

ABENTEUER WALD

Mit den
besten Wald-
Tipps für dein
Outdoor-
Wochenende

Wildnis spüren und
erleben, Wildkräuter
und Pilze entdecken

G|U

Inhalt

Vorwort 6

Wieso zieht es uns noch immer in den Wald? 9

Sehnsuchtsort Wald 10

Wald als Idylle 11 | Den Wald erleben 13 | Eine Nacht im Wald 15

Was wir im Wald finden 19

Die Pilze des Waldes 20

Was sind Pilze überhaupt? 20 | Die Röhlings-Regel 24 | Röhlinge 26–41
Die Täublings-Regel 42 | Täublinge 44–53 | Die Stäublings-Regel 54
Stäublinge und Boviste 56–61 | Pfifferling 62 | Falscher Pfifferling 64
Sammel-Stoppelpilz 65 | Tödlich giftige Pilze 66–69

Kräuter, Beeren und Nüsse 70

Kräuter sicher sammeln 70 | Pflanzen schützen 72
Gesundheit geht vor 72 | Warum Wildkräuter sammeln? 72
Essbare Kräuter 74–91 | Essbare Beeren 92–99 | Essbare Nüsse 100–107
Giftige Kräuter 108–117

Überleben im Wald 119

Sich im Wald zurechtfinden 120

Niemals die Orientierung verlieren 120 | Wasser finden 121
Warm und sicher bleiben 122 | Sicher im Wald schlafen 123



Sicherer Unterschlupf ohne Hilfsmittel 124

Die Wahl des Schlafplatzes 124
Was braucht man für den Bau eines Unterschlupfs? 127
Einen Unterschlupf bauen – mit und ohne Hilfsmittel 129

Trinkwasser – das Lebenselixier 136

Wasserquellen in der Wildnis finden 136 | Gefahren für das Trinkwasser 139
Das gefundene Wasser bestmöglich aufbereiten 140

Feuer – Essenz zum Überleben 148

Ein Lagerfeuer vorbereiten 149 | Methoden des Feuermachens 151
Am Feuer schlafen 153 | Grundlagen des Brandschutzes 155

Kochen im Wald 157

Den Wald genießen 158

To-dos im Wald 158 | Outdoor-Rezepte mit Pflanzen und Pilzen 159
Grundregeln zum Kochen im Wald 163 | Wildkräuter-Rezepte 164–167
Lagerfeuer-Rezepte für Fisch und Fleisch 168–171
Outdoor-Rezepte mit Waldpilzen 172–175
Lagerfeuer-Rezepte aus dem Proviantrucksack 176–181

Anhang 182

Nachwort 182 | Vita und Dank 186
Adressen und Bücher, die weiterhelfen 187
Register 188 | Bildnachweis 190
Impressum 191

PILZREGEL 1

DIE RÖHRLINGS-REGEL

»Steinpilze, jeder fragt nach Steinpilzen! Natürlich sind die toll, aber ich werd' doch den Leuten nicht sagen, wo ich meine Steinpilze find'! Steinis sind treu, die kommen oft Jahr um Jahr am gleichen Ort rauf, den verrat' ich doch nicht einfach so, dann werden sie mir am End' noch untreu!«

KARLHEINZ, OPA EINES PILZ-GUIDES

Röhrlinge werden oft als besonders anfängerfreundlich betrachtet, da es in dieser Gruppe einige beliebte Speisepilze gibt, aber dafür keine tödlichen Pilzarten, sondern »nur« für Magen und Darm giftige und ungenießbar bittere Pilzarten. Um Verwechslungen dennoch auszuschließen und essbare Röhrlinge sicher zu bestimmen, wenden wir umgangssprachlich die Röhrlingsregel an.

Denn niemand will eine Pfanne Steinpilze entsorgen, weil sich ein Gallen-Röhrling eingeschlichen hat.



SCHRITT 1 GEHÖRT DIESER PILZ ZU DEN RÖHRLINGEN?

