



Wildpflanzen kreativ nutzen

Von der Wiese in die Küche

Handout

YoungStar Workshop 2026

von Cléo Arrunategui - curasona.ch

im Auftrag von wildkraeuterschule.ch

Willkommen

Schön, dass ihr da seid!

Heute tauchen wir gemeinsam in die Welt der Wildpflanzen ein und entdecken, wie aus Pflanzen, die oft direkt vor unserer Haustür wachsen, spannende Zutaten für Küche, Bäckerei und Pâtisserie entstehen.

Wildpflanzen bringen Aromen mit, die wir aus klassischen Kulturpflanzen teilweise kaum kennen: bitter, säuerlich, harzig, floral, grasig, nussig oder überraschend fruchtig. Gleichzeitig stellen sie uns in der Gastronomie vor einige Herausforderungen. Sie sind saisonal verfügbar, ihr Aroma kann je nach Standort und Erntezeit variieren und manche Pflanzen müssen sorgfältig dosiert oder verarbeitet werden.

Unser Schwerpunkt liegt deshalb heute auf einer besonders einfachen Anwendung: **Wildpflanzenpulver**.

Durch Trocknen und Mahlen können wir Wildpflanzen konservieren, gut dosieren und relativ unkompliziert in bestehende Rezepte integrieren.

Dabei wird heute nicht nur zugehört. Wir riechen, schmecken, mischen, probieren aus und entwickeln eigene Ideen.

Lernziele

Nach dem Workshop sollt ihr:

- neue Wildpflanzenaromen kennengelernt haben
- verschiedene Möglichkeiten zur Verarbeitung kennen
- Wildpflanzenpulver gezielt in süßen und herzhaften Gerichten einsetzen können
- ein Gefühl für Dosierung und Geschmackskombinationen entwickeln
- Ideen mitnehmen, die sich im eigenen Betrieb weiterentwickeln lassen

Wildpflanzen in der Profiküche

Wildpflanzen eröffnen eine Geschmackswelt, die über das hinausgeht, was wir aus dem klassischen Kräutersortiment kennen.

Gerade für Köch:innen, Bäcker:innen und Konditor:innen können sie interessant sein, weil sie gleichzeitig Aroma, Farbe, Geschichte, Regionalität und Saisonalität in ein Produkt bringen. Ein Brennesselpulver kann einen Pastateig grün färben, Fichtennadeln bringen zitronig-harzige Waldnoten in eine Ganache und Hagebuttenpulver liefert Säure und Fruchtigkeit für Desserts.

Die entscheidende Frage ist deshalb:

«Welche Eigenschaft der Pflanze möchte ich für mein Gericht nutzen?»

Geht es um Aroma? Farbe? Säure? Bitterkeit? Textur? Oder vielleicht nur um einen kleinen geschmacklichen Akzent?

Die Herausforderung

Wildpflanzen sind keine standardisierten Gewürze. Genau das macht sie spannend – verlangt aber auch etwas Erfahrung.

Saison

Viele Pflanzen stehen nur während eines bestimmten Zeitfensters in optimaler Qualität zur Verfügung.

Junge Blätter schmecken beispielsweise oft milder und feiner als ältere. Blüten können nur wenige Wochen verfügbar sein und Früchte entwickeln ihr volles Aroma erst bei ausreichender Reife.

Schwankender Geschmack

Standort, Wetter, Alter und Erntezeit beeinflussen den Geschmack einer Pflanze.

Das bedeutet für die Küche: probieren statt blind nach Grammzahl arbeiten.

Bitterkeit

Viele Wildpflanzen bringen Bitterstoffe mit. Das ist nicht automatisch negativ. Bitterkeit kann einem Gericht Tiefe und Spannung geben.

Entscheidend ist die Balance mit anderen Komponenten:

bitter + Fett

bitter + Süsse

bitter + Säure

bitter + Salz

Besonders bei Desserts lohnt es sich, mit kleinen Dosierungen zu beginnen.

Haltbarkeit

Frische Wildpflanzen sind empfindlich und saisonabhängig. Genau hier sind Trocknen, Fermentieren, Einlegen, Einfrieren oder die Verarbeitung zu Sirup, Öl und Pulver interessant.

..



Mehr als Blüten und Kräuter

Wildpflanzenküche bedeutet nicht nur, ein paar Blüten über einen Teller zu streuen. Je nach Pflanzenart können ganz unterschiedliche Pflanzenteile kulinarisch interessant sein.

