Der aromatische Essig kann natürlich auch als Salatdressing oder verdünnt als Erfrischungsgetränk genossen werden. Frische Veilchenblüten verwende ich auch gerne als köstliche und dekorative Zutat in Tees, Suppen und Salaten oder auf Brot und Käse. Einzelne Veilchenblüten friere ich in Eiswürfel ein, die so für hübschen Aufputz in Getränken sorgen. Aufwändiger und meditativer werden kandierte Veilchen zubereitet. Dafür Veilchenblüten mit Eiklar bestreichen, mit Kristallzucker bestreuen und auf Backpapier einige Tage trocknen lassen.



2

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Der Bärlauch wächst in unserer Region in Hülle und Fülle. Er zeichnet sich durch den intensiven Knoblauchgeruch aus und prägt das Erscheinungsbild des Naturparks. Im Frühjahr hat der Bärlauch je nach Witterung bereits ab Ende Februar Saison. Frisch geerntet soll er gleich in der Küche verarbeitet werden. Der Genuss ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern hat auch bei diversen Beschwerden eine Heilwirkung.

Tipp

Damit es zu keiner Verwechslung mit dem giftigen Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen kommt, sollte man beim Sammeln stets auf den für alle Pflanzenteile typischen Knoblauchgeruch achten. Bärlauchblätter glänzen im Vergleich zum Maiglöckchen nicht an der Blattunterseite. Sie stehen einzeln und haben einen deutlich erkennbaren, schmalen Blattstiel.



Feinstes Bärlauchpesto

„Der Bärlauch und sein intensiver Geruch läuten für mich die Wildkräuterzeit nach dem Winter ein. Das Pesto verwende ich am liebsten für Pasta, Salate und zu Grillgerichten. Im Kühlschrank ist es bis zu einem Jahr sehr gut haltbar.“

*Traude Eripek,
Ehrenmitglied des Naturparks Purkersdorf*



Dazu braucht man etwa 250 g frischen Bärlauch, 30 g Pinienkerne geröstet, 30 g frisch geriebenen Parmesan und ¼ l Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Würzen.

Der Bärlauch wird gewaschen und trocken geschüttelt, gemeinsam mit den Pinienkernen fein gehackt und in einem Mixer unter Zugabe von Öl gemischt. Zum Schluss wird mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss gewürzt und abgeschmeckt.

Als Alternative zu Pinienkernen kann man auch Cashew- oder Macadamianüsse verwenden.

Neben dem einfach herzustellenden Pesto gibt es eine Vielzahl an genussvollen Verwendungsmöglichkeiten mit dem Lauchgewächs: Für selbstgemachtes Bärlauchöl legt man die Blätter in hochwertiges Olivenöl und lässt das ganze 3 bis 4 Wochen ziehen.

Auch Bärlauchsalz ist ideal zum Würzen. Dazu schneidet man die Bärlauchblätter klein, lässt diese im Backrohr bei geringer Hitze trocknen und vermischt die Blätter schließlich mit Salz.

Bärlauchbutter ist eine gute Alternative, die im Kühlschrank mehrere Wochen lang hält. Außerdem kann man den Bärlauch auch einfrieren. Klein gehackt und in Eiswürfelformen mit etwas Wasser im Tiefkühlfach eingefroren, eignen sich die Würfel ideal für Suppen und Soßen.



3



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Der Löwenzahn kann wahrlich in seiner Vielfalt als Weltenbummler und weniger als Unkraut bezeichnet werden. Wörtlich übersetzt bedeutet *Taraxacum* „Heilmittel gegen Entzündungen“. Vorwiegend ist er in den gemäßigten Breiten anzutreffen, besiedelt Weg- und Waldränder ebenso wie Brachflächen, Weiden und Felder. Als Stickstoffzeiger ist der Löwenzahn charakteristisch für gedüngte Fettwiesen. Für das Sammeln der Blätter sollte man aber ungedüngte Standorte auswählen. Durch das frühe Erscheinen seiner Blüten ist der Löwenzahn eine wichtige Bienenweide, die der Entwicklung der Bienenvölker im Frühjahr dient. Für 1 kg Honig muss ein Bienenvolk über 100.000 Löwenzahnblütenbesuche durchführen.



Tipp

Aus der getrockneten und gerösteten Wurzel der Pflanze wurde in den Nachkriegsjahren ein Ersatzkaffee hergestellt oder mit seinen gelben Blütenköpfen Butter gelb gefärbt. Als Löwenzahnwurzeltee oder im Badewasser belebt er die Haut und unterstützt die Regeneration bei Akne oder Hautproblemen. Löwenzahn dient ebenfalls als Tiernahrung, besonders den Hasen schmecken die frischen Blätter ganz ausgezeichnet.

Löwenzahn-Salat

„Als Kinder wurden wir dazu verdonnert, den Löwenzahn auf der Wiese einzusammeln. Mama machte daraus zusammen mit Kartoffeln einen köstlichen Salat. Aus den Blütenköpfen fertigten wir Kränze, der ausgetretene Saft klebte an den Ohrläppchen. Mit den reifen Blüten wurden Löwenzahn-Blaswettbewerbe veranstaltet.“

*Walpurga Auckenthaler,
Naturpark Purkersdorf*



Meine Eltern sind aus Südtirol nach Vorarlberg ausgewandert und daher mit der italienischen Sprache sehr vertraut. Bei uns zu Hause wurde der Löwenzahn immer Chicorée genannt und dementsprechend auch die Blätter als Salat verwendet. Erst viel später wurde mir klar, dass es einen „echten“ Chicorée gibt, als ich diesen im Einkaufsregal fand. Die Blätter des Löwenzahns stehen übrigens fast das ganze Jahr über bereit, um geerntet zu werden.

Er schmeckt als Salat besonders gut mit Joghurt-Dressing. Zarte Blätter im Frühling als Ganzes verwenden, Sommerblätter einfach in Streifen schneiden. Geerntete Blütenblätter fein abzupfen und ausklopfen. Aufgrund des hohen Gehalts an Vitaminen und Bitterstoffen, welche den Körper bei der Entgiftung unterstützen, erfüllt der Löwenzahn gute Dienste als Heilpflanze.

Der in allen Pflanzenteilen vorkommende weiße Milchsaft ist nicht, wie so oft angenommen, giftig. Sammelzeit ist von März bis Mai. Und wenn bereits zu viele Bitterstoffe enthalten sind, einfach vor der Verarbeitung für etwa 10 Minuten ins kalte Wasser einlegen.



4

Zwiebelzahnwurz (*Cardamine bulbifera*)

Die Zwiebelzahnwurz ist ein Kreuzblütler und als solcher reich an Scharfstoffen. Sie liebt nährstoffreiche Buchenwälder und ist dort schon ab März zu finden. Anfangs sammelt man die zarten jungen Pflänzchen und im Spätfrühling die Blüten und Bulben, das sind saftige, schwarzgrüne Kugeln in den Blattachseln, die rettichartig scharf schmecken.

Tipp



Aufstrich mit Naturpark-Radi

Wer Radieschen mag, dem wird auch die Zwiebelzahnwurz schmecken. Sie lässt sich auch genauso einsetzen, hier als dekorative Zutat in einem Brotaufstrich. Ganz junge Pflanzen kann man im Ganzen verwenden, später die zarten Blätter und noch später die Zwiebelchen in den Blattachseln. Die Scharfstoffe reinigen nach dem Winter die Atemwegsschleimhäute.