Erkennen können wir Röhrlinge vor allem an ihrer röhrenartigen Fruchtschicht: Die Struktur auf der Hutunterseite ist bei diesen Pilzen schwammartig-löchrig und lässt sich vom Hutfleisch meist sehr leicht ablösen. Außerdem sind die meisten Röhrlinge Mykorrhizapilze (siehe Seite 21) und wachsen direkt aus dem Erdboden, nicht etwa auf Holz. Damit unterscheiden sie sich deutlich von Porlingen, die hauptsächlich an Totholz wachsen und ebenfalls eine schwammartige Fruchtschicht haben.



Pilz mit Röhren

Im Gegensatz zu Röhren lassen sich die Poren, die Fruchtschicht der Porlinge, aber nicht leicht vom Hutfleisch lösen.



Porling

SCHRITT 2 IST DIESER RÖHRLING ESSBAR?

Die gute Nachricht zuerst: Es gibt wesentlich mehr essbare als giftige Röhrlinge. Die bekanntesten Magen-Darm-giftigen Arten sind der Satans-Röhrling (siehe Seite 37) und der Schönfußröhrling (siehe Seite 39) – beide haben auf ihrem Stiel ein rotes Netzmuster. Anfänger sollten daher auf Röhrlinge mit rotem Stielnetz vorsichtshalber verzichten, obwohl es essbare Röhrenpilzarten mit rotem Netz gibt. Als einzige giftige Ausnahme, die nichts Rotes an sich hat, ist noch der seltene Wurzelnde Bitterröhrling zu nennen. Dieser hat einen relativ hellen Hut, helle gelbe Röhren, einen dicken Stiel und ein sehr starkes Bläuen beim Anschneiden. Es bleibt noch der Gallen-Röhrling als typischer Verwechslungspartner des Steinpilzes. Wie der Name schon sagt, ist dieser Pilz wegen seines bitteren Geschmacks ungenießbar. Erkennen können wir ihn unter anderem an folgenden zwei Merkmalen:

- Der Gallen-Röhrling hat als einziger Röhrling rosa Sporenpulver, die ursprünglich cremeweiße Röhrenschicht verfärbt sich also im Alter rosa.
- Auf dem Stiel hat er ein dunkles Netzmuster, während der Steinpilz ein weißes Netz hat.

SCHRITT 3 IST DIESER RÖHRLING NOCH GUT?

Röhrlinge sind besonders anfällig für Schimmel und das Verderben. Um eine Lebensmittelvergiftung auszuschließen, müssen wir deshalb sorgfältig prüfen, ob der Pilz noch gut ist. Röhrlinge sollten sich fest anfühlen – vor allem der Steinpilz hat seinen Namen nicht grundlos. Spätestens wenn im Hut eine Delle zurückbleibt, ist der Fruchtkörper zu alt. Schimmel befällt meistens zuerst die Röhrenschicht, da diese wie ein Schwamm Feuchtigkeit speichert. Oft sieht der Pilz deshalb von oben noch gut aus, obwohl er auf der Unterseite schon stellenweise verschimmelt ist.

RÖHRLINGS-REGEL

»Röhrlinge sind essbar, wenn sie nicht auf Holz wachsen und weder ein rotes noch ein schwarzes Stielnetz haben, keinen Schimmelbefall aufweisen und sich fest anfühlen.«



PFIFFERLING

Cantharellus cibarius



Hut Durchmesser 2–8 cm, Farbe blassgelb bis dottergelb, trichterförmig

Leisten blassgelb bis dottergelb, am Stiel herablaufend

Stiel 3–6 cm lang, blassgelb bis dottergelb

Fleisch weißlich bis blassgelb, fest, im Stiel faserig

Vorkommen Nadel- und Laubwälder

Sammelzeit Juni bis November

Verwechslungsgefahr Falscher Pfifferling (siehe Seite 64)

Pfifferling

Der leckere Pfifferling gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Speisepilzen überhaupt und das sogar schon seit dem Altertum. Der köstliche Pilz wurde bereits auf Briefmarken gedruckt und erhielt zahlreiche Beinamen.