Blätter– vielseitige Allrounder

Blätter gehören zu den spannendsten Pflanzenteilen für die Küche. Junge Blätter sind häufig zarter und milder als ältere. Sie können frisch verwendet, blanchiert, frittiert, fermentiert oder getrocknet werden. Getrocknet und gemahlen entstehen daraus feine grüne Pulver oder sogenannte **Laubmehle**.

Ideen

- Brot- und Pastateige
- Gnocchi
- Kräuterbutter
- Saucen und Dips
- Cracker
- Pesto
- Gewürzmischungen
- süsse Teige

Blüten – Duft und feine Aromen

Viele Blüten bringen nicht nur Farbe, sondern intensive Duftstoffe mit. Diese Aromen können beispielsweise mit Zucker, Rahm, Milch, Sirup oder Fett aufgenommen werden. Andere Blüten besitzen wenig Eigengeschmack und eignen sich vor allem als Dekoration.

Ideen

- Blütenzucker
- Sirup
- Panna Cotta
- Ganache
- Pralinen
- Sorbet
- Glace
- kandierte Blüten

Früchte und Beeren – Säure, Farbe und Fruchtigkeit

Wildfrüchte gehören zu den einfachsten Einstiegen in die Wildpflanzenküche. Ihre Kombination aus Fruchtigkeit, Säure und natürlicher Süsse ist besonders für die Pâtisserie interessant.

Getrocknet und fein gemahlen entstehen intensive Fruchtpulver.

Ideen

- Ganache
- Fruchtgelees
- Puderzucker
- Cremes
- Glace und Sorbet
- Müesli
- Pralinen
- Fruchtpapier

Nadeln und junge Triebe – Waldaromen

Junge Triebe und Nadeln von geeigneten Nadelbäumen können intensive, häufig zitronig-harzige Aromen liefern.

Sie lassen sich frisch verwenden, infundieren oder trocknen und mahlen.

Ideen

- Waldzucker
- Sirup
- Kräuteröl

Wichtig: Nadelbäume müssen sicher bestimmt werden. Die giftige Eibe darf keinesfalls mit essbaren Nadelbäumen verwechselt werden.

Samen – Würze und Textur

Viele Samen bringen würzige, nussige oder intensive Aromen mit.

Sie können roh, getrocknet oder geröstet eingesetzt werden.

Ideen

- Gewürzmischungen
- Toppings
- Brote
- Cracker
- Pralinen
- Müesli

Auch Wegerichsamensamen sind kulinarisch interessant: Ihre Schleimstoffe können Flüssigkeit binden und dadurch die Textur eines Produktes beeinflussen.

Stängel – der richtige Zeitpunkt zählt

Junge Stängel können saftig und zart sein. Mit zunehmendem Alter werden sie häufig faserig oder holzig.

Hier entscheidet deshalb besonders der Erntezeitpunkt über die kulinarische Qualität.

Ideen

- kandieren
- süß-sauer einlegen
- fermentieren
- füllen
- zu Creme oder Püree verarbeiten

Wurzeln – bewusst einsetzen

Wurzeln sind Speicherorgane der Pflanzen. Ihre Ernte greift deutlich stärker in die Pflanze ein als das Sammeln einzelner Blätter oder Blüten.

Deshalb verwende ich sie bewusst und eher selten.

Ideen

- geröstete Löwenzahnwurzel
- Wurzelchips
- Gewürzpulver
- kandierte Wurzeln

Wie wird aus einer Wildpflanze eine Zutat?

Nicht jede Pflanze muss auf dieselbe Weise verarbeitet werden. Je nachdem, welches Aroma oder welche Eigenschaft wir nutzen möchten, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

Zucker

Blüten, Kräuter oder aromatische Pflanzenteile können mit Zucker kombiniert werden.

So entstehen beispielsweise:

- Blütenzucker
- Kräuterzucker
- Wildbeeren-Puderzucker
- Sirup
- kandierte Blüten

Fett

Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Gerade viele ätherische und aromatische Pflanzenstoffe lassen sich hervorragend in:

- Öl
- Butter
- Rahm
- Milch
- Schokolade
- Nussmassen

übertragen.

So entstehen beispielsweise Wildkräuteröl, aromatisierte Butter, Ganache oder eine Pflanzeninfusion für eine Creme.

