

KINDER-KOCHBUCH

CHIEMSEE-VERLAG

Wilde Kinderküche



Leckere
Kinder-Kräuter-Küche,
die Spaß macht und
gesund ist. Einfache
Rezepte für Groß
und Klein.

WOLFGANG RIES
UND LISA WIRTH







ISBN: 978-3987568619

© 2022 Chiemsee Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Texte und Rezepte:
Wolfgang Ries
www.kochen-mit-humor.de

Illustration und Grafik:
Lisa Wirth

Bilder:
Eva Bachmann
www.madamedessert.de

Lektorat und Korrektur:
Christina Sorg
www.korrektur-for-you.de



Wilde Kinderküche

WOLFGANG RIES
UND LISA WIRTH



Vorwort

Als ich vor Jahren meine Liebe zu den heimischen Wildkräutern wiederentdeckte, bestellte ich als Einstieg im Internet einen Topf Gundermann. Ich war mir noch nicht ganz sicher, wie diese Pflanze aussieht und wollte daher alles richtig machen. Kaum war das Pflänzchen geliefert, war es auch schon im Kräuterbeet platziert. Wenige Wochen später entdeckte ich einen zweiten Gundermann – allerdings in einiger Entfernung. „Ups“, dachte ich, „der vermehrt sich aber schnell!“ Als ich mich umdrehte, sah ich auf der anderen Seite des Weges weitere Pflänzchen. Sogar ganz viele! Da merkte ich: Um mein ganzes Haus herum wuchs Gundermann! Überall! Ich hatte es nur nicht gewusst. Nicht nur mir geht es so! Überall stellt uns die Natur die besten Bio-Kräuter zur Verfügung. Wir erkennen sie nur nicht! Stattdessen sagen wir zu unseren Kindern: „Fass das nicht an, das ist bäh!“ und gehen danach in den Supermarkt, um für viel Geld langweilig schmeckende Turbo-Kräuter aus dem Gewächshaus zu kaufen. Ich jedenfalls habe mir nach dieser aufschlussreichen Erfahrung ein Wildkräuterbuch besorgt und bin damit auf Erkundungsreise gegangen. Was ich dabei gefunden habe, hat mich sehr erstaunt. Denn in meiner unmittelbaren Umgebung gibt es ganz, ganz viele tolle Pflanzen, mit denen sich leckere Gerichte zaubern lassen.

Die „Wilde Kinderküche“ zeigt eine Auswahl meiner Ideen. Die Präsentation der Gerichte ist jedoch lediglich ein Vorschlag. Wer es anders machen will, der soll das auch! Hauptsache gesund, ganz ohne Fertigfutter und lecker.



“Hauptsache gesund,
ganz ohne Fertigfutter
und lecker.”

Wolfgang Ries



Inhalt

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

BASICS

FRÜHLING

Kleine Kräuterkunde.....	S. 4-5
Smiley.....	S. 6-7
Bimmelbahn.....	S. 8-9
Piepmatz.....	S. 10-11
Marsmännchen.....	S. 12-13
Bratwurstmännchen.....	S. 14-15
Leo Löwe.....	S. 16-17
Vielfraß.....	S. 18-19
Mäusebrötchen.....	S. 20-21
Lurchi.....	S. 22-23
Schildkröte.....	S. 24-25
Große Waldameise.....	S. 26-27
Schneckenrennen.....	S. 28-29

SOMMER

Kleine Kräuterkunde.....	S. 30-31
Schnattergans.....	S. 32-33
Froschkönig.....	S. 34-35
Kleiner Drache Fridolin.....	S. 36-37
Eulenkinder.....	S. 38-39
Arme Ritter.....	S. 40-41
Knabbermäuse.....	S. 42-43
Eisbär-Baby.....	S. 44-45
Blubbi.....	S. 46-47
Matschwürmer.....	S. 48-49

Windräder.....	S. 50-51
PolEntchen.....	S. 52-53
Glubschi.....	S. 54-55
Kugelgrill.....	S. 56-57

HERBST

Kleine Kräuterkunde.....	S. 58-59
Waffel-Kuh.....	S. 60-61
Haselmaus.....	S. 62-63
Rübezahl.....	S. 64-65
Wald-Kobolde.....	S. 66-67
Pfannengeister.....	S. 68-69
Löwen-Babys.....	S. 70-71
Gruselkekse.....	S. 72-73
Elch-Küchlein.....	S. 74-75
Rudi Rentier.....	S. 76-77

BASICS

Waldmeistersirup.....	S. 78
Mädesüßgelee.....	S. 79
Hagebuttenmarmelade.....	S. 80
Holunderblütensirup.....	S. 81

MEINE WILDE KINDERKÜCHE

Meine Rezepte.....	S. 82-111
--------------------	-----------