Man nennt ihn auch Rehling, Reherl, Eierschwammerl oder Eierschwämmchen – oder einfach nur Schwammerl. In Abgrenzung zum »Falschen Pfifferling« nennt man ihn auch »Echten Pfifferling«. Mich fasziniert jedes Mal aufs Neue, wie der Pilz passend zu seiner mild-orangen Farbe einen ganz charakteristischen fruchtigen Geruch entwickelt. Es lässt sich eine leichte Aprikosennote erahnen, wenn man den Fruchtkörper abschneidet.

Merkmale

Der Pfifferling hat einen gelben, festen Stiel, der oben in einem ebenfalls gelben, trichterförmigen Hut (Ø 2–8 cm) endet. Die Fruchtschicht besteht weder aus Röhren noch aus Lamellen, sondern aus Leisten, die am Stiel herablaufen. Sie sind fest mit dem Fleisch verbunden und lassen sich nicht ablösen. Sein Doppelgänger, der Falsche Pfifferling (siehe Seite 64), sieht nahezu identisch aus. Er hat jedoch Lamellen und ist giftig.

Verbreitung

Pfifferlinge findet man in einigen Regionen sehr häufig. Sie sind Mykorrhizapilze und wachsen deshalb vom Sommer bis zum Spätherbst in Laub- und Nadelwäldern vor allem unter Rotbuchen, Fichten, Birken, Kiefern und Eichen. Ist das Wetter im Frühling eher mild und warm, findet man sie schon im Juni. In kühleren Jahren muss man jedoch bis zum Herbst warten. Im Unterschied zum Falschen Pfifferling wächst der »Echte« nicht auf Holz.

Wissenswertes

Zum Reinigen von Pfifferlingen gibt es einen Trick: Mehl. Nachdem die Pilze grob von Schmutz befreit wurden, werden sie mit Wasser abgespült und dann in Mehl geschwenkt. Wenn man sie nun in ein Wasserbad gibt, hilft das Mehl, den restlichen Schmutz im Wasser zu lösen.



Der Pfifferling ist mit seinem aromatischen, pfeffrigen Geschmack ein leckerer Speisepilz, der sowohl gebraten, geschmort oder in Suppen zubereitet werden kann.

Bärlauch

Der Bärlauch ist auch als Wilder Knoblauch, Waldknoblauch oder Hexenzwiebel bekannt. Mit seinem leicht scharfen, herben Geschmack verfeinert er das Essen genauso gut wie Knoblauch oder Zwiebeln. Die unreifen, grünen Knospen haben einen ähnlichen Geschmack wie grüner Pfeffer, wenn man sie zum Würzen verwendet. Der Vorteil? Bärlauch lässt sich von März bis Juni fast mit der Sense in Laubwäldern ernten.

Bärlauch enthält Vitamin C, Eisen und ätherische Öle und soll reinigend und entgiftend wirken. Er wird bei Hautausschlag, Darmerkrankungen und Bluthochdruck als Heilpflanze eingesetzt. Für Pferde und Kaninchen ist Bärlauch jedoch giftig.

Merkmale

Bärlauch wächst auf humusreichen Böden. Aus der schlanken Zwiebel, die nicht wie beim Knoblauch aus mehreren Zehen besteht, erscheinen meist zwei lanzettlich geformte Blätter, die auf der Oberseite dunkelgrün glänzen, auf der Unterseite jedoch mattgrün sind. Ab April bildet Bärlauch eine weiße Blütenkugel aus bis zu 20 Einzelblüten, die am Ende eines dreikantigen krautigen Stängels stehen. Die Blüten sind essbar, die Blätter verlieren ab diesem Zeitpunkt jedoch ihren vollen Geschmack.

Verbreitung

Bärlauch kommt mit Ausnahme immergrüner, mediterraner Regionen und Skandinavien in ganz Europa und Nordasien vor. Er bevorzugt schattige, feuchte, humusreiche Au- und Laubwälder. Im Gebirge wächst er noch in 1900 m Höhe. In Norddeutschland gibt es kaum Bärlauch, während er in Süddeutschland weit verbreitet ist und oft teppichartig den Boden bedeckt.