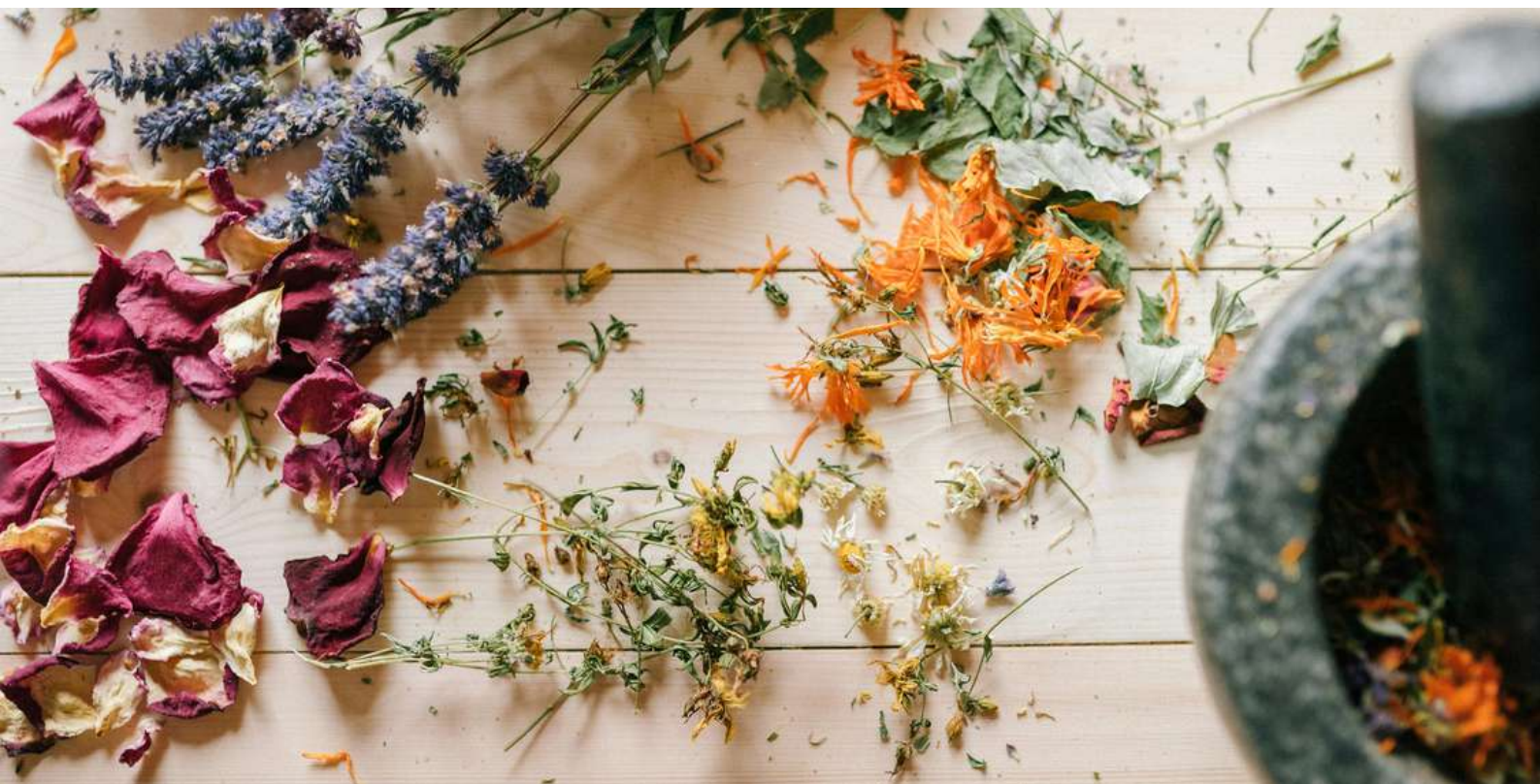
Flüssigkeit

Aromen können ebenfalls über Flüssigkeiten aufgenommen werden.

Je nach Pflanze eignen sich:

- Aufguss
- Tee
- Kaltwasserauszug
- Mazeration
- Milch- oder Rahminfusion
- Frischsaft
- Pflanzenwasser/Hydrolat

Welche Methode am besten funktioniert, hängt von der Pflanze und dem gewünschten Ergebnis ab.



Wildpflanzen- pulver

– die konzentrierte Form

Für den Gastroalltag ist Pulver besonders spannend. Die Pflanze wird getrocknet und anschliessend fein vermahlen. Dadurch entsteht eine Zutat, die relativ einfach gelagert, portioniert und in bestehende Rezepte integriert werden kann.

