

**Thema:** „Gefundenes Fressen“ – Mit wilden Zutaten aus Mutter Natur die leckersten Festtags-Gerichte kochen

**Umfrage:** 0:34 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Stellen Sie sich mal vor, Sie würden jetzt raus in die Natur und in den Wald geschickt, um dort möglichst viele leckere Zutaten fürs nächste Weihnachtsfestessen zu finden. Was würden Sie dann wohl mit nach Hause bringen?

**Frau:** „Pfefferlinge erst mal – und dann schön in Butter gebraten in der Pfanne.“

**Mann:** „Wenn ich jetzt Jäger wäre, dann so ein schönes Wildschwein – und das dann zu Weihnachten, das ist ja schon was Festliches.“

**Frau:** „Pilze für eine gute Pilzsuppe zur Vorspeise. Ja gut, ohne Gewehr wird Wild natürlich etwas schwierig, aber ansonsten wäre ein schönes Reh auch ganz gut.“

**Mann:** „Vielleicht ein paar Kräuter für einen schönen Salat.“

**Frau:** „Zum Beispiel Maronen findet man ja im Moment auch viel. Oder Esskastanien, die könnte man ja auch ganz gut benutzen.“

**Frau:** „Bucheckern – und auch ein Wildschwein-Gulasch ist schon mal ganz gut, ja.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mit welchen Zutaten aus der Natur man wirklich super leckere Gerichte zaubern kann, verraten Ihnen gleich Olaf Deharde und Jan Hrdlicka, die zwei Autoren des echt ausgefallenen Kochbuchs „Gefundenes Fressen“.

**Thema:** „Gefundenes Fressen“ – Mit wilden Zutaten aus Mutter Natur die leckersten Festtags-Gerichte kochen

**Beitrag:** 1:49 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Kräuter, Pilze, Wildbret: Mutter Natur bietet alles, was man für leckere Advents- und Weihnachtsfesttags-Gerichte braucht. Was sich damit so alles zaubern lässt und wo Sie auch ohne Jagdschein die besten Zutaten dafür bekommen, verrät Ihnen jetzt Jessica Martin.

**Sprecherin:** Aber nicht alleine, denn die zwei Autoren des ungewöhnlichen Kochbuchs „Gefundenes Fressen“ unterstützen mich dabei. Jan Hrdlicka ist der eine:

**O-Ton 1 (Jan Hrdlicka, 13 Sek.):** „Mein Part ist der des Jägers, also ich bin Jäger und Angler. Und die Idee, dieses Kochbuch zu schreiben, rührt einfach auch daher, weil ich mit Ressentiments gegenüber Wildfleisch natürlich aufräumen möchte, das ist ein herrliches Produkt, weil, das ist einfach nachhaltig.“

**Sprecherin:** Und Olaf Deharde der andere:

**O-Ton 2 (Olaf Deharde, 12 Sek.):** „Ich bin ja derjenige, der aus dem Wald nichts Lebendiges rausholt, sondern die Pflanzen und die Pilze bestimmen kann. Franzosenkraut, Brennnesseln, Vogelmiere: alles Sachen, die wirklich vor der Haustür, in den Straßen, überall wachsen.“

**Sprecherin: Beide legen besonders viel Wert darauf, dass ihre Gerichte nachhaltig und einfach nachzukochen sind. Und Jan Hrdlicka weiß auch, wie Sie ohne Jagdschein an frisches Wildbret rankommen:**

**O-Ton 3 (Jan Hrdlicka, 18 Sek.):** „Und zwar gibt’s eine Initiative des Deutschen Jagdverbandes, die Webseite heißt wild-auf-wild.de. Dort kann man ganz einfach seine Postleitzahl eingeben, und dort findet man relativ schnell Jäger aus der Umgebung, die Wildfleisch anbieten. Das klappt hervorragend – und das nachhaltigste und beste Fleisch gibt’s in der Tat beim Jäger.“

**Sprecherin: Dazu einfach ein paar Wildkräuter und Pilze besorgen – und schon hat man alles, was man für ein leckeres Weihnachtsessen braucht. Zum Beispiel für Olaf Dehardes Tipp „Fasan au Vin“:**

**O-Ton 4 (Olaf Deharde, 31 Sek.):** „Das ist das berühmte ‚Coq au Vin‘, nur nicht mit Hühnchen im Rotwein, sondern man kann halt das übliche Supermarkt-Hähnchen einfach mal durch einen wilden Fasan ersetzen. Das alles schön in Rotwein kochen und dazu könnt’ ich auch noch empfehlen, ´n sehr, sehr spezieller und leckerer Winterpilz, ist der Austern-Seitling. Also da kann man auch mal in ´n Wald gehen und sich ´n paar Pilze suchen. Oder Birnen und Äpfel, die auch wirklich überall wild wachsen irgendwie an Wegen, Fahrradwegen. Das Rezept dazu aus unserem Buch gibt’s natürlich auch auf der wild-auf-wild.de-Seite.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr leckere Gerichte mit frischen Zutaten aus Mutter Natur finden Sie auf wild-auf-wild.de – und natürlich in dem echt ausgefallenen Kochbuch „Gefundenes Fressen“.

**Thema:** „Gefundenes Fressen“ – Mit wilden Zutaten aus Mutter Natur die leckersten Festtags-Gerichte kochen

**Interview:** 3:10 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Kräuter, Pilze, Wildbret: Mutter Natur bietet alles, was man für leckere Advents- und Weihnachtsfesttags-Gerichte braucht. Was sich damit so alles zaubern lässt und wo Sie auch ohne Jagdschein die besten Zutaten dafür bekommen, verraten Ihnen jetzt die Autoren des Kochbuchs „Gefundenes Fressen“, Olaf Deharde und Jan Hrdlicka, hallo.