Wissenswertes

Der Bärlauch hat drei gefährliche, weil giftige Doppelgänger: Die Blätter von Maiglöckchen (siehe Seite 111), Herbstzeitlose (siehe Seite 109) und Aronstab (siehe Seite 113) sehen den Blättern des Bärlauchs zum Verwechseln ähnlich. Näheres dazu siehe Seite 71.



Die Blätter und Blüten des Bärlauchs passen in jeden Wildkräutersalat. Aus den Blättern kann man jedoch auch Gemüse, Suppen oder Pesto bereiten.



BÄRLAUCH

Allium ursinum



Größe 20–50 cm

Blütezeit April bis Juni

Blütenfarbe weiß

Verwendbare Pflanzenteile Blüten, Knospen, Blätter

Sammelzeit Blüten April bis Juni, Blätter März (April) bis Mai

Vorkommen Auwälder, Laub- und Mischwälder, Parkanlagen unter Laubgehölzen



HERBSTZEITLOSE

Colchicum autumnale



Größe 8–30 cm

Blütezeit August bis Oktober

Blütenfarbe violett

Verwechslungsgefahr Blätter mit den Blättern des Bärlauchs (siehe Seite 71, 81)

Vorkommen feuchte Wiesen und Weiden, Auwälder

Herbstzeitlose

Die Herbstzeitlose ist eine äußerst giftige Pflanze, die auf feuchten Weiden und Wiesen wächst. Da sie für Pferde, Schweine und andere Tiere genauso giftig ist wie für Menschen, ist sie in der Landwirtschaft nicht gern gesehen. Flächen mit einer großen Menge an Herbstzeitlosen sind als Weideland ungeeignet. Aufgrund ihrer hübschen violetten Blüten wird sie aber manchmal in Gärten als Zierpflanze angepflanzt.

Die Herbstzeitlose hat das Jahr umgedreht. Während die meisten anderen Pflanzen im Frühjahr und Frühsommer blühen, erscheinen die Blüten der Herbstzeitlosen im Herbst und im Frühjahr die Blätter und der Samenstand.

Merkmale und Verwechslungsgefahr

Die grundständigen, lanzettlichen Blätter können bis 20 cm lang werden und stehen steif vom Boden ab. Vom Bärlauch (siehe Seite 80) unterscheidet sich die Herbstzeitlose durch die deutlich festeren und härteren Blätter, die ober- und unterseits glänzen (Verwechslungsgefahr, siehe Seite 71).

Von Ende August bis Oktober, manchmal auch November bilden Herbstzeitlosen kelchartige, lilafarbene Blüten, deren 6 Blütenblätter nach unten in eine ca. 20 cm lange helle Röhre übergehen. Sie sind bis 3 cm groß.

Verbreitung

Die Herbstzeitlose ist in Mitteleuropa von Südirland bis ins nördliche Italien verbreitet. Weiter im Norden oder im Süden von Europa ist sie selten. In den Alpen findet man sie bis zur Waldgrenze. Sie bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Wiesen und Böschungen. In lichten Auwäldern findet man sie ebenfalls, manchmal sogar in unmittelbarer Nähe von Bärlauch.

Wissenswertes

60 g der frischen Blätter können einen Erwachsenen umbringen. Die Vergiftungserscheinungen treten zwei bis sechs Stunden nach dem Verzehr ein: Brennen im Mund, Schluckbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen. Eine zu große Dosis führt zu Atemlähmung und Kreislaufversagen.



Auf feuchten Wiesen und in Auwäldern wächst die giftige Herbstzeitlose oft in Massen.