Pulver kann dabei verschiedene Funktionen übernehmen:

Aroma

z. B. Fichte, Mädesüss oder Schafgarbe

Farbe

z. B. Brennnessel oder Beeren

Säure und Fruchtigkeit

z. B. Hagebutte oder Sanddorn

Bitterkeit und Würze

z. B. Löwenzahn oder Schafgarbe

Textur

z. B. gemahlene Samen

Wildpflanzenmehl herstellen

Der Begriff «Wildpflanzenmehl» oder «Laubmehl» bezeichnet fein gemahlene, getrocknete Pflanzenteile. **Wichtig:** Dieses «Mehl» verhält sich nicht automatisch wie Getreidemehl. Es enthält beispielsweise kein Gluten und in der Regel deutlich weniger Stärke. In einem Rezept wird es deshalb meistens **als aromatisierende Zutat beigemischt und nicht 1:1 als Ersatz für Mehl verwendet.**

1. Ernten

Nur gesunde, saubere und sicher bestimmte Pflanzenteile sammeln. Bei Blättern eignen sich häufig junge Exemplare besonders gut, da Geschmack und Textur meist feiner sind.

2. Trocknen

Das Pflanzenmaterial möglichst schonend trocknen. Als Orientierung eignen sich ungefähr **35–40 °C** oder ein luftiger, schattiger Ort. Entscheidend ist weniger die exakte Temperatur als das Ergebnis:

Vor dem Mahlen muss das Pflanzenmaterial vollständig trocken sein.

Restfeuchtigkeit verschlechtert die Haltbarkeit und kann Schimmelbildung begünstigen.

3. Mahlen

Das vollständig getrocknete Material möglichst fein vermahlen. Je feiner das Pulver, desto gleichmässiger lässt es sich später in einer Masse verteilen.

4. Sieben

Für besonders feine Anwendungen kann das Pulver nach dem Mahlen durch ein feines Sieb gegeben werden. Größere Bestandteile können nochmals gemahlen werden.

5. Lagern

Pulver:

- luftdicht
- trocken
- kühl
- lichtgeschützt lagern.

Lieber kleinere Mengen herstellen als grosse Vorräte über sehr lange Zeit aufzubewahren.

Welches Gerät eignet sich?

Hochleistungsmixer

Gut für grössere Mengen leichter, trockener Pflanzenteile wie Blätter oder Kräuter.

Kaffee- oder Gewürzmühle

Ideal für kleine Mengen und besonders feine Pulver.

Sehr praktisch für:

- Beeren
- Samen
- Kräuter
- kleine Mengen Nadeln

Mörser

Ideal zum Testen kleiner Mengen und um ein Gefühl für Struktur und Aroma zu bekommen. Das Ergebnis ist meist gröber als bei einer elektrischen Mühle.



Pulver richtig einsetzen

Wildpflanzenpulver ist konzentriert. Deshalb gilt:

erst wenig – dann abschmecken.

Es gibt keine Dosierung, die für jede Pflanze funktioniert. Ein mildes Brennesselpulver verhält sich völlig anders als ein intensives Fichten- oder Schafgarbenpulver. Als erster Test kann bei Teigen beispielsweise mit einer kleinen Menge begonnen und anschliessend gesteigert werden.

Was verändert Pulver im Rezept?

Geschmack

Je nach Pflanze entstehen:

- grüne
- florale
- säuerliche
- bittere
- fruchtige
- würzige
- harzige

Noten.

Farbe

Grüne Pflanzen können Teige und Saucen färben, Beeren sorgen für rote, violette oder orange Töne. Hitze kann die Farbe allerdings verändern.

Textur

Pulver bindet teilweise Flüssigkeit. Besonders bei höheren Dosierungen kann ein Teig trockener oder eine Creme dichter werden.

Bitterkeit

Mit steigender Menge nimmt oft nicht nur das Aroma, sondern auch die Bitterkeit zu. Deshalb Pulver nicht einfach nach Farbe dosieren.

Welches Pulver wofür?

