

**Sommergericht, das in
Nordschweden zubereitet
werden kann**

Beerenkompott mit geräucherter Butter und süßem Kräutersaft

4 Portionen

200-300 ml gemischte Beeren:
Heidelbeeren, Himbeeren,
Preiselbeeren oder Moltebeeren
1 Handvoll Echtes Mädesüß
(alternativ wilde Minze oder
Wassermintze)
100 g Butter (Standard oder vegan)
3 EL Zucker (alternativ Honig)
200 ml frisches Quellwasser
Salz

So geht's

1. Ein Lagerfeuer machen und die Beeren abspülen.
2. Die Butter in eine kleine Kasserolle geben und über dem Feuer schmelzen.
3. Nimm mit einer Zange vorsichtig ein Stück glühende Kohle oder einen Zweig aus dem Feuer und lege es in die zerlassene Butter. Für 5 min aus der Hitze nehmen und ziehen lassen.
4. Die Butter erneut erhitzen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.
5. 2 EL Zucker, Mädesüß und eine Prise Salz ins Wasser geben und zusammen aufkochen lassen. Den Saft beiseite stellen und abkühlen lassen. Er sollte kühl getrunken werden.
6. Den Saft durch ein Sieb in Gläser gießen.
7. 1 EL Zucker erhitzen, bis er goldbraun wird.
8. Die Beeren hinzugeben und erhitzen.
9. Die geräucherte Butter unterheben und servieren.

Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

Heidelbeeren (Blåbär)

Heidelbeeren sind eine der häufigsten Pflanzen Schwedens. Du findest sie in den meisten Wäldern und sogar im Gebirge und auf Heideland. Die Pflänzchen sind immergrün, sodass die Heidelbeersträucher auch im Winter gut zu erkennen sind. Von Juli bis September tragen sie die vitaminreichen, dunkelblauen Beeren.

Himbeeren (Hallon)

Ganz Schweden ist mit Himbeeren gesegnet. Die bis zu 2 m hohen Sträucher entdeckst du oft an ungewöhnlichen Stellen: am Straßenrand, im Dickicht oder dort, wo vor Kurzem Bäume abgeholzt wurden. Mit einer Erntezeit von Mittsommer bis Spätherbst ist die Himbeere eine besonders großzügige Wildpflanze.

Preiselbeeren (Lingon)

Ganz Schweden ist mit einem reichen Preiselbeervorkommen gesegnet. Sie kommen in Kiefernwäldern, Heideland und Moorgebieten als kriechender Zwergstrauch vor. Die Blüten sind glockenförmig und weiß bis hellrosa. Die Sträucher tragen im Spätsommer und Herbst rote Beeren mit 6–10 mm Durchmesser und einem säuerlichen Geschmack.

Echtes Mädesüß (Älggräs)

Das Echte Mädesüß wächst in ganz Schweden und ist eine Art Unkraut, das gerne an Fließgewässern, auf feuchten Wiesen, auf Deichen und in anderen Kulturlandschaften steht. Seine 1–2 m hohen Stängel mit einer rötlich-violetten Färbung stehen aufrecht und sind gefurcht. Die Blätter sind an der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weiß beflaumt. Beim Berühren fällt die ausgeprägte Blattstruktur mit Rillen und Adern auf. Die Blüten sind klein und zahlreich. Sie weisen je 5 Kelchblätter und 5 Blütenblätter auf. Aus der Blüte stehen 7–20 Staubblätter hervor.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

**Sommergericht, das in
Mittelschweden zubereitet
werden kann**

Goldene Pfifferlinge mit Bärlauchsamen und Kräutersalat

4 Portionen

1 Liter Pfifferlinge, entweder pur
oder gemischt mit anderen Wald-
pilzen wie Schaf-Porling, Gemeiner
Schwefelporling oder Edel-Reizker
1 Handvoll Samen oder Blüten vom
Bärlauch
1 Handvoll Knoblauchsrauke
2 Handvoll junger Giersch
2 Handvoll Sauerampfer, Roter Sau-
erampfer oder Waldsauerklee
1 üppiger Zweig Süßdolde, alterna-
tiv Berg-Platterbse
50 g Butter (Standard oder vegan)
Salz

So geht's

1. Die Pfifferlinge putzen,
vorsichtig abspülen und in
Butter anbraten.
2. Wenn die Pilze fertig gebraten
sind, die Bärlauchsamen bzw.
-blüten hinzugeben.
3. Mit Salz abschmecken.
4. Aus den Wildkräutern einen Salat
machen und die
Mischung unterheben.
5. Je nach Geschmack mehr But-
ter schmelzen und als Dressing
darüberträufeln.

Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

Heidelbeeren (Blåbär)

Heidelbeeren sind eine der häufigsten Pflanzen Schwedens. Du findest sie in den meisten Wäldern und sogar im Gebirge und auf Heidefeldern. Die Pflänzchen sind immergrün, sodass die Heidelbeersträucher auch im Winter gut zu erkennen sind. Von Juli bis September tragen sie die vitaminreichen, dunkelblauen Beeren.