Sich im Wald zurechtfinden



»Grundlegende Überlebensfähigkeiten ohne Hilfsmittel zu haben, gibt einem ein großes Sicherheitsgefühl, wenn man im Wald unterwegs ist. Außerdem macht es Spaß zu lernen, wie man ohne Feuerzeug ein Feuer macht oder einen wind- und wetterfesten Unterschlupf aus Naturmaterialien baut. Es bringt uns unseren Vorfahren und auch der Natur näher.«

Tobias, Gründer von Wildschytz

Echte Überlebenssituationen sind glücklicherweise selten – und manche der ab Seite 124 dargestellten Techniken sind spezifisch für diese Situationen gedacht. Ein Zelt ist wärmer als eine Notunterkunft aus Ästen und Blättern, ein Campingkocher ist sicherer als ein offenes Feuer. Wer in den Wald geht, um seine Zeit dort zu verbringen, ist verantwortlich für seine Sicherheit und die seiner Umwelt.

Darüber hinaus sollte der Wald geschont werden und unser Einfluss dort so gering wie möglich bleiben. Schon deshalb sollten wir nur nehmen, was unbedingt nötig ist, und wieder mitnehmen, was wir mitgebracht haben.

Niemals die Orientierung verlieren

Damit man sich im Wald zurechtfindet, muss man sich auf seinen Orientierungssinn verlassen können. Natürlich hat heutzutage jeder ein Handy, aber kein Handyakku hält ewig, und schon kurz hinter dem Ende der Zivilisation lauern die Funklöcher. Einen Kompass, um damit die Himmelsrichtungen zu bestimmen, haben jedoch die wenigsten in der Tasche – und noch weniger können ihn nutzen.

Zunächst einmal ist es wichtig, sich seine aktuelle Umgebung einzuprägen, um den Weg zurückfinden zu können. Merke dir immer markante Wegpunkte – besonders große oder anders auffällige Bäume, Steine und Felsen,

künstliche Landmarken wie Schilder, Gebäude und angelegte Wege. Deine Orientierungspunkte solltest du aus allen Richtungen im Blick behalten, solange du unterwegs bist. Um deinen Weg zurückverfolgen zu können, kannst du es Hänsel und Gretel gleichtun und Spuren hinterlassen. Das können kleine Steinhäufchen oder unauffällige Markierungen sein, die du z. B. mit einem Messer in Baumstämme ritzt.

Die Himmelsrichtungen kannst du auch ohne Kompass und Handy mithilfe der Sonne, der Sterne und sogar der Bäume ermitteln.

Himmelsrichtungen an der Sonne erkennen: Die Sonne geht morgens im Osten auf und abends im Westen unter. Dabei steht sie tagsüber auf der Nordhalbkugel immer leicht südlich am Himmel und wandert zur Sommerzeit weiter nördlich, zur Winterzeit weiter südlich. Wenn du die grobe Tageszeit weißt, kannst du die Himmelsrichtungen errahnen.

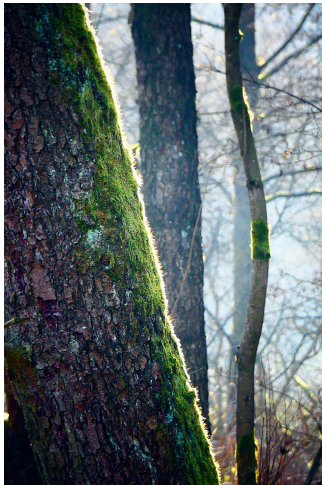
Himmelsrichtungen an den Sternen erkennen: Ohne Sonne helfen die Sterne bei der Orientierung. Halte immer nach dem Großen Wagen Ausschau, denn dieser ist am einfachsten zu finden. Verlängert man die beiden hinteren Kastensterne, trifft man auf den hell leuchtenden Polarstern. Der Polarstern ist der letzte Deichselstern des Kleinen Wagens und markiert immer den geografischen Norden. Damit lässt sich auch nachts eine grobe Orientierung herstellen.

Himmelsrichtungen an der Baumrinde erkennen: Diese Orientierungshilfe funktioniert nicht immer, ist aber einen Versuch wert. In Europa liegt die Hauptwetterseite im Nordwesten. Auf dieser Seite sind Bäume oft mit Moos bewachsen oder haben einen deutlich grünen Farbton. Schau dir also die Bäume genau an. Sind sie alle auf der gleichen Seite bemoost, hast du den Nordwesten gefunden.

