



THÜRINGENFORST

Wir machen den Wald. Für Sie!

Medieninformation 31/2021

Geh´ in den Wald und iss Dich gesund!

Die Naturküche ist in – Waldpflanzen, Waldkräuter oder Waldgräser sind ein immer beliebteres Health Food

Erfurt (hs): Die Waldküche wird als kulinarische Schatzkammer wiederentdeckt. Wälder sind nicht nur romantischer Ort der Erholung, sondern auch prall gefüllte Oasen nährstoffreicher, naturbelassener Kräuter. Im jahreszeitlichen Verlauf locken demnächst Bärlauch, Spitzwegerich, Sauerklee, Brennnessel, Hagebutte & Co. nicht nur Spitzenköche, sondern zunehmend mehr auch gesundheitsbewusste Genießer in den Wald, die dem „clean eating“ frönen. Neu ist das Wissen um pure Aromen indes nicht: Hildegard von Bingen hatte schon vor rund 800 Jahren eine gesunde Ernährung auf der Basis von Naturkräutern empfohlen. Die heute üblichen industriellen oder importierten Lebensmittelzutaten haben bei vielen Verbrauchern eine neue Sensibilität entstehen lassen.

Viele Waldpflanzen, Waldkräuter und Waldgräser sind essbar

„Essbar sind in Thüringens Wäldern, mit einigen wenigen oder ungenießbaren Ausnahmen, die meisten Pflanzen, Kräuter und Gräser“, so Volker Gebhardt, ThüringenForst-Vorstand und selbst passionierter Naturkoch. „Alle Waldkräuter sollten bei trockenem Wetter gepflückt werden und frisch, sauber sowie unversehrt aussehen“, rät Gebhardt. An Wildwechsellinien und auf eingezäunten Weiden am Wald empfiehlt er nicht zu sammeln. Selbst Bäume halten Genussvolles parat: Frische Buchenblätter geben einen hervorragenden Salat, die weichen Nadeln jüngster Fichtenspitzen munden als Amuse-Gueule erstaunlich aromatisch. Auch Waldmoose lassen sich in der Naturküche verwenden, etwa zum Räuchern von Tomaten. „Gerade mit Zutaten aus dem Wald lässt sich hervorragend experimentieren“, so Gebhardt. Vertrauter im Umgang sind für viele Naturköche dagegen Wildpflanzen wie Löwenzahn, Brennnessel oder Spitzwegerich. Auch mit Bärlauch, der im Frühjahr in Laubwäldern ganze Teppiche am Boden bildet, lässt sich frischwürziges Pesto herstellen oder in die Butter einarbeiten. Mit Ende des Sommers nimmt die Zahl der wildwachsenden Aromenträger ab. Das liegt daran, dass die Naturküche eben mit und von den Jahreszeiten lebt, was Pilzfreunde nicht überrascht: Deren Haupterntezeit ist Oktober und November.

Gut zu wissen: In Thüringens Wäldern gilt die Handstraußregel

In Thüringens Wäldern gilt die Handstraußregel: Demnach ist Jedermann berech-

12.04.2021

Bearbeiter/Durchwahl

Dr. Horst Sproßmann/-2060

Zentrale

ThüringenForst
Anstalt öffentlichen Rechts
Hallesche Straße 20
99085 Erfurt
Tel.: +49 (0)361 57 401 2050
Fax: +49 (0)361 57 201 2250
zentrale@forst.thueringen.de
www.thueringenforst.de

Verwaltungsratsvorsitzender

Staatssekretär Torsten Weil

Vorstand

Dipl.-Forsting. Volker Gebhardt
Dipl.-Forstwirt Jörn Ripken

Eingetragen beim

Amtsgericht Jena
HRA 503042
St.-Nr.: 151/144/09607
USt.-ID: DE 811570658
Finanzamt Erfurt

Bankverbindung

Thüringenforst – Zentrale
Landesbank Hessen-Thüringen
IBAN DE92 8205 0000 1302 0100 93
SWIFT-BIC HELADEF320

Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, dem Zweck der Datenverarbeitung, zu Ihren Rechten sowie Kontaktdaten für weitere Fragen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.thueringenforst.de/datenschutz. Alternativ kontaktieren Sie uns: über die Kontaktdaten unserer Zentrale oder per Mail an datenschutz@forst.thueringen.de.



THÜRINGENFORST

Wir machen den Wald. Für Sie!

igt, sich Früchte wie Pilze, Beeren, Zapfen, Nüsse oder Kräuter und Gräser in geringen Mengen zum eigenen Verbrauch -etwa in der Menge eines Handstraußes bzw. für eine Mahlzeit- anzueignen. Das Ganze muss pfleglich erfolgen und darf naturschutzrechtlichen Bestimmungen nicht entgegenlaufen.

Health Food und Wildfleisch – Qualität trifft Qualität

Wer die Waldküche liebt, kommt an Wildbret nicht vorbei. Fleisch in bester Qualität, denn im Wald gibt es artgerechte Wildlebensräume fern von Eingriffen des Menschen. Rot-, Reh-, Dam- und Schwarzwild schmecken sehr mild, sind fettarm, eiweiß- und nährstoffreich und lassen sich mit Waldkräutern hervorragend zubereiten. Was nicht verwundert: Speziell Rot-, Reh- und Damwild ernähren sich fast das ganze Jahr über vorwiegend von frischen Kräutern und Gräsern – was maßgeblich den Geschmack des Wildbrets beeinflusst.

Wörter: 436, Zeilen: 043

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Horst Sproßmann

Leiter der Stabsstelle Kommunikation, Medien

Verbreitung der Medieninformation unter Angabe der Quelle erwünscht!

Organisationsportrait

Die am 1. Januar 2012 gegründete Landesforstanstalt ThüringenForst – Anstalt öffentlichen Rechts (AöR) mit Sitz in Erfurt bewirtschaftet rund 200.000 Hektar Landeswald, nimmt hoheitliche Aufgaben im gesamten Waldgebiet des Freistaats wahr (550.000 Hektar) und bietet Dienstleistungen (Beförderung) für den Privat- und Körperschaftswald an. Mit 24 Forstämtern und 281 Forstrevieren ist ThüringenForst-AöR flächendeckend in Thüringen aufgestellt. Mit knapp 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wird ein Jahresbudget von circa 100 Millionen Euro bewegt. Das Cluster Forst & Holz im Freistaat Thüringen sichert über 40.000 Arbeitsplätze, vorwiegend im strukturschwachen ländlichen Raum, und generiert einen Branchenumsatz von über zwei Milliarden Euro – die damit viertgrößte Wirtschaftsbranche Thüringens. Weitere Informationen finden Sie unter www.thueringenforst.de.