Zwiebelzahnwurz-Aufstrich

„Zwiebelige Zahnwurz, Zwiebelschaumkraut, Zwiebeltragende Zahnwurz... sind alle dasselbe. Die „Zwieberln“ sind die Bulben, die „Zähne“ sind Auswüchse an der Wurzel. Diese unverwechselbare Wienerwald-Pflanze wird bei meinen Kräuterwanderungen immer mit Erstaunen aufgenommen. Ich liebe die Vitamin C-reichen, Kresse-artig scharfen Blüten und Zwieberln. Außerdem machen sie fit gegen Erkältungen.“

*Gerit Fischer,
Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsökologin*



Basis für den Aufstrich sind Sauerrahm und Topfen, mit Kürbiskernöl kann man ihn grünlich färben, mit einem Stück Rote Rübe (feingerieben) wird er rosarot. Die Zahnwurz lässt sich gut mit anderen Frühlingskräutern kombinieren, zum Beispiel mit Bärlauch und Primeln (siehe Foto rechts unten). Beim Trocknen würde sie ihr Aroma und viele Inhaltsstoffe einbüßen. Man pflücke die Pflanze daher, wenn sie Saison hat! Und die ist mit bis zu zwei Monaten ohnehin lang.

Die Jungpflanzen halten sich gut einige Tage in einer Vase. So kann man bei Gelegenheit einen schönen Strauß sammeln und an den folgenden Tagen Blättchen und zarte Triebe in Salate und Aufstriche geben. Haben sich bereits Bulben gebildet, geht das nicht mehr, denn dann werden die Blätter schon alt und die Bulben fallen laufend ab. Zu dem Zeitpunkt erntet man im Wald direkt die Bulben. Sie lassen sich leicht abstreifen – wenn sie nicht bereits abgefallen sind, um in der feuchten Erde Wurzeln zu schlagen und zu neuen Pflanzen heranzuwachsen.



5



Rotbuche (*Fagus sylvatica*)

Die Rotbuche, häufigste Baumart im Naturpark, ist charakteristisch für das feucht-gemäßigte Klima in Mitteleuropa bzw. im Wienerwald. Als Schattenbaum und aufgrund optimaler Standortbedingungen setzt sich die Buche gegenüber ihren Konkurrenten gut durch. In der Küche ist die Buche sehr vielfältig einsetzbar. Sogar das herabfallende Laub kann als Geschmacksbeigabe für eine Crème brûlée zu einer wilden Köstlichkeit verarbeitet werden. Darüber hinaus kann mit der Asche aus Buchenholz eine Lauge hergestellt werden, die als Reinigungsmittel dient.

Tipp



Als Garnierung runden geröstete Bucheckern mit ihrem hohen Eiweißanteil den Wildsalat köstlich ab. Blüten von Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut und Veilchen sorgen für einen optischen Aufputz. Das Dressing harmoniert auch gut mit den Buchenkeimlingen.

Bunter Wildsalat

„Ob in der Heilkunde, als Nahrungsmittel oder Tierfutter, die Buche ist vielseitig einsetzbar und kann wahrlich als Brotbaum bezeichnet werden. In der Mythologie steht sie seit jeher für Weisheit und Fruchtbarkeit. Niemand geringerer ist für den Ursprung unserer heutigen Buchstaben verantwortlich!“

*Sigrun Dietrich,
Naturpark-Praktikantin und BOKU-Studentin*



Beginnend mit ihren Früchten, den Bucheckern, über die zarten Buchenkeimlinge bis hin zu den jungen, hellgrünen Buchenblättern gibt es verschiedenste Möglichkeiten, die Buche in einen abwechslungsreichen Speiseplan zu integrieren. Roh schlecht verträglich, schmecken jedoch geröstete Bucheckern nussig wie Mandeln und können als Kaffeeersatz, Speiseöl oder einfach als Garnierung im Joghurt oder zu Salaten verwendet werden. In manchen Jahren, den sogenannten Mastjahren, kann man von einer regelrechten Flut an Bucheckern sprechen. Wenn man diese sammelt und - nach einer kurzen Kältephase im Kühlschrank - aussät, kann man seine eigenen kleinen Buchen ziehen.

Die unter natürlichen Bedingungen im Frühjahr aufgehenden Buchenkeimlinge gelten als wahre Delikatesse und geben mit ihrer nussigen Note einen köstlichen Wildsalat ab.

Ob als Likör, Salat oder im Ausbackteig, für die leicht säuerlich schmeckenden jungen Buchenblätter gibt es etliche Verarbeitungsmöglichkeiten in der Küche. In Kombination mit anderen Wildkräutern wie Löwenzahn, Sauerampfer oder Giersch können die Buchenblätter mit einem Dressing aus Sonnenblumenöl, Olivenöl, Honigessig, einem Schuss Apfelsaft, einer zerdrückten Zehe Knoblauch, etwas Senf sowie Salz und Pfeffer als Wildsalat serviert werden.



6



Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Charakteristisch sind die namensgebenden Blätter, die einem Ziegenfuß ähnlich schauen. Ihr Stiel ist lang und dreikantig. Die Blattfläche ist dreiteilig und mehrfach in Fiederblättchen gegliedert. Diese sind eiförmig-länglich und am Rand gesägt. Zwischen März und September kann man die Blätter des vermeintlichen „Schreckens des Gartens“ ernten, dessen Vitamin C-Gehalt fünfmal höher ist als der einer Zitrone. Die gesammelten Blätter lassen sich sehr gut in Speisen integrieren. Sie verfeinern Grilldips, Salate, Pesti und vieles mehr.



Tipp

Eine besonders gute Kenntnis der Pflanze ist Voraussetzung, da es viele giftige Mitglieder innerhalb der Familie der Doldenblütler gibt! Daher beim Zerreiben der Blätter zwischen den Fingern auf den typischen Petersilienartigen Geruch bzw. auf den Duft nach Karotten achten. Sein Pflanzensaft lindert bei Insektenstichen übrigens den Juckreiz und Entzündungen.

Gierschfrischkäse & gefüllte Grilltomaten

„Giersch ist ein heimisches Kraut, welches man an schattigen Heckenrändern, in Laubwäldern und an Bachläufen finden kann. Viele kennen den Giersch als hartnäckiges Unkraut in ihren Gärten anstatt ihn vielseitig in der heimischen Küche zum Verfeinern zu nutzen.“

*Walter Schleich,
Labaacher Weinschenke*



Giersch zeichnet sich durch eine pikante Geschmacksnote aus, die mit dem Alter der Blätter strenger wird und sich in ihrer Intensität noch steigert. Angeblich haben bereits die Menschen der Steinzeit an diesem Wildkraut geknabbert. Mit einer Handvoll junger Gierschblätter, Ziegenfrischkäse, Pfeffer und Salz lässt sich ein herrlich leichter Dip oder Brotaufstrich zubereiten. Dafür einfach den Giersch klein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Passt perfekt zu gefüllten Tomaten vom Grill.

Für die Grilltomaten diese aushöhlen, das Fruchtfleisch pürieren und mit einem Ei vermischen. Klein geschnitten Giersch zufügen, mit geriebenem Parmesan, Pfeffer und Salz abschmecken. Das ganze circa 1 Stunde bei 120 °C indirekt grillen. Wenn die Eimasse gestockt ist, sind die gefüllten Tomaten fertig.

Daneben können die Gierschblätter auch als Alternative zu Spinat oder für Cremesuppen verwendet werden. Gerne werden die Blätter auch in Kombination mit Löwenzahn oder Brennnessel gegessen. Sie sollen vor allem zu Saisonbeginn gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen.



7



Waldmeister & Wilder Hopfen

Der Waldmeister mag es inmitten des Buchenwaldes gerne schattig und feucht, wird auch „Waldmutter“ genannt und war in früherer Zeit der Heilkunde der Frauen gewidmet, da der Duft des getrockneten Krauts bei der Geburt Glückshormone ausschüttet. Für Tees wird im Mai der weiß blühenden Waldmeister verwendet. Die Pflanze schmeckt und riecht unverwechselbar.

Der Wilde Hopfen wächst an Waldrändern, und seine auffälligen „Zapfen“, die aus den weiblichen Blüten hervorgehen, machen die Pflanze unverwechselbar.



Tipp

Waldmeister sparsam verwenden! Wenn die verwendete Dosis zu hoch ist, kann er zu Kopfschmerzen führen. Getrocknet eignet er sich als Gewürz für Gemüsegerichte. Die beruhigende Wirkung des Wilden Hopfens verdankt er dem in den Zapfen enthaltenen Lupulin.