Pulver	Geschmack	Besonders geeignet für	Herausforderung
Brennnessel	grün, kräutrig, mild	Pasta, Brot, Dip, Butter, Gnocchi	Farbe kann durch Hitze stumpfer werden
Giersch	frisch, würzig, leicht an Petersilie erinnernd	Kräutersalz, Dip, Pasta, Suppen, Butter	ältere Blätter werden kräftiger
Schafgarbe	würzig, herb, bitter	Gewürze, Kräutersalz, Öl, Saucen	sehr sparsam dosieren
Löwenzahn	herb bis bitter	Gewürze, herzhaftete Teige, Brot	Bitterkeit ausbalancieren
Fichtennadeln	zitronig, harzig, waldig	Ganache, Zucker, Öl, Sirup, Dessert	schnell dominant, vorsichtig dosieren
Lindenblätter	mild, leicht nussig, grün	Brot, Pasta, Cracker, Mischpulver	eher feines Aroma
Lindenblüten	blumig, honigartig	Zucker, Sirup, Rahm, Panna Cotta, Tee	Aroma geht bei langem Erhitzen verloren
Mädesüßblüten	floral, Vanille-, Mandel- und Tonkabohnennoten	Rahm, Ganache, Zucker, Desserts	intensiv – sparsam dosieren
Holunderblüten	floral, fruchtig	Sirup, Zucker, Cremes, Desserts	Duft verflüchtigt sich bei starker Hitze

Kamillenblüten	blumig, leicht apfelig	Rahm, Glace, Ganache, Teegebäck	kann seifig wirken bei Überdosierung
Ringelblumenblüten	mild, leicht würzig	Butter, Kräutersalz, Brot, Dekor	eher Farbgeber als Aromaträger
Königskerzenblüten	mild, leicht honigartig	Blütenzucker, Tee, Desserts	dezentes Aroma
Hagebutte	fruchtig, säuerlich	Desserts, Ganache, Puderzucker, Joghurt	Pulver kann etwas gröber sein
Sanddorn	intensiv säuerlich, fruchtig	Schokolade, Creme, Sorbet, Gelee	starke Säure
Heidelbeeren	süss-fruchtig	Puderzucker, Ganache, Glace, Müesli	Farbe verändert sich beim Backen
Weissdornbeeren	mild-fruchtig, leicht mehlig	Fruchtpulver, Gebäck, Müesli, Fruchtmischungen	eher dezentes Aroma
Holunderbeeren (gekocht/getrocknet)	dunkelbeerig	Ganache, Fruchtpulver, Gelee, Desserts	nur verarbeitet verwenden
Aroniabeeren	herb, säuerlich	Fruchtpulver, Schokolade, Müesli	hoher Gerbstoffgehalt
Brennnesselsamen	nussig	Topping, Brot, Cracker, Müesli	sparsam einsetzen
Mariendistelsamen	mild, leicht nussig	Brot, Cracker, Müesli, Samenmischungen	eher Textur als intensives Aroma

Pflanzenportraits

– die wichtigsten Pflanzen kompakt als Steckbriefe

Grün & würzig

Brennnessel · Giersch · Schafgarbe · Löwenzahn · Wegerich

BRENNNESSEL

Geschmack

Grün, kräutrig, mild – erinnert leicht an Spinat.

Küche

Ideal für Pasta, Gnocchi, Brot, Kräutersalz, Dip, Butter und grüne Öle. Als Pulver sehr vielseitig und einfach zu dosieren.

Achtung

Die intensive grüne Farbe kann beim Erhitzen matter werden.

GIERSCH

Geschmack

Frisch, würzig, grün – erinnert an Petersilie, Karotte und Sellerie.

Küche

Passt zu Kräutersalz, Dip, Butter, Pasta, Suppen, Saucen und herzhaften Teigen. Als Pulver ein unkompliziertes Allround-Gewürz.

Achtung

Junge Blätter sind milder; ältere Blätter schmecken kräftiger.

SCHAFGARBE

Geschmack

Würzig, aromatisch, herb und deutlich bitter.

Küche

Spannend für Kräutersalz, Gewürzmischungen, Öle und Saucen. Kann einem Gericht mit sehr kleiner Menge viel Tiefe geben.

Fruchtig & wild

Hagebutte · Sanddorn · Heidelbeere · Weissdorn · Aronia/Holunder

HAGEBUTTE

Geschmack

Fruchtig, säuerlich und leicht süsslich.

Küche

Grossartig als Pulver für Ganache, Puderzucker, Joghurt, Cremes, Gebäck, Müesli und Desserts. Bringt gleichzeitig Geschmack und Farbe.

Achtung

Das Pulver kann durch Schalen und Kerne etwas gröber sein.

SANDDORN

Geschmack

Intensiv fruchtig und markant säuerlich.

Küche

Passt hervorragend zu weisser Schokolade, Ganache, Creme, Joghurt, Sorbet und Fruchtdesserts.