Wasser finden

Um in der Natur Wasser zu finden, ist ebenfalls ein gewisser Orientierungssinn gefragt. Am leichtesten erkennt man, ob Wasserquellen in der Nähe sind, wenn man Ausschau nach Tieren hält. Fliegen und Mücken sind ein klarer Indikator, dass sich ganz in der Nähe ein Gewässer befindet.

Laut einer Survival-Faustregel bedeuten Bienen Wasser in höchstens 4 km Entfernung, Fliegen Wasser in höchstens 2 km, Mücken Wasser in höchstens 500 m und Frösche Wasser in unmittelbarer Nähe. Zudem fließt Wasser immer nach unten, sodass wir in Tälern und Senken am ehesten fündig werden.



Bemooste Stämme

*Das Moos kann
uns den Weg
weisen.*



Bärlauch-Pesto

Das Pesto eignet sich als einfache Nudelsauce, kann aber auch dünn aufs Brot gestrichen werden.

Zutaten

ein großes Bund Bärlauch
eine Handvoll Haselnüsse,
Walnüsse oder andere
Nüsse, die man im Wald
finden kann oder mit-
gebracht hat
ein kleines Stück Parmesan
Salz
Olivenöl

Die Bärlauchblätter gründlich abwaschen.

Nüsse, Bärlauch und Parmesan so klein wie möglich hacken. Dazu genügen ein hartes, flaches Stück Holz oder ein flacher Stein als Schneidebrett und ein Messer.

Die gehackten Zutaten mit etwas Salz in einer Schale (z. B. im Campingtopf) vermischen und mit Olivenöl aufgießen, bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Werkzeug

Mörser und Stößel, ersatz-
weise Messer und Stein
zum Zerkleinern
Schale zum Anmischen

TIPP

Bärlauch ist nicht nur gesund, sondern von März bis Juni in großen Mengen in Laubwäldern zu finden. Das Rezept kann auch mit Sauerampfer oder Gundermann zubereitet werden. Schmeckt anders, aber ebenfalls lecker.



Wildkräutersalat mit Nüssen

Im Wald und am Wegesrand findet man jede Menge Wildkräuter, die gut schmecken und gesund sind.

Zutaten

essbare Wildkräuter, wie
Brennnesseln, Löwenzahn,
Giersch, Sauerampfer,
Gänseblümchen, Vogel-
miere oder Gundermann
Walnüsse oder andere Nüsse
und Kerne, die zur
Verfügung stehen
Essig und Öl
Salz und Pfeffer

Alle Wildkräuter gründlich waschen. Bei Bedarf größere Blätter klein schneiden oder zupfen und die Nüsse hacken.

Essig und Öl in einer Schale vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräuter und die Nüsse in die Schale geben und mit dem Dressing vermischen.

Werkzeug

Schale
Messer
Stein zum Knacken der Nüsse

TIPP

Mit Honig und Zitrone schmeckt das Dressing noch besser – falls man den Salat zu Hause bereitet oder diese Zutaten dabei hat. Man kann auch ein Salatdressing zu Hause mischen und in einem Glas mitnehmen.



WAGE DAS ABENTEUER WALD!

Entdecke den ultimativen Outdoor-Ratgeber für Abenteuer in der Natur! Lerne, wie du mit nur wenigen Regeln die häufigsten Pilze sicher identifizierst, welche Wildkräuter du direkt im Wald verwenden kannst und sogar, wie du im Notfall mehrere Tage in der Wildnis überlebst. Fabian und Tobias, die mit Wildschytz seit Jahren Pilz- und Kräuterwanderungen anbieten, teilen ihr Wissen mit dir und zeigen dir, wie du dich im Wald zurechtfindest und eins mit der Natur wirst. Freu dich auf praktische Tipps, einfache Anleitungen und leckere Rezepte, damit du die Schätze des Waldes in vollen Zügen genießen kannst. Ob Stadtkind oder Naturliebhaber – mit diesem außergewöhnlichen Guide erlebst du den Wald wie nie zuvor.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 422 Natur
ISBN 978-3-8338-8984-4



www.gu.de