Teerezepte

„Der Wilde Hopfen wird auch heute noch bei uns im Haus im Herbst als Dekoration verwendet. Besonders hübsch sieht das dann bei unserem Erntedankfest aus, wenn der Hopfen mit Efeu, Weintrauben und Kürbissen kombiniert wird. Jedenfalls kennen unsere Bewohnerinnen und Bewohner noch immer „Geheimplätze“, an denen sie früher „ihre“ Lieblingskräuter gesammelt haben, die sie auch gerne bereit sind, zu „verraten“!

Martina Schmit, Hausleitung Sene Cura Purkersdorf



Wilder Hopfen-Tee wirkt beruhigend und appetitanregend. Dazu Hopfenzapfen (Blütenstände) und Minze (zur Geschmacksverbesserung) verwenden. Einen gehäuften Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Für besseren Schlaf länger, etwa 10 bis 15 Minuten, ziehen lassen und 1 Stunde vor dem Schlafengehen trinken. Für den Waldmeister-Tee getrocknete oder frische Blätter (einen Teelöffel) mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Täglich nicht mehr als 3 Tassen trinken!! Er wirkt entkrampfend und gegen Kopf- und Magenschmerzen. Als Tee gegen Schlaflosigkeit zu gleichen Teilen Waldmeister, Melisse und Thymian mit kochendem Wasser aufgießen, etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und vor dem Essen schluckweise ungesüßt trinken. Als Gurgellösung hilft Wilder Hopfen gegen Heiserkeit. Dazu eine Handvoll Hopfenblüten mit einem Liter kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und abgekühlt gurgeln.

Rezept mit jungen Hopfentrieben (bis ca. 15 cm)

Junge Triebspitzen in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Brösel in Butter anrösten, mit Kräutern verfeinern und die gekochten Sprossen darin wälzen. Oder die jungen Hopfentriebe mit Salz und Pfeffer vorsichtig in Butter anbraten. Beide Gerichte mit Erdäpfeln und frischem Salat servieren.



8



Holunder (*Sambucus nigra*)

Umgangssprachlich wird die Pflanze auch Holler, Fliederbeerbusch oder – aufgrund ihrer weißen Blüten und schwarzen Beeren – „Feenbaum“ genannt. Sie wächst als Baum oder Strauch, wobei die jungen Äste noch grün sind. In früheren Zeiten war die germanische Göttin Frigga, auch „Hulla“ oder „Frau Holle“ genannt, dem Holler zugeordnet. Sie galt als Beschützerin von Herdfeuer und Haushalt. Im Frühling werden die Blüten genutzt, ab dem Spätsommer laden die Beeren zum Verkochen ein.

Hollerblüten-Sirup: 1,5 l Wasser, 1 kg Zucker, 4 Orangen, 4 Zitronen (in Scheiben geschnitten), 25 Holler-Blütenstände, 30 g Zitronensäure

Hollerbeeren-Likör: 2,5 l schwarze Hollerbeeren, 1,5 l Wasser, 1 kg Zucker, 1 Vanillestange, $\frac{3}{8}$ l Weingeist oder $\frac{1}{2}$ l Korn

Tipp



Die Beeren nie ungekocht genießen, da sie roh leicht giftig sind und Brechreiz hervorrufen können. Gekocht stärken sie hingegen das Immunsystem und verbessern das Sehvermögen. Auf Lebensmittelverpackungen findet man Holler als rot-violetten Farbstoff unter der Bezeichnung E163. Und wer an Kobolde, Gnome und Zwerge glaubt, sollte die Nacht unter einem Hollerstrauch verbringen, um sie in der Unterwelt anzutreffen.

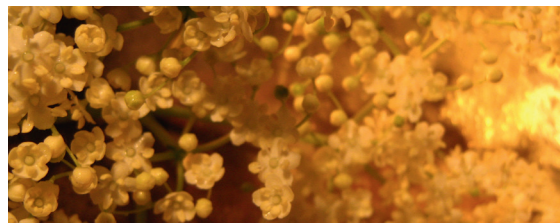
Hollerblüten-Sirup oder Hollerbeeren-Likör

„Die Liebe zur Natur mit allen fünf Sinnen genießen wurde mir schon in die Wiege gelegt. Von meinem Großvater vorgelebt, versuche ich diese Lebenseinstellung auch anderen weiterzugeben und zu vermitteln.“

*Renate Schebek,
Naturpark-Heuriger*



Vorm Hollerbusch, da zieh den Hut, er ist für d’Gsundheit wahrlich gut.
Der Duft der Blüten ist enorm, auch sind sie sehr schön anzuschau’n.
Die Beeren sind ganz einfach toll, mit Vitaminen ganz schön voll
Für d’Stärkung vom Immunsystem, da kann man schon in Wald rein gehen.
Die Blüten und die Beeren auch ich oft in meiner Küche brauch.
Im Frühjahr sind’s die Blüten fein, die ich ma hol in d’Küche rein.
Ein Sirup ist sehr schnell gemacht, und auch als Süßspeis sind’s a Pracht.
Die gute Wasser-Zucker-Mischung, die koch ich ordnlich auf,
wenn sie dann etwas kühler ist, geb ich die Früchte drauf.
Zitronensäure noch dazu, und achtundvierzig Stunden ist a Ruh.
In Flaschen dann schön abgefüllt, wird er dann möglichst kalt gestellt.
Es ist schon wahr ein Hochgenuss, ein kaltes Soda mit an Schuss
von diesem herrlichen Getränk, das die Natur uns hat geschenkt.
Im Herbst, wenn dann die Beeren sind reif, dann jeder auch sehr schnell begreift,
wie schön und lecker es doch wär, man hätt noch was von dem Likör.
Es sind die Flaschen alle leer, drum muss ein neuer da jetzt her.
Gepflückt wird nun die schwarze Pracht und in die Küche rein gebracht.
Das Wasser und die Hollerbeeren, die tu ich in an Topf rein leeren.
Doch vorher wern sie noch geputzt, von allen Stängeln abgestutzt.
Gekocht wird alles für zwei Stund, dann geht es in der Küche rund.
Denn jetzt wird alles durchgeseiht, von allen Beeren ganz befreit.
Dann kommt Vanill und Zucker rein, und kocht noch a halbs Stündelein.
Und dann zu guter Letzt wird das mit Alkohol versetzt.
Ihr Leute glaubt’s mas alle gwiss, der Holler wirklich super is.
Geht’s nur hinaus in die Natur, da spürts die Lebensfreude pur.



9



Hundsrose (Hagebutten) (*Rosa canina*)

In unseren Breiten gibt es viele verschiedene Wildformen der Hundsrose, auch Heckenrose, Wildrose oder Hagedorn genannt. Verwendet werden sowohl die Blütenblätter als auch die Knospen und Früchte (die sogenannten Hagebutten). Neben dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die zusammenziehend und entzündungshemmend wirken, hat die Hagebutte einen hohen Gehalt an Vitamin C, das v.a. in Form eines Tees sehr langsam abgebaut wird und daher an kalten Wintertage in der Thermoskanne ein besonders guter Naturparkbegleiter ist.



Tipp

Das Innere der Hagebutte, die Steinchen und Härchen, können als Juckpulver mitunter manchen Mitmenschen einen ganz besonderen Genuss bieten. Das Rosenöl der Blüten und Knospen ist hingegen hilfreich bei der Pflege von Narben oder gegen unliebsame Falten im Gesicht. Beim Sammeln nach Regentagen zumindest zwei trockene Tage verstreichen lassen!