Achtung

Die starke Säure braucht einen Gegenspieler – beispielsweise Süsse oder Fett.

HEIDELBEERE

Geschmack

Fruchtig, beerig, mild süss und leicht säuerlich.

Küche

Als Pulver für Puderzucker, Ganache, Cremes, Glace, Müesli, Gebäck oder Dekoration. Besonders interessant als natürlicher

Floral & Wald

Fichte · Mädesüss · Lindenblüte · Holunderblüte · Kamille · Ringelblume

FICHTE

Geschmack

Frisch, zitronig, harzig und intensiv waldig.

Küche

Überraschend vielseitig: für Wildkräuteröl, Zucker, Ganache, Sirup, Desserts und Gewürzmischungen. Besonders die jungen Triebe sind kulinarisch spannend.

Achtung

Sehr aromatisch – kleine Mengen reichen oft aus. Sichere Bestimmung ist wichtig.

MÄDESÜSS

Geschmack

Floral, süsslich – erinnert an Mandel, Vanille und Tonkabohne.

Küche

Ein spannendes Dessertkraut für Rahm, Ganache, Panna Cotta, Zucker, Glace und Gebäck.

Achtung

Intensives Aroma: zurückhaltend dosieren.

LINDENBLÜTE

Geschmack

Fein floral, mild und leicht honigartig.

Küche

Für Blütenzucker, Sirup, Rahm, Panna Cotta, Cremes und feine

Achtung

Weniger ist mehr – schnell zu bitter und dominant.

LÖWENZAHN**Geschmack**

Kräftig, herb und je nach Pflanzenteil deutlich bitter.

Küche

Interessant für Kräutersalz, herzhafte Teige, Brot und Gewürzmischungen. Die geröstete Wurzel bringt zusätzlich Röstaromen mit.

Achtung

Bitterkeit gezielt einsetzen und mit Fett, Süsse oder Säure ausbalancieren.

WEGERICH**Geschmack**

Mild, grün und leicht herb; je nach Art teilweise mit einer pilzignussigen Note.

Küche

Blätter für Kräutermischungen, Suppen und herzhafte Gerichte. Die Samen sind besonders spannend als Quell- und Bindemittel.

Achtung

Ältere Blätter werden zäher und intensiver.

Farbgeber.

Achtung

Die Farbe kann sich je nach Säure, Rezept und Hitze deutlich verändern.

WEISSDORNBEERE**Geschmack**

Mild-fruchtig, leicht süsslich und etwas mehlig.

Küche

Interessant für Fruchtpulver, Gebäck, Müesli und Mischungen mit aromatischeren Wildbeeren.

Achtung

Eher dezentes Aroma – funktioniert besonders gut in Kombination mit anderen Früchten.

ARONIABEERE**Geschmack**

Herb, säuerlich und deutlich zusammenziehend.

Küche

Als Pulver spannend in Schokolade, Ganache, Müesli, Fruchtmischungen und Desserts.

Achtung

Durch die Gerbstoffe schnell dominant und adstringierend – sparsam dosieren.

Desserts.

Achtung

Das feine Aroma nicht mit zu vielen kräftigen Zutaten überdecken.

HOLUNDERBLÜTE**Geschmack**

Intensiv floral, frisch und unverkennbar nach Holunder.

Küche

Ideal für Zucker, Sirup, Cremes, Panna Cotta, Sorbet und Desserts.

Achtung

Das feine Blütenaroma kann bei starkem oder langem Erhitzen verloren gehen.

KAMILLE**Geschmack**

Floral, warm, leicht herb und mit einer feinen apfelartigen Note.

Küche

Spannend für Rahm, Ganache, Glace, Sirup, Teegebäck und andere feine Desserts.

Achtung

Zu viel Kamille kann schnell bitter oder medizinisch wirken.

RINGELBLUME**Geschmack**

Mild, leicht würzig und dezent herb.

Küche

Schön in Kräutersalz, Butter, Brot und Gebäck sowie als farbiger Akzent in Mischungen.

Achtung

Kulinarisch oft stärker als Farb- und Dekorationselement als intensiver Aromaträger.

Kombinieren & kreativ werden

– Lieblingskombinationen + eigene Mischungen

Besonders spannend wird es,
wenn nicht nur mit einem einzelnen Pulver gearbeitet wird.

