

AUF ALLEN EBENEN



DIE BESTEN SALAT- PFLANZEN IM REVIER

Darfs knackiges Grünzeug nach erfolgreicher Morgenpirsch zum kurz gebratenen Filet sein? In dieser Jahreszeit kein Problem! Jetzt sprießt im Revier eine umwerfende Palette an leckeren Salatzutaten. Nicht für alle muss man sich bücken. Auch einige Baumblätter sind so zart und aromatisch, dass sie geniale Fitmacher ergeben.

Marion Wick

Auf Nasenhöhe geht's los: Die sehr jungen, hellgrünen Blätter von **Buchen** sind mild, zart und schmecken wie kräftiger Kopfsalat. Ihr solltet sie ernten, solange die Mittelrippe noch nicht total zäh ist. Auch die noch bronzefarbenen Blätter des **Bergahorns** sind sehr schmackhaft, aber ein bisschen kräftiger, etwa wie Endiviansalat mit einem Hauch Ahornsirup. Buchen- und Ahornblätter entwickeln mit zunehmender Reife Stoffe, die sie ungenießbar machen und Übelkeit hervorrufen können. Blätter, die bereits bitter schmecken, also nicht mehr plücken.

Ganz anders die **Birke**! Ihre jungen zarten Blätter geben ein kräftig-harziges Aroma an den Salat und sollten maßvoll verwendet werden. Sie werden aber auch später nicht ungenießbar und können dann als Gewürz benutzt werden. Generell solltet ihr alle Baumblätter zum Rohgenuss in feine Streifen schneiden und mit anderen Salatkräutern oder gekauften Salatsorten mischen.



Buche



Birke



Bergahorn

Waldsalat

für 4 Personen

- 2 Handvoll Buchen- und Bergahornblätter, in feine Streifen geschnitten
 - 1 Handvoll Bärlauchblätter (oder Blüten)
 - wenige sehr junge Birkenblätter
 - 2 Köpfe Romanasalat, in Streifen geschnitten
- 200 g Joghurt
- Saft einer Orange
- 2 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

Joghurt, Orangensaft, Ahornsirup, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren und mit den Blättern vermischen





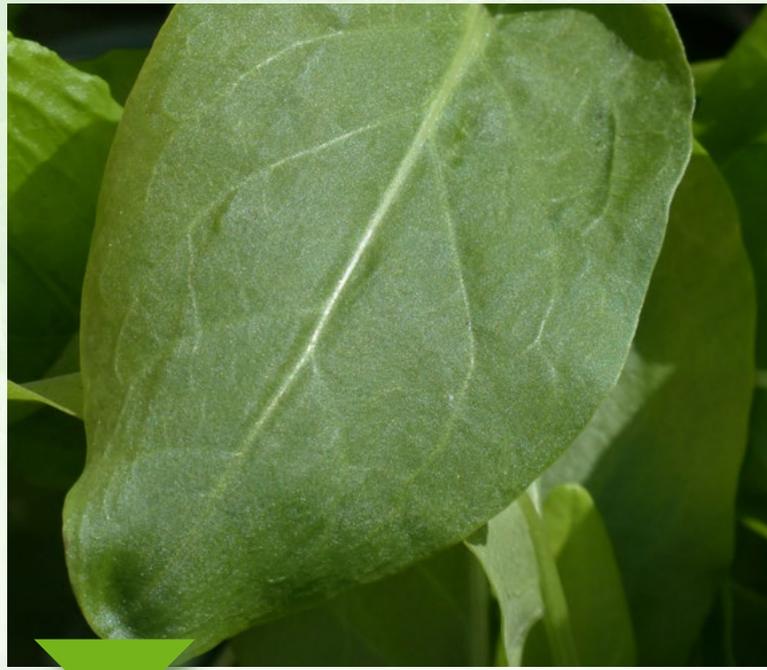
Auf dem Boden im Wald findet ihr jetzt **Bärlauch**. Die jungen Blätter schmecken kräftig nach Zwiebeln und Knoblauch, etwa wie knoblauchige Frühlingszwiebeln. Später erscheinen ihre weißen Sternchenblüten. Dann schmecken die Blätter nicht mehr, aber dafür sind die Blüten ziemlich lecker - weniger stark im Aroma, dafür mit einer sanften Honignote.



Ebenfalls honigsüß sind auch die Blüten des **Waldmeisters**. Die aromatischen Blätter sind zwar nicht für Salate geeignet, aber von den Blüten kann man gut welche verwenden.



Auf Lichtungen und am Waldrand wächst den ganzen Sommer **Knoblauchrauke**. Ihre Blätter haben im Frühling ebenfalls ein schwungvolles Knoblaucharoma, im Hintergrund jedoch auch eine Kressenote. Sie werden niemals bitter oder allzu hart und sind deswegen zusammen mit Sauerampfer das „Wildkräutersalat-Anfänger-Kraut“ überhaupt.