Tee oder Marmelade

„Beim Herstellen zahlreicher Gerichte für den Heurigenbetrieb stand der Genuss der Gäste für meine Speisen immer an erster Stelle. Nun, da ich meine Rezepte auch in Gedichtform verfasse, beginnt der Genuss bereits lange vor dem Verzehr.“

*Renate Schebek,
Naturpark-Heuriger*



Hagebuttentee: 200 g Hagebutten aus dem Wald

Hagebuttenmarmelade: 1,5 kg Hagebutten, Saft einer halben Zitrone, etwas Apfelsaft, 1 kg Gelierzucker, sterile Gläser

Die wilde Rose hier am Rain, die duftet wirklich ganz, ganz fein.
Die hellen Blüten sind sehr zart, es ist ne ganz besondere Art.
Ja hier am schönen Waldesrand ich diese tolle Rose fand.
Es steht im Winter auf der Flur ein Strauch mit vielen Stacheln nur.
Doch an der Ästchen Spitzen tun rote Pünktchen blitzen.
Wo vorher noch die Blüte hing, da thront die Hagebutte drin.
Jetzt ist es an der Zeit zu sehn, dass ich sie mit nach Hause nehm.
Nach dem Waschen schneid ich ab, die Blütenrestchen nur ganz knapp.
Danach, da teil ich sie entzwei, da drinnen gibt es – ach owei –
ganz kleine weiße Kerne, die ich mühsam erst entferne.
Zum Trocknen leg ich sie dann hin, der Tee, der macht im Winter Sinn.
Mit etwas Honig süß gemacht, ist der beim Chillen eine Pracht.
Es lohnt die viele Müh und Plag, wenn ich an einem Wintertag
ein Brot ess mit der Marmelad, da ist's um d'Arbeit nicht sehr schad.
Zu Haus, da nehm ich jede in die Hand, entfernen die Blüte und den Stiel
und geb sie in an Topf mit Wasser, davon halt auch nicht allzu viel.
In an halben Liter, da koch ich sie ganz weich, bevor ich's durch die Flotte Lotte streich.
Nachdem sie sind gekocht jetzt fein, da kommt der Rest auch noch hinein.
Ein wenig dann noch aufgekocht, ist das zum Abfülln fertig gmacht.
Kochend heiß wird's in Gläser gefüllt und dann verkehrt zum Abkühlen gestellt.
Im Wald, da hab ich sie gepflückt, die Hagebutten, welch ein Glück.
Die kleinen Früchtchen rot wie Blut, sind für die Gesundheit wirklich gut.





Naturpark- bienenhonig

Auf der Bienenplattform am Salamanderweg, sowie an der Schöffelsteinwiese im Naturpark Purkersdorf stehen die Bienenstöcke des Naturpark-Imkers Benno Karner alias „Bieno“. Die Aufgaben seiner Bienenvölker sind vielseitig: Bestäubungsleistung, Erhaltung der Artenvielfalt, Naturpark-Botschafterinnen u.v.m.

Das Blütenangebot im Naturpark bietet der Honigbiene ein breites Nahrungsangebot für die Herstellung des Naturparkhonigs. Im zeitigen Frühling finden sie Pollen und Nektar an Haseln und Weiden, danach folgen Wildkirschen und anderes Wildobst sowie blühende Kräuter. Im Frühsommer finden die Naturparkbienen auf Bäumen und Beeren noch reichlich Nahrung.

Tipp



Honig eignet sich zum Verfeinern und Süßen vieler Speisen – er sollte, um seine wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten, nicht heißer als bei 40 °C verarbeitet werden.

Probieren Sie's einfach aus!

Eine wahre „Naturparkspezialität“

„Wir achten sehr auf die Qualität unserer Produkte und das schmeckt man. Dies lassen wir auch durch externe Spezialisten überprüfen. Unsere Bienen produzieren aus dem vielseitigen Blütenangebot des Schutzgebietes eine wahre Seltenheit: den als Naturpark-Spezialität gelisteten Naturparkhonig.“

*Benno Karner,
Naturpark-Imker Bieno*



Die Rolle der Naturpark-Bienenvölker ist vielseitig: Sie unterstützen durch ihre Bestäubungsarbeit die Pflanzenvielfalt und somit die Erhaltung unserer gesunden Umwelt, sie bereichern die Vielfalt der Arten auch im Sinne der Biodiversität im Naturpark, im Rahmen der Bientouren stehen sie als lehrreiche, naturnahe Partnerinnen für kleine und große, junge und alte BesucherInnen zur Verfügung, und nicht zuletzt sammeln sie Nektar und Pollen, um daraus den einzigartigen Naturparkhonig zu produzieren. Die Bienensaison beginnt im zeitigen Frühjahr, wenn die Bienen ihre Sammelflüge zu den blühenden Haseln und verschiedenen Weidenarten zur Erstversorgung ihrer Brut starten. Bald schon blüht die Wildkirsche und danach Schlag auf Schlag alle Frühjahrsblüher, bevor im Frühsommer dann Bäume und Beeren blühen und Pollen und Nektar abgeben. Aus all dem vielfältigen Blütenangebot produzieren die Bienen den ausgezeichneten Naturparkhonig, der von der Imkerei Bieno endgefertigt (entdeckelt, geschleudert, abgefüllt) und vermarktet wird. So wie die Bienen den Honig herstellen, bekommen wir ihn ins Glas. Und schon steht einem frischen Brot mit Butter und Honig, von dem man weiß, woher er kommt, nichts mehr im Wege.

Hier noch ein einfaches Rezept für eine erfrischende Limonade: In den Saft einer frisch gepressten Zitrone ein bis zwei Teelöffel Honig – je nach Geschmack – einrühren und mit Soda-, Mineral- oder Leitungswasser aufgießen. Mit frischer Minze oder Zitronenmelisse garnieren und mit einem Scheibchen Zitrone an den Glasrand gesteckt dekorieren – fertig!



11



Himbeeren (*Rubus idaeus*)

Die heimische Himbeere, bereits in der Antike beschrieben, als Waldpionier, der gern Kahlflecken in Beschlag nimmt, ist ein Nitratzeiger. Von Mai bis August werden die Blätter und Früchte eingesammelt und verarbeitet. Die Blätter unterscheiden sich von jenen der Brombeeren durch ihre weißfilzigen Blattunterseiten, die Früchte sind feiner und weicher und schwarzrot verfärbt. Uralt ist der Einsatz der Himbeerblätter zur Erleichterung der Geburt. Obwohl Himbeeren sehr süß schmecken, haben sie einen relativ geringen Zuckeranteil. Verdünnt ist der Saft ein gutes Getränk bei fieberhaften Erkrankungen.



Tipp

Eine gute Möglichkeit, sich die gesunden Bitterstoffe bei der Herstellung des Smoothies zu versüßen, ist eine Kombination mit Obst und Honig. Von der braunen Farbe darf man sich dabei nicht abschrecken lassen.

So gut und so gesund!

„Die Königin der Beeren, die Himbeere, verzaubert nicht nur Kinder mit ihrem feinen und charakteristischen Geschmack. Am liebsten esse ich Himbeeren frisch, da sie sich nicht sehr lange halten. Sehr gut schmecken sie gemischt mit Milchprodukten wie Joghurt, Buttermilch oder auch als Eis bzw. Smoothie. Die Himbeere ist auch als Destillat eine Königin im Geschmack!“

*Harald Wolkerstorfer,
Stadtrat für Wirtschaft, Tourismus und Vereine*



Zubereitung Tee mit Himbeer-Blättern ODER als Himbeer-Brennnessel-Smoothie

Für einen Tee benötigt man zwei Teelöffel der Himbeerblätter. Diese werden mit circa 250 ml kochendem Wasser übergossen. Die Blätter haben dabei einen aromatischen, apfelartigen Geschmack, fermentiert erinnern sie an schwarzen Tee. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen und diesen mindestens dreimal pro Tag trinken. In dieser Form als Heißgetränk wird kalorienarm und gesund das Immunsystem angekurbelt. Der Tee wirkt entzündungshemmend und appetitanregend – perfekt für den einen Smoothie-Fitnesskick zwischendurch.

Ab August werden die Früchte genutzt. Sie zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Tannin aus, einem Polyphenol, das stark antibakteriell wirkt. Dazu werden für circa 4 Gläser 400 g Himbeeren und je 1 Handvoll Brennnesseln und Gundermann (Erdefeu) benötigt. Nachdem die Blätter abzupft und gründlich gewaschen sind, mit 250 ml Milch vermischen und alles zusammen mit einem Mixer pürieren.