Frühlingsgrün

Brennnessel + Giersch + Lindenblatt

Passt zu: Pasta, Gemüse, Dip, Butter und Brot

Waldbeere

Hagebutte + Heidelbeere + Aronia

Passt zu: Joghurt, Ganache, Müesli und Dessert

Blütenmischung

Holunderblüte + Rose + wenig Mädesüss

Passt zu: Zucker, Rahm, Schokolade und feinem Gebäck

Waldgewürz

Fichte + Schafgarbe + weitere passende Gewürze

Passt zu: Pilzen, Ofengemüse, Saucen und kräftigen herzhaften Gerichten

REZEPTE

GRUPPENARBEIT

HERZHAFT

Rezept 1 – Schnelles Wildkräuteröl

Zutaten

- 100 ml Rapsöl oder anderes neutrales Öl
- 80 g frischer Spinat (für die frische, grüne Farbe)
- 10-20g Wildpflanzenpulver (je nach Geschmack und Intensität)
- wenig Sel des Alpes

Zubereitung in der multifunktionalen Küchenmaschine Chef-X

1. Spinat, Kräuter und Öl in den Mixtopf geben.
2. Ca. 3 Minuten bei 60 °C auf hoher Stufe mixen.
3. Anschliessend nochmals kurz sehr fein mixen.
4. Durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben.
5. Abschmecken
6. Auf Probierlöffel für die Degustation vorbereiten für ca. 35-40 Portionen

Experimentiert!

Was passiert mit dem Aroma, wenn ihr:

- etwas Zitronenschale
- ein anderes Wildkraut
- Fichte oder Wildpflanzenpulver

dazugebt?

Basisrezept – klares grünes Kräuteröl

Für eine intensivere und länger vorbereitete Variante:

1 Teil Wildkräuter

1 Teil Spinat

2 Teile geschmacksneutrales Öl

Kräuter und Spinat vorbereiten.

Öl auf ca. 60 °C erwärmen und gemeinsam mit den Kräutern im Hochleistungsmixer mehrere Minuten sehr fein mixen.

Anschliessend durch ein feines Sieb oder Passiertuch abtropfen lassen. Nicht stark ausdrücken – dadurch können Wasser und feine Pflanzenbestandteile ins Öl gelangen und es trüben.

Das Öl rasch herunterkühlen.

Um restliche Wasserbestandteile zu entfernen, kann das Öl anschliessend in einem Gefrierbeutel diagonal aufgehängt werden. Flüssigkeit sammelt sich unten und kann vorsichtig abgelassen werden.

Die zurückbleibende Kräuterpaste muss nicht entsorgt werden. Sie eignet sich beispielsweise für:

- Pesto
- Salsa verde
- Würzpaste
- Salatsauce

Rezept 2 – Wildpflanzen-Gewürzsalz

Ergibt: ca. 180 g

Zutaten

- 150 g Sel des Alpes
- ca. 20 g Wildpflanzenpulver
- optional getrocknete Wildblüten
- optional Zitronenschale, Knoblauch oder weitere Gewürze

Zubereitung

1. Sel des Alpes und Pflanzenpulver mischen.
2. Abschmecken.
3. Nach Wunsch im Mixer oder Mörser verfeinern.
4. Eigene Mischung entwickeln.

Rezept 3 – Wildpflanzen-Dip

Ergibt: ca. 40 kleine Degustationsportionen

Zutaten

- 300 g Frischkäse nature
- 150 g Naturejoghurt
- Wildpflanzenpulver nach Geschmack
- optional frische Wildkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Frischkäse und Joghurt glatt rühren.
2. Zuerst wenig Wildpflanzenpulver einarbeiten.
3. Kurz stehen lassen.
4. Abschmecken.
5. Mit Säure, Salz und Pfeffer ausbalancieren.

Variation

Die gleiche Idee funktioniert auch mit:

Quark, Hummus, Mayonnaise, Crème fraîche, pflanzlichen Alternativen



Rezept 1 – Wildbeeren-Puderzucker

Zutaten

- 120 g Puderzucker
- 20–30 g fein gemahlenes Wildfruchtpulver

Zubereitung

1. Puderzucker und Fruchtpulver vermischen.
2. Bei Bedarf nochmals fein mahlen.
3. Abschmecken.
4. Über ein vorbereitetes Gebäck oder Dessert sieben.

Experimentiert!

Was passiert mit:

- mehr Fruchtpulver?
- Zitronenschale?
- Vanille?
- verschiedenen Beeren?