Preiselbeeren (Lingon)

Ganz Schweden ist mit einem reichen Preiselbeervorkommen gesegnet. Sie wachsen in Kiefernwäldern, Heidefeldern und Moorgebieten als kriechender Zwergstrauch. Die Blüten sind glockenförmig und weiß bis hellrosa. Die Sträucher tragen im Spätsommer und Herbst rote Beeren mit 6–10 mm Durchmesser und einem säuerlichen Geschmack.

Echtes Mädesüß (Älggräs)

Das Echte Mädesüß wächst in ganz Schweden und ist eine Art Unkraut, das gerne an Fließgewässern, auf feuchten Wiesen, auf Deichen und in anderen Kulturlandschaften steht. Seine 1–2 m hohen Stängel mit einer rötlich-violetten Färbung stehen aufrecht und sind gefurcht. Die Blätter sind an der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weiß beflaumt. Beim Berühren fällt die ausgeprägte Blattstruktur mit Rillen und Adern auf. Die Blüten sind klein und zahlreich. Sie weisen je 5 Kelchblätter und 5 Blütenblätter auf. Aus der Blüte stehen 7–20 Staubblätter hervor.

Himbeere (Hallon)

Ganz Schweden ist mit Himbeeren gesegnet. Die bis zu 2 m hohen Sträucher entdeckst du oft an ungewöhnlichen Stellen: am Straßenrand, im Dickicht oder dort, wo vor Kurzem Bäume abgeholzt wurden. Mit einer Erntezeit von Mittsommer bis Spätherbst ist die Himbeere eine besonders großzügige Wildpflanze.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

*Sommergericht, das in
Südschweden zubereitet
werden kann*

Wilde Sommerbeeren mit Kräutern

4 Portionen

200 g Heidelbeeren
200 g Himbeeren
1 Bündel Echtes Mädesüß
1 Handvoll Wiesen-Sauerampfer
1 Handvoll Vogelmiere

So geht's

1. Die Himbeeren zusammen mit Mädesüß vorsichtig erhitzen, bis sie weich werden. Abkühlen lassen.
2. Den Sauerampfer reinigen und die Vogelmiere zerplücken.
3. Das Beerenkompott und die frischen Heidelbeeren auf dem Kräuterbett anrichten und servieren.

Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

Heidelbeeren (Blåbär)

Heidelbeeren sind eine der häufigsten Pflanzen Schwedens. Du findest sie in den meisten Wäldern und sogar im Gebirge und auf Heideland. Die Pflänzchen sind immergrün, sodass die Heidelbeersträucher auch im Winter gut zu erkennen sind. Von Juli bis September tragen sie die vitaminreichen, dunkelblauen Beeren.

Gewöhnliche Vogelmiere (Våtarv)

Die Gewöhnliche Vogelmiere wächst in ganz Schweden mit Ausnahme der hohen Berge. Sie hat kleine, weiße Blüten mit fünf Blütenblättern.

Echtes Mädesüß (Älggräs)

Das Echte Mädesüß wächst in ganz Schweden und ist eine Art Unkraut, das gerne an Fließgewässern, auf feuchten Wiesen, auf Deichen und in anderen Kulturlandschaften steht. Seine 1–2 m hohen Stängel mit einer rötlich-violetten Färbung stehen aufrecht und sind gefurcht. Die Blätter sind an der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weiß beflaumt. Beim Berühren fällt die ausgeprägte Blattstruktur mit Rillen und Adern auf. Die Blüten sind klein und zahlreich. Sie weisen je 5 Kelchblätter und 5 Blütenblätter auf. Aus der Blüte stehen 7–20 Staubblätter hervor.

Himbeere (Hallon)

Ganz Schweden ist mit Himbeeren gesegnet. Die bis zu 2 m hohen Sträucher entdeckst du oft an ungewöhnlichen Stellen: am Straßenrand, im Dickicht oder dort, wo vor Kurzem Bäume abgeholzt wurden. Mit einer Erntezeit von Mittsommer bis Spätherbst ist die Himbeere eine besonders großzügige Wildpflanze.

Wiesen-Sauerampfer, Waldsauerklee und Zwerg-Sauerampfer (Ängssyra, Harsyra och Bergsyra)

Die verschiedenen Sorten von Sauerampfer und Sauerklee lassen sich in ganz Schweden finden. Sie haben keine großen Ansprüche und wachsen auf Wiesen, Weiden, Feldern und am Straßenrand. Sowohl Stiel als auch Blätter sind weich. Am weitesten verbreitet ist die Art Waldsauerklee. Das Kraut wird 5–10 cm hoch. Am dünnen Stängel sitzen drei Blätter und eine weiße Blüte mit violetten Linien. Die Blätter sind leicht behaart und haben oft eine rötliche Unterseite. Auch Zwerg-Sauerampfer sprießt an unzähligen Stellen aus dem schwedischen Boden. Er sieht ganz anders aus als der dreiblättrige Sauerklee: Zwerg-Sauerampfer wächst bis zu 30 cm in die Höhe, seine Blätter erinnern optisch an Rucola und die Pflanze wird von einem roten Blütenstand bekrönt.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.