12



Brennnessel (*Urtica dioica*)

Junge Brennnesselblätter kann man roh als Salat essen oder gekocht als Spinat, getrocknet ist die Brennnessel als Tee-
kraut beliebt. Dieses „Unkraut“ enthält viel Provitamin A und Eisen und wirkt blutbildend, entwässernd und entgiftend. Die Brennnessel ist auch eine wichtige Futterpflanze für Raupen von über 50 Schmetterlingsarten, wie z.B. Admiral, Zitronenfalter, Tagpfauenauge, Distelfalter oder Kleiner Fuchs. Im Herbst kann man die Samen sammeln, die sich ebenfalls genussvoll in der Küche einsetzen lassen.

Tipp



Übrigens: Duftpflanzen wie Rosen oder Lavendel produzieren mehr ätherische Öle, wenn sie neben Brennnesseln wachsen. Verursacher des brennenden Ausschlags, hervorgerufen durch ihre Brennhaare, ist ein Sekret, das unter anderem Ameisensäure enthält. Daher beim Sammeln sinnvollerweise Handschuhe anziehen!

Brennnessel-Strudel & Brennnessel-Sirup

„Als Naturpark-Schule Purkersdorf befassten wir uns einige Schulstunden mit dem Thema Wildkräuter in unserer Umgebung. Da die Brennnessel ein von vielen unbeachtetes Wildkraut ist, wollten wir dieses genauer unter die Lupe nehmen. Durch unterschiedliche Zubereitungs-Experimente im Unterricht „Ernährung und Haushalt“ konnten wir die kulinarische Vielfalt dieses unbeachteten Gewächses kennenlernen.“

Brennnessel-Strudel (4 Personen)

Für den Strudel den Bio-Blätterteig ausrollen. Für die Fülle 500 g Brennnesselblätter grob schneiden und in einem Topf in etwas nicht zu heißem Olivenöl zusammenfallen lassen. 100 g Schafskäse grob mit den Fingern zerbröseln und mit den Brennnesseln mischen. Walnüsse grob hacken und zur Fülle geben. Mit Muskatnuss, Pfeffer, Olivenöl und Salz würzen. Mit 4 zerdrückten Knoblauchzehen abschmecken. Den Blätterteig ausrollen, die Brennnesselfülle gleichmäßig aufstreichen, an den Seiten einschlagen und einrollen. Den Strudel mit Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C hellbraun backen.

Brennnessel-Sirup

2 Liter Wasser und 4 kg Zucker aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und 5 dag Zitronensäure einrühren. Die Brennnesselspitzen (5 Handvoll) und Zitronenmelissenblätter (2 Handvoll) sowie den Saft zweier ausgepresster Bio-Zitronen gut unterrühren. Zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen. Werden größere Mengen für den Wintervorrat gemacht, eventuell 1 Pkg. Einsiedehilfe in 2 EL kochendem Wasser auflösen und zum Sirup geben. Den Saft abseihen, in Flaschen füllen, gut verschließen und beschriften.



13

Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Das Gänseblümchen ist weltweit im gemäßigten Klima verbreitet und blüht beinahe das ganze Jahr über. Besonders wohl fühlt es sich auf Fettwiesen, auf Weiden und im Rasen und kommt sogar in über 2.000 m Höhe vor. Viele Namen wie Maßliebchen, Tausendschön, schweizerisch Margritli oder Monatsröschen werden für das Gänseblümchen verwendet. Schon der Name Maßliebchen sagt einiges über diese Pflanze aus, da das Wort „mat“ so viel wie „Speise“ oder „Esslust“ bedeutet. Die besonders trittfeste Pflanze hat fast ganzjährig Erntesaison, wobei die Hauptsaison im Frühjahr ist.

Tipp



Nicht nur in der Küche, auch in der Heilkunde ist das Gänseblümchen gerne gesehen. Es wird zur Wundbehandlung, bei Leber- und Hauterkrankungen für Cremes und Salben verwendet und hat als Saft gegen Husten eine schleimlösende Wirkung. Zerrieben und äußerlich aufgetragen wirkt es gegen Insektenstiche. Das Gänseblümchen fungiert auch als Wetteruhr: Sind die Blütenköpfchen am Morgen geschlossen, wird sich die Sonne tagsüber nicht zeigen.

Das Auge isst beim Gänseblümchen mit

„Du bist schön und Du bist hold und Du bist lieblich, Gänseblümchen schick ein Küsschen ... ‘ Dieses Kinderlied, das wir Kinder miteinander gesungen haben, wenn wir Kränze aus Gänseblümchen geflochten haben, beschreibt sehr gut die Lieblichkeit dieser wunderschönen Wiesenblume.“

*Walpurga Auckenthaler,
Naturpark Purkersdorf*



Die jungen weißen Blattrosetten schmecken ähnlich wie der Feldsalat, mild und mit einer leicht nussigen Note. Die Pflanze ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Blüten und Blätter werden zur Verarbeitung verwendet. Als Dekoration auf Wildsalaten, Broten, in Frühlingssuppen oder als Beigabe zu Kräuteraufstrichen eignen sich die jungen Blütenköpfe von Mai bis Juni besonders gut. Danach schmecken die stark behaarten Blütenknospen besser in Öl eingelegt als falsche Kapern, welche sich vorzüglich zum Verfeinern von Gerichten eignen.

Einfach je nach Jahreszeit eine Handvoll sammeln, waschen und zu den einzelnen Gerichten ergänzen. Doch Achtung: Zu viel der Gänseblümchen kann bei Überempfindlichkeit zu ungewünschten Reaktionen führen, z.B. zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Auch in Tees findet das Gänseblümchen Verwendung. Für einen Smoothie werden die grünen Blätter (circa 100 g) vermixt mit ½ Liter Wasser, 1 Apfel, 1 EL Birnendicksaft, 1 Zitrone und 1 Banane sowie ½ Salatgurke. Noch ein Trick zum Schluss: Gibt man die geschlossenen Blütenköpfchen in die heiße Suppe, öffnen sich diese wie von Zauberhand!





Dirndl (*Cornus mas*)

Im lichten Waldbestand wird der Dirndlstrauch durch Nachbarpflanzen meist hochgedrängt und bis zu 8 Meter hoch. Im Frühjahr gehören die gelben Blüten zu den ersten des Jahres und spielen für Wildbienen, Hummeln, Käfer und Fliegen als Nahrungsangebot daher eine wichtigere Rolle. Ab September sind die leuchtend roten, oliv-runden Steinfürchte (Dirndl), wenn sie von den Sträuchern fallen, reif. Die Wildfrüchte sind auch roh genießbar, reich an Vitamin C und schmecken in vollreifem Zustand säuerlich bis süßlich-fruchtig.



Tip

Zur Ernte legt man ein Tuch unter den Strauch. So können die Früchte auf das Tuch fallen und man muss sich nicht um jede einzelne kleine Frucht bücken. Beim Zerdrücken der reifen Früchte und zur Herstellung von Marmelade, Sirup oder Saft empfiehlt sich die Verwendung von Handschuhen. Bei Glutenunverträglichkeit soll das Dirndl, über Monate täglich eingenommen, als Langzeittherapeutikum helfen.

Fruchtiger Dirndl-Likör oder -Marmelade

„Den Naturpark Purkersdorf kenne ich bereits aus meiner Kindheit. Auch meine beiden Kinder beobachten gerne die Tiere im Wald und erfreuen sich an der schönen Natur. 2017 durfte ich im Rahmen eines Projektes im Naturpark mitarbeiten und konnte die Vielfalt im Schutzgebiet aus einem anderen Blickwinkel besser kennen lernen.“

*Nicole Sabadello,
ehemalige NuP Aktiv-Mitarbeiterin*



Namensgebend erinnert die Fruchtform der Kornelkirsche mit dem härtesten Holz aller heimischen Holzgewächse an die einer Kirsche. Durch den geringen Fruchtfleischanteil ist die Verarbeitung sehr aufwändig.