Rezept 2 – Wildfrucht-Ganache

Eine Basisganache steht bereits vorbereitet zur Verfügung. Weisse Ganache eignet sich besonders gut, da ihr milder Geschmack die Säure, Farbe und Aromen der Wildfrüchte schön zur Geltung bringt.

Zutaten

- 450 g weisse Ganache
- 20–30 g Wildfruchtpulver (z. B. Hagebutte, Sanddorn, Holunder, Heidelbeere oder Aronia)
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone (optional)
- essbare Blüten oder Wildfruchtpulver zum Dekorieren

Zubereitung

1. Ganache glatt rühren.
2. Mit wenig Wildfruchtpulver beginnen und gut einarbeiten.
3. Abschmecken und nach und nach mehr Pulver zugeben, bis Geschmack, Säure und Intensität stimmen.
4. In einen Spritzbeutel füllen.
5. In vorbereitete Hohlkörper oder Degustationsschälchen dressieren.
6. Mit etwas Wildfruchtpulver oder essbaren Blüten dekorieren.

Rezept 3 – Rezept – Wildpflanzen-Shortbread

Zutaten – ca. 20 kleine Guetzli

- 200 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 300 g Mehl
- 1 Prise Sel des Alpes
- ca. 5–15 g Wildpflanzenpulver, je nach Intensität

Zubereitung

1. Butter und Zucker kurz verrühren.
2. Mehl, Sel des Alpes und zunächst wenig Wildpflanzenpulver dazugeben und rasch zu einem Teig verkneten.
3. Abschmecken und bei Bedarf mehr Wildpflanzenpulver einarbeiten.
4. Ca. 40 kleine Kugeln formen, leicht flach drücken und auf ein Backblech legen.
5. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 10–12 Minuten backen.

Basisrezepte mit Wildpflanzenpulver

Diese Grundideen könnt ihr später mit unterschiedlichen Pflanzen weiterentwickeln.

Wildpflanzenbutter

100 g Butter

1–3 g Pflanzenpulver

Salz und nach Wunsch Zitronenschale

Butter weich rühren, Pulver einarbeiten und abschmecken.

Ideal zu:

- Brot
- Gemüse
- Pasta
- Fisch
- Grillgerichten

Wildpflanzen-Vinaigrette

3 Teile Öl

1 Teil Säure

etwas Senf

Wildpflanzenpulver

Sel des Alpes

Pulver zuerst sparsam dosieren und nach einigen Minuten nochmals abschmecken.

Wildpflanzen-Pastateig

100 g Mehl

1 Ei bzw. entsprechende Flüssigkeitsmenge

eine kleine Menge Wildpflanzenpulver

Pulver mit dem Mehl vermischen und wie gewohnt weiterverarbeiten.

Mit kleinen Mengen beginnen – zu viel Pflanzenpulver kann Teigstruktur und Geschmack stark verändern.

Wildpflanzen-Frischkäse

100 g Frischkäse oder Quark

Wildpflanzenpulver nach Geschmack

Salz oder – für eine süsse Variante – etwas Honig/Zucker

Säure nach Bedarf

Eine ideale Basis, um unterschiedliche Pulver direkt miteinander zu vergleichen.

Wilder Aromazucker

100 g Zucker

2–10 g Pflanzen- oder Blütenpulver

Mischen und luftdicht aufbewahren.

Geeignet für:

- Mürbeteig
- Crêpes
- Desserts
- Glasuren
- Getränke

Wildfrucht-Joghurt oder Creme

200 g Joghurt, Quark oder Cremebasis

Wildfruchtpulver nach Geschmack

Süsse nach Bedarf

Hier zeigt sich besonders gut, wie stark Wildfruchtpulver gleichzeitig **Farbe, Säure und Aroma** verändern kann.

Eigene Rezepte und Notizen

Und jetzt seid ihr dran

Wildpflanzenküche bedeutet nicht, bestehende Rezepte komplett neu erfinden zu müssen. Oft reicht eine kleine Veränderung:

- **ein Pulver im Teig.**
- **eine Wildfrucht in der Ganache.**
- **ein neues Aroma im Öl.**
- **eine Blüte im Zucker.**

Beginnt mit einer bekannten Basis und verändert gezielt eine Komponente.

Probiert. Schmeckt ab. Vergleicht.

Und stellt euch immer wieder die wichtigste Frage:

Was bringt diese Wildpflanze meinem Gericht?

Genau dort beginnt kreative Wildpflanzenküche.



Mehr Wildpflanzen, Aromen & Inspiration? Folgt mir auf Instagram: @curasona_