Säuerlich und zart sind auch die Blätter des **Waldsauerklees**, der wiederum an Waldwegen und Lichtungen wächst. Die kleinen Blättchen sind allerdings etwas mühsam zu sammeln.



Sauerampfer wächst nicht im Wald, eher an gut besonnten Wegrändern. Die zarten, säuerlichen Blätter erntet ihr am besten, bevor der Blütenstängel herauswächst. Blühender Sauerampfer wird fest und faserig.



Zarte **Brennesselblättchen** schmecken ein bisschen wie Spinat, haben aber diese unangenehmen Härchen. Deswegen sollten die frischen Blätter in einem Sieb mit heißen Wasser übergossen werden, bis sie schlapp werden. Dann brennen und kratzen sie nicht mehr.

Power-Wildsalat

für 4 Personen

- 2 Handvoll überbrühte Brennesselblätter
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter, in sehr feine Streifen geschnitten
- 2 Handvoll Sauerampferblätter
- 1 EL Birkenblätter, feingeschnitten
- 1 Handvoll Bärlauchblätter oder Frühlingszwiebeln
- 2 EL Wildschinkenwürfel, in Öl gebraten
 - Saft einer Zitrone
- 1 EL Tannenhonig
 - Salz

Zitronensaft mit Salz sowie Honig verrühren und mit den Blättern vermengen. In eine Schüssel geben und mit den heißen, gebratenen Schinkenwürfeln und etwas Öl aus der Pfanne überstreuen. Sofort servieren.



LANDIG



Profiprodukte für die Wildkammer

LU 4500®



- für 2 x Rehwild oder 1 x Schwarzwild bis 85 kg
- Temp.: -5 bis +16 °C
- Schweißwanne gratis

Besonders sparsam!
Mit LaPlus Umluftkühlung + Turbosystem.
Maße: (HxBxT) in mm
Außen 1920 x 600 x 670
Innen 1695 x 505 x 490

Sonderaktion

statt 1.199,- jetzt

979,-

...für LJV-Mitglieder nur

statt 1.199,- jetzt

929,-

Preise in €, inkl. MwSt. / zzgl. Fracht
Optional: Außen-Rohrbahn: € 49,90

LU 9000® Premium



- für 4 x Rehwild oder 2 x Schwarzwild bis 75 kg
- Temp.: -5 bis +16 °C
- Schweißwanne gratis

Das **Premium-Modell** mit vollhygienischem, glattem Innenbehälter.

Maße: (HxBxT) in mm
Außen 2120 x 770 x 750
Innen 1740 x 675 x 585

Sonderaktion

statt 1.699,- jetzt

1.399,-

...für LJV-Mitglieder nur

statt 1.699,- jetzt

1.349,-

Preise in €, inkl. MwSt. / zzgl. Fracht
Optional: Mittelbahn & Außen-Rohrbahn: € 99,90

V.300® Premium



Der meistverkaufte Vakuumierer im Jagdbereich, mehrfach mit „Sehr-Gut“ getestet!

Inkl. 70 Euro Gratis-Set an Vakuumbbeutel & Rollen

419,-

Preis in €, inkl. MwSt.

www.la-va.com
www.landig.com

Service-Tel. 07581 / 48959-0



Zu guter Letzt eignen sich auch einige bekannte Wiesenpflanzen perfekt für den Salat. Blätter und Blüten des **Gänseblümchens** sind mild und haben ein Aroma, das an Haselnüsse erinnert.

Auch der **Löwenzahn** schmeckt vor der Blüte als Salatpflanze lecker. Sobald er beim Pflücken weißen Milchsaft absondert, ist er allerdings kräftig bitter, wie das Weiße vom Chicorée. Die gelben Blütenzungen könnt ihr dann aber immer noch verwenden. Sie schmecken wie kräftiger Waldhonig.



Blütenzarter Traum

für 4 Personen

- 2 Handvoll zarte Blätter der Knoblauchrauke
- 2 Handvoll Waldsauerkleeblätter
- 2 Handvoll Gänseblümchenblätter
- Blüten von Löwenzahn, Gänseblümchen und Waldmeister
- 3 EL Walnussöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL flüssiger Blütenhonig
- Salz, Pfeffer



Öl, Zitronensaft, Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Blätter der Knoblauchrauke in Streifen schneiden, Kleeblätter von harten Stängeln befreien. Alle Zutaten mischen und sofort servieren.

Tipp: Wenn euch ein reiner Wildkräutersalat zu stark im Geschmack ist, könnt ihr zur Hälfte Kopf-, Romana- oder Feldsalat dazugeben.



ende...