Zur Marmeladenherstellung werden etwa 2 kg Früchte gut heiß gewaschen, mit wenig Wasser unter ständigem Rühren weichgekocht bis sie beinahe zerfallen und noch warm in einem Sieb mit der Hand zerdrückt. Bei überreifen Früchten löst sich das Fruchtfleisch leicht vom Kern. Das Fruchtmark, circa 1 kg, in einer Schüssel sammeln und anschließend nach passendem Rezept mit Gelierzucker und einer Vanilleschote weiterverarbeiten. Die fertige Marmelade sofort in sterilisierte (abgekochte) Gläser füllen, luftdicht verschließen, trocken und kühl lagern. Sie passt später zum Frühstück genauso wie als Würze auf Rindfleisch oder Wild. Für den Likör die Früchte auflegen und nachreifen lassen, dabei großzügig auf Unterlage verteilen. Achtung auf Fruchtfliegen! Kerne und Haut sowie unreife Früchte nicht wegwerfen, sondern mit Zucker und Gewürzen in Alkohol ansetzen, reifen lassen und den Likör genießen.



15



Brombeere (*Rubus fruticosus*)

Der Name Brombeere leitet sich vom altdutschen Wort „Dornbeere“ oder „Brambeere“ ab, woraus sich der Name „Brombeere“ entwickelte. Brombeeren sind nahe Verwandte der Himbeeren und mit mehreren tausend Arten fast auf der ganzen Welt verbreitet. Alleine in Europa gibt es über 2.000 Brombeerarten. Die Früchte sorgen mit ihrem hohen Gehalt an Provitamin A und Vitamin E für gesunde Augen und sind wichtig für viele Stoffwechselfunktionen im Körper: Die dunklen Farbpigmente der Brombeeren schützen vor freien Radikalen, die durch Zellschädigung den Alterungsprozess antreiben.



Tip

Junge Brombeertriebe lassen sich fein gehackt für Salatsoaucen und Kräutermischungen verwenden, solange die Stacheln noch weich sind. Die Blätter schmecken nach Äpfeln, fermentiert erinnern sie an Schwarztee und können als Ersatz dafür verwendet werden. Gesammelte Früchte möglichst frisch verarbeiten.

Brombeer-Rezeptvorschläge

*„Dieses Obst findet man häufig in unseren Wäldern, an Waldrändern und auf Lichtungen. Wenn es meine Gesundheit erlaubt, gehe ich besonders gerne am Salaman-
derweg entlang, wo ich die Blätter der Brombeere im
Frühling bis zu den Früchten im Spätsommer gut
sammeln kann.“*

*Inge Preiss,
Naturparkvorstand*



Dabei werden die Blätter am besten von April bis September gesammelt, während die tiefschwarzen Beeren mit ihrem einzigartigen Geschmack zur Ernte erst im August reif sind. Die Blätter werden für einen Tee verwendet. Dazu für eine Tasse zwei bis drei Teelöffel frische Blätter mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und bei Durchfallerkrankungen, leichtem Husten, Magen- oder Darmbeschwerden verwenden. Oder als Spülung bei Entzündungen der Mund- und Rachen Schleimhaut. Dazu Teeblätter sammeln, zart welken lassen, in ein Tuch binden und zwei bis drei Tage an einem warmen Ort aufhängen. Es entsteht ein herrlicher rosenähnlicher Duft! Dann schnell trocknen und in einem gut verschließbaren Gefäß aufbewahren.

Die Beeren sind roh und in vielfacher Form genießbar. Der hohe Ballaststoffgehalt ist positiv für die Verdauung und einen angemessenen Cholesterinspiegel. Einfach im Frühstücksmüsli, bei Milch und Topfenspeisen, als Marmelade, Saft, Brombeerwein, Brombeerlikör (Crème de Mûre) oder als Dekoration auf Blechkuchen verwenden. Für Letzteres werden etwa 350 g der gewaschenen Früchte benötigt. Ein Drittel davon direkt mit dem Teig mitbacken. Ein weiteres Drittel in der Topfencreme, mit Gelatine, Zucker und Zitronensaft verrühren und je nach Rezept verarbeiten und den Rest zur Dekoration verwenden.





Wildschwein (*Sus scrofa*)

Das Wildschwein ist ein Paarhufer in der Familie der Echten Schweine. Heute ist es aufgrund seiner guten Anpassungsfähigkeit nahezu weltweit verbreitet und durch den vermehrten Anbau von Mais nimmt die Population in Mitteleuropa zurzeit auch zu. Sie leben nicht nur im Wald, sondern auch in der Nähe des Meeres oder in den Bergen auf bis zu 2.000 m Höhe. Sie sind tag- und nachtaktiv und sehr gesellig. Wildschweine sind Allesfresser, auf ihrem Speiseplan stehen Wurzeln, Knollen, Pilze, Körner oder Käfer, sowie Mäuse, Schnecken, Regenwürmer und kleines Aas. Im Naturpark können die Tiere im Wildgehege besonders gut aus nächster Nähe beobachtet werden.

Tipp



Am besten entfaltet sich das Fleisch, wenn es bereits am Vortag zubereitet, über Nacht gekühlt und am nächsten Tag serviert wird. Zum Köcheln kann man Thymian-Zweige hinzufügen und mit Rotwein ablöschen. Am Schluss noch etwas Obers, um es besonders cremig schmecken zu lassen.

Wildschweingulasch und Steinpilze

Hier bekommt das Ragout einen hervorragenden Wild-Geschmack, der es ganz besonders außergewöhnlich macht. Wildschweingulasch ist ein perfektes Festessen für jeden Anlass. Ob Weihnachten, Geburtstag oder andere Familienfeiern, dieses Menü passt immer dazu. Serviert mit Rotkraut, Steinpilzen und Erdäpfelknödeln ist es für jedermann ein Genuss.“

*Johannes Klugmayer,
Wirt vom Naturpark-Gasthaus Klugmayer in Purkersdorf*



Das Gulasch ist ein Ragout ungarischen Ursprungs und bis heute sehr beliebt. Durch die verschiedensten Zubereitungen bekommt die Speise immer wieder einen neuen Charakter. So auch bei der Verwendung von Wildschwein. Ein Wildschweingulasch lässt sich bei Familienfeiern herrlich vorkochen. Das Wichtigste bei jedem Gulasch sind natürlich Paprika, Zwiebeln und das Suppengemüse, aber auch ganz besonders die Qualität des Fleisches. Ich persönlich beziehe es aus dem Wienerwald. Am besten eignen sich einjährige Schweine, da in diesem Alter das Fleisch noch sehr zart ist und nicht länger als 1 ½ Stunden köcheln muss. Alles in allem lässt sich das Gericht zu jedem Anlass herrlich servieren, und die Gäste werden begeistert sein.

Zubereitung der Steinpilze

Frische Steinpilze dünn (ca. 2 – 3 mm) aufschneiden, Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Steinpilze leicht salzen, eventuell pfeffern und in der Pfanne anbraten. Anschließend auf einem Teller mit Rucola und frisch geriebenem Parmesan anrichten. Entweder als Beilage zum Wildschweinfleisch genießen oder mit etwas Weißbrot und einem guten Wein.

Ein Hinweis für die Schwammerlsucher: Bitte nehmt nur Pilze, die ihr eindeutig erkennt, alles andere bleibt im Wald stehen.



17



Judasohr (*Auricularia auricula-judae*)

Judasohren (auch Hollerpilze genannt) sind essbare Baumpilze, die am liebsten auf absterbendem oder totem Holunder-Holz wachsen. Dass man sie vor allem im Winter findet, wo sonst fast nichts wächst, ist schon ein Bonus, und obendrein lassen sie sich wunderbar trocknen. So stehen diese das ganze Jahr zur Verfügung.



Tipp

Winterlicher Pilz-Salat

Aus der chinesischen Suppe kennt man den Mu-Err-Pilz, ein enger Verwandter des Judasohres. Hier einmal etwas anderes: ein Wintersalat, der die Bitterstoffe der Endivie mit den Beta-Glukanen des Pilzes kombiniert. Perfekte Darmpflege also. Ein Hauch von fruchtigem Pilz-Geschmack ist dabei nicht zu leugnen.

Salat aus dem Naturpark

„Das Judasohr taucht potentiell überall auf, wo der Holler wächst. Also auch im Naturpark Purkersdorf. Man suche auf abgestorbenen Ästen vom Schwarzen Holunder, besonders an frostfreien, feuchten Wintertagen. Die Pilze erinnern an rotbraune Ohrmuscheln, sie sind unverwechselbar. Giftige Doppelgänger gibt es nicht.“

*Gerit Fischer,
Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsökologin*



Wenn man keine frischen Exemplare findet, hat man hoffentlich getrocknete auf Lager. Man legt sie in kaltes Wasser wie Gelatine, und nach ca. 20 Minuten sehen sie aus wie frisch gepflückt. Jetzt kann man sie feinnudelig schneiden und in beliebiger Menge zum – ebenfalls feinnudelig geschnittenen – Endiviansalat mischen. Wenn die knackig-gallertige Konsistenz stört, der schneide sie umso feiner.

Hat man die Pilze auf Ästen gefunden, die am Boden liegen, sollte man sie aus hygienischen Gründen vor dem Schneiden blanchieren oder in einem Metallsieb mit kochendem Wasser überbrühen.

Für die Marinade nehme ich gerne Sesam-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl, dazu Apfelessig und/oder frisch gepressten Orangensaft. An kalten Wintertagen empfiehlt es sich auch, heiße Kartoffeln unterzumischen und den Salat lauwarm zu servieren. Salz und weitere Kräuter und Gewürze nach Belieben.

Baumpilze sind ein fast vergessener Gesundheitsschatz. Im Fall des Judasohres kennt die Wissenschaft cholesterinsenkende und befeuchtende Effekte. Es wirkt antithrombotisch und verbessert die Fließigenschaften des Blutes. Weiters gilt der Pilz als entzündungshemmend, krebsvorbeugend, vitalisierend, immunregulierend.





Herbstmenü

„Alle Zutaten fanden wir in unmittelbarer Nähe unserer Schule. Im Wienerwald stehen am Waldrand einige Maronibäume. Ihre Früchte hat Anna mit ihrer Familie gesammelt. Die Steinpilze wurden beim Sammeln bodeneben abgeschnitten und - nachdem wir die Schnittstelle mit Waldboden bedeckt haben - in einem Korb nach Hause getragen. Waldhimbeeren wachsen hier am Wegesrand und auf Lichtungen. Eine lange Hose und lange Ärmel verhinderten, dass beim Pflücken Beine und Arme zerkratzt wurden.“

*Fachlehrerin Offenmüller
& Schülerinnen der LFS Norbertinum*



Maronicremesuppe

Die Vorbereitung der Maroni ist etwas aufwändig: Man gibt sie in lauwarmes Wasser, und verwirft alle Maroni, die obenauf schwimmen; sie sind verdorben. Dann gießt man sie ab, schneidet sie kreuzweise ein und kocht sie fünf Minuten. Sie werden noch heiß geschält, denn dann lassen sich die Schale und die Haut leichter abziehen. Die Maronicremesuppe war eine ganz neue Erfahrung, denn die Schülerinnen kannten sie von zuhause nicht. Sie hat ihnen sehr gut geschmeckt.

Pute „natur“ mit Petersilienerdäpfeln und gebratenen Steinpilzen

Putenfleisch hat den Vorteil, dass es eine sehr kurze Garzeit hat und bei Jugendlichen voll im Trend liegt. Es darf nicht zu lange gebraten werden, damit es nicht trocken und hart wird. Erdäpfel in der Schale garen und erst dann schälen und vierteln, damit mehr Nährstoffe erhalten bleiben. Petersilie macht das Gericht vitaminreicher. Steinpilze werden trocken geputzt, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen. Sie werden in zirka 5 mm dicke Scheiben geschnitten, nebeneinander liegend gebraten und zum Abtropfen auf Küchenpapier gelegt. Erst dann würzt man sie mit Salz und Pfeffer. Gehackte Petersilie wird in Butter aufgeschäumt und über die Pilze gegossen. Die Kombination Steinpilze mit Pute ergibt ein schmackhaftes Gericht. Durch die schnelle Zubereitung eignet es sich sehr gut, wenn man überraschend Besuch bekommt.

Grießdessert mit Himbeeren

Das Kochen von Grießbrei weckt bei vielen Erinnerungen an die Kindheit. Grieß einlaufen lassen und ständig rühren, damit er nicht anbrennt. Gelatine wird in kaltem Wasser eingeweicht, danach gut ausgedrückt und in die heiße Grießmasse eingerührt. Damit verhindert man die Klümpchenbildung. Die Himbeeren pürieren und anschließend mit der Creme anrichten. Dieses Dessert ist ein Augenschmaus. Es besticht durch die cremige Konsistenz und das feine, süß-säuerliche Aroma. Man genießt es gut gekühlt.



KAUM VORSTELLBAR, SO WAR ES FRÜHER ...

Bericht von Simons Opa

„Als zehnjähriger Bub war ich in den Ferien bei meinem Onkel. Die Tante hatte Hühner, die sie mit Futterweizen fütterte. Die Spatzen (= Haussperlinge) hatten den Weizen auch sehr gerne, und ich durfte mit dem Luftdruckgewehr einige erlegen. Diese rupfte ich, nahm sie aus, und mit Speck kamen sie in die Pfanne. Damit ich satt wurde, musste ich sechs Stück braten.“



**VOLKSSCHULE
PURKERSDORF**

„Die Rezepte von Oma und Opa zu erfragen, fanden die Schülerinnen und Schüler der Klasse 3b (Schuljahr 2018/19) wirklich cool, und sie brachten gleich am nächsten Tag zahlreiche „Geheimrezepte“ in den Unterricht mit, die wir gemeinsam für das Naturparkprojekt besprochen haben.“

Lehrerin Doris Triska, Volksschule Purkersdorf

Rezepte der Großeltern

FRÜHLINGSKRÄUTERSUPPE

„Geheimrezept“ von Davids Oma

Kräuter sammeln: je eine Handvoll Brennnessel, Schlüsselblume, Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Sauerampfer, Veilchenblätter, Lungenkraut (= Hänselfrüchtchen und Gretel)
Die Kräuter waschen, kleinschneiden, kurz kochen und mit dem Mixstab pürieren.
Eine Zwiebel in Butter anrösten, kleingehackte Petersilie und etwas Mehl dazugeben und mit der Kräutersuppe aufgießen.

Beilage: in Butter geröstete Semmelwürfel

HOLLERKOCH

„Geheimrezept“ aus der Klasse

Die Hollerbeeren abrebeln. Mit etwas Zucker, Wasser, Zimtrinde und Nelken kochen und heiß in Schraubgläser füllen. Schmeckt gut zu einem Grießsterz!

BÄRLAUCHPESTO

Rezept von Sophies Familie

Bärlauch findet man von März bis Mai in schattigen Wäldern;

- 2 Handvoll Bärlauchblätter
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 Schuss Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel frischer Pfeffer

Verquirlen Sie alles in der Küchenmaschine und füllen Sie das Pesto in Gläser. Dunkel gelagert ist das Pesto 8 Wochen haltbar. Geeignet als Brotaufstrich, als Zugabe zu Salaten, als Zugabe zu Nudeln oder als Wanderbeigabe!



Genuss

Das gemeinsame Ziel bei der Erstellung dieser Broschüre war, den Genuss aus dem Wald in die Küchen und auf die Teller zu bringen. Das sinnliche Wahrnehmen der im Naturpark lebenden Pflanzen und Tiere, die Verarbeitung bekannter und neuer Rezepte, die Weitergabe alten Wissens und neuer Erkenntnisse mögen den Genuss in seiner ganzen Bandbreite vermitteln, die über das Riechen und Schmecken weit hinausgeht.

*Gabriela Orosel,
Geschäftsleitung Naturpark Purkersdorf*



Genuss entsteht nicht nur beim Verzehr der zubereiteten Mahlzeiten, sondern auch der Aufenthalt im Naturpark, kann bereits sehr genussvoll sein. Das Wahrnehmen des Waldes mit allen Sinnen bietet dabei eine reichhaltige Genusspalette und kann bereits beim Wandern und Sammeln intensiv aufgenommen werden und machen den Waldspaziergang doppelt wertvoll. Als Wildkräuter und -pilze werden Gewächse bezeichnet, die an ihrem Standort heimisch sind und nicht durch Züchtung verändert wurden. Sie brauchen keine Pflege, haben im Wald eher etwas Magisches, bringen Würze in unser Leben und sind mitunter einfach genussvolle kleine Alltagswunder. Ihre Wirkungsweise ist komplex, vor allem aber mit dem Ziel, Ungleichgewichte wieder ins Lot zu bringen.

Die Pflanzen- und Personenportraits wurden freundlicherweise von der jeweiligen Person zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank an alle, die bei der Entstehung dieser Broschüre mitgewirkt haben und deren Beiträge und Rezepte, zum Teil in leicht veränderter Form, hier wiedergegeben wurden.



Tipps & Tricks zum richtigen Sammeln

Sammeln: Kräuter, die getrocknet werden, luftig transportieren, z.B. in Papiersäcken. Kräuter, die frisch verwendet werden, am besten in einem offenen Gefäß sammeln, das mit einem nassen Geschirrtuch ausgelegt ist. Ev. mit einem nassen Tuch bedecken. Sammeln Sie nicht direkt am Wegesrand und pflücken Sie nur Wildkräuter, die Sie wirklich kennen! Sonnenbestrahlung vermeiden und alsbald nach Hause bringen. Dort können sie ggf. noch im Kühlschrank zwischengelagert werden, dazu in ein nasses Geschirrtuch oder Küchenpapier einschlagen.

Sammelzeit: In den meisten Fällen ist die Blütezeit die beste Sammelzeit, v.a. wenn man Kräuter als Heilmittel nutzen will. Als Lebensmittel können Kräuter jederzeit gesammelt werden, wenn sie „schön“ ausschauen. Sprich: ohne Flecken und Löcher, schön grün und noch nicht derb. Einige wenige wie die Gundelrebe kann man sogar im Winter unterm Schnee in brauchbarem Zustand finden. Die Blütezeit – wie auch die Sammelzeit allgemein – lässt sich für jede Pflanzenart im Internet und in Büchern leicht herausfinden.

Sammelort: NICHT neben Straßen (Abgase), frequentierten Spazierwegen (Hundemarkierungen) oder neben Feldern (Spritzmittel!)

Kräuter trocknen: So dunkel wie möglich, so rasch wie möglich! Auf keinen Fall in der Sonne trocknen, so werden sie zerstört. Hat man nicht genug Platz oder ist die Luftfeuchtigkeit hoch (z.B. bei Regenwetter), kann man im Backrohr trocknen: Kräuter auf Papier am Rost ausbreiten und auf niedrigster Stufe (50 °C) trocknen, dabei die Ofentür unbedingt offenlassen. Bei Pilzen ist es umgekehrt: Sie werden – in Scheiben geschnitten – im Fenster getrocknet, am besten in der direkten Sonne. So reichen Sie noch etwas Vitamin D an.

Literatur – zum vertiefenden Eintauchen in die Welt der Wildkräuter und -pilze

- Jürgen Guthmann, „Heilende Pilze“, Quelle & Meyer Verlag
- Beate Berg, Jan Lelley: „Apotheke der Heilpilze“, naturaviva Verlag
- Steffen Guido Fleischhauer, „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“, AT-Verlag
- Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger, „Essbare Wildpflanzen“, AT-Verlag
- Susanne Till, „Wildkräuter Delikatessen“, NP-Verlag
- Inge Waltl, „wild & köstlich“, „wild & unwiderstehlich“, Anton Pustet Verlag
- Iris Therese Lins „Kräuternest – Mit Kindern die Welt der Pflanzen erleben“, Freya Verlag GmbH
- www.naturparke.at/spezialtaeten/rezept-tipps/

Der Naturpark Purkersdorf Sandstein Wienerwald

*In Purkersdorf, es ist a Freud, steht ein Naturpark stets bereit.
Die Wiener schätzen ihn auch sehr und kommen deshalb gerne her.
Ob Auto, Rad, ob Bus, ob Bahn, ja alles hält hier gerne an.
Zu jeder Zeit im ganzen Jahr ist es im Wald doch wunderbar.
Im Park da gibt's so manches Gut, was der Gesundheit tut sehr gut.
A Kräutlerl hier im Wald gepflückt, sorgt doch bei uns für großes Glück.
Im Frühjahr zieht's uns gern hinaus, weil's kommt der Bärlauch wieder raus.
Die ersten Sonnenstrahln im März, die sorgen für Seligkeit im Herz.
Es ist doch wirklich unumstritten, wenn wir im Wald stehn hier inmitten,
dass unser Aug, wohin es schaut, begeistert ist von so viel Kraut.
„Bärlauch“ ruft es aus dem Wald, verwendet wird er warm und kalt.
Ob Süppchen oder Aufstrichtopf, damit wird jedes Baucherl gstopft.
Er ist ein wahres Wunderding, steht reichlich da, der Preis ist gering.
Und gleich danach da geht es husch, hinüber noch zum Hollerbusch.
Die Blüten hier sind ganz famos, für unsre Küche grandios.
Für Sirup und zum Außerbacken, doch dürf ma nur nicht alle kappen.
Im Herbst da muss ma wieder her, da gibt's an herrlichen Likör.
Auch Pilze stehn im Wald allein, die sind zum Kochen doch sehr fein.
A so a Schwammerlsauce mit Knödel, die schmeckt doch wirklich äußerst edel.
Der Steinpilz ist der wahre King, der muss in jeder Sauce sein drin.
Auch Eierschwamm und Parasol, die fühl'n sich in mein Körberl wohl.
Zum Kochen san die wirklich toll, I g'frei mi wenn mei Korb is voll.
Die Brombeern und die Himbeern da vom Strauch, die Erdbeern und die Häscherln auch
die schmecken allesamt nach mehr, wenn's aus dem Walde kommen her.
Der Wald verbirgt ganz viele Schätze, nur finden muss man all die Plätze.
Es wär dabei doch wirklich schön, wenn man den Wald auch tät verstehn.
Man nimmt nur so viel wie man braucht und plündert ned an jeden Strauch.
Mit Vorsicht und mit viel Bedacht wird die Natur zu Nutzen gmacht.
Damit auch noch in nächster Zeit viel Gutes für die Menschheit bleibt.*

Renate Schebek

Purkersdorf

248 m



Purkersdorf-Zentrum

P H

Kellerwiese

3

13

Sängerbrunnen

Georgenberg
433 m

Darüber-Blick

Naturpark-
Bienen

15

8

9

10

7

6

Frauenbründl

Schöffelstein
425 m

8

10

Denk-Mal

Schöffelsteinwiese/
Naturpark-Bienen

Unterstand

Blätterdach-
Weitblick

11

15

Naturparkzentrum

17

2

1

wc

16

4

18

444 Richtung Baunzen



Exemplarische Fundstellen

Veilchen	1
Bärlauch	2
Löwenzahn	3
Zwiebelzahnwurz	4
Rotbuche	5
Giersch	6
Waldmeister (& Wilder Hopfen)	7
Holunder	8
Hundsrose (Hagebutten)	9
Naturparkbienenhonig	10
Himbeere	11
Brennnessel	12
Gänseblümchen	13
Dirndl	14
Brombeeren	15
Wildschwein	16
Judasohr	17
Herbstmenü	18

Die nummerierten Stellen kennzeichnen mögliche Fundorte im Naturpark. Alle aufgelisteten Wildkräuter und -pilze sind entsprechend ihren Witterungsansprüchen mitunter im gesamten Naturpark zu finden.

Bitte nur kleine Mengen für den Privatgebrauch sammeln und genügend für ein gut funktionierendes Waldökosystem stehen lassen. Vielen Dank.



mit allen *Sinnen*
... Natur erleben



www.naturpark-purkersdorf.at