**Begrüßung von Jan Hrdlicka:** „Hallo, grüße Sie!“

**Begrüßung von Olaf Deharde:** „Moin, moin!“

1. **Herr Hrdlicka, Herr Deharde, wie sind Sie eigentlich auf die Idee gekommen, ein Kochbuch zu schreiben – und dann auch ausgerechnet noch eins mit wilden Zutaten?**

**O-Ton 1 (Jan Hrdlicka, 21 Sek.):** „Mein Part ist der des Jägers, also ich bin Jäger und Angler. Und die Idee, dieses Kochbuch zu schreiben, rührt einfach auch daher, weil ich mit Ressentiments gegenüber Wildfleisch natürlich aufräumen möchte, das ist ein herrliches

Produkt. Und wir wollten den Leuten auch den Zugang dazu erleichtern und auch verraten, wo man das am besten bezieht und wie man das auch einfach in seinen Alltag einbaut, weil, das ist einfach nachhaltig.“

**O-Ton 2 (Olaf Deharde, 19 Sek.):** „Ich bin ja derjenige, der aus dem Wald nichts Lebendiges rausholt, sondern die Pflanzen und die Pilze bestimmen kann. Und für mich ist es halt total wichtig, die Leute zu inspirieren und ihnen Mut zu machen, einfach auch mal sich in der Natur zu bedienen. Franzosenkraut, Brennesseln, Vogelmiere: alles Sachen, die wirklich vor der Haustür, in den Straßen, überall wachsen.“

## **2. Was ist für Sie das Wichtigste, wenn Sie mit Zutaten aus der Natur kochen?**

**O-Ton 3 (Jan Hrdlicka, 32 Sek.):** „Dass es auch einfach ist und nachmachbar ist, aber mir ist ganz besonders wichtig das Thema ‚Nachhaltigkeit‘! Fleischkonsum ist unumstritten einfach nicht gut und Massentierhaltung ist nicht gut, und wenn man trotzdem gerne, so wie ich, Fleisch isst, dann ist die Jagd eigentlich das Nachhaltigste, was man machen kann. Man kann sich sicher sein, dass die Tiere wild gelebt haben – und darum geht’s auch in dem Buch: Nachhaltig konsumieren, Pflanzen, wilde Kräuter, Früchte, Fleisch, Fisch, und ein Bewusstsein dazu entwickeln, wie nachhaltige Kulinarik auch gestaltet werden kann.“

**O-Ton 4 (Olaf Deharde, 26 Sek.):** „Für mich ist ‚nachhaltig‘ halt einfach nicht nur ein Wort, sondern ein Lebens-Stil. Und für mich ist das Wichtigste tatsächlich, im Wald meinen kulinarischen Horizont zu erweitern am besten, und ich differenziere stark zwischen essbar und lecker. Also es gibt viele Sachen, die sind essbar, aber die haben entweder gar keinen Eigengeschmack oder schmecken eher nur grün oder irgendwie sowas. Sondern ich unterscheide halt einfach bei Pflanzen und bei Pilzen auch wirklich, ob sie mich kulinarisch weiterbringen.“

## **3. Herr Hrdlicka, wie komme ich denn ohne Jagdschein an frisches nachhaltiges Wildbret?**

**O-Ton 5 (Jan Hrdlicka, 30 Sek.):** „Das ist ´ne sehr gute Frage. Und zwar gibt’s eine Initiative des Deutschen Jagdverbandes, die Webseite heißt wild-auf-wild.de. Dort kann man ganz einfach seine Postleitzahl eingeben, und dort findet man relativ schnell Jäger aus der Umgebung, die Wildfleisch anbieten. Und dann kann man auch sagen, Mensch, ich möchte mal nicht nur den Rehrücken probieren, sondern kannst du mir vielleicht mal ´ne Rehkeule besorgen, oder hast Du die Möglichkeit, mir mal ´n Fasan zu besorgen? Das klappt hervorragend – und das nachhaltigste und beste Fleisch gibt’s in der Tat beim Jäger.“

## **4. Herr Deharde, was für ein Gericht mit Zutaten aus der Natur könnte ich denn dieses Jahr mal meiner Familie und Freunden zu Weihnachten auftischen?**

**O-Ton 6 (Olaf Deharde, 35 Sek.):** „Für die Festtage empfehle ich aus unserem Buch tatsächlich das ‚Fasan au Vin‘. Das ist das berühmte ‚Coq au Vin‘, nur nicht mit Hühnchen im Rotwein, sondern man kann halt das übliche Supermarkt-Hähnchen einfach mal durch einen wilden Fasan ersetzen. Das alles schön in Rotwein kochen und dazu könnt’ ich auch noch empfehlen, ´n sehr, sehr spezieller und leckerer Winterpilz, ist der Austern-Seitling. Also da kann man auch mal in ´n Wald gehen und sich ´n paar Pilze suchen. Oder Birnen und Äpfel, die auch wirklich überall wild wachsen irgendwie an Wegen, Fahrradwegen. Das Rezept dazu aus unserem Buch gibt’s natürlich auch auf der wild-auf-wild.de-Seite.“

**Herr Hrdlicka, Herr Deharde: Danke für Ihre Tipps. Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!**

**Verabschiedung von Olaf Deharde:** „Euch auch frohe Weihnachten! Und, ja, kocht und geht raus und sammelt wilde Sachen!“

**Verabschiedung von Jan Hrdlicka:** „Vielen Dank! Wir wünschen natürlich auch ´ne schöne Weihnachtszeit. Und, ja, lasst es Euch schmecken!“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr leckere Gerichte mit frischen Zutaten aus Mutter Natur finden Sie auf [wild-auf-wild.de](http://wild-auf-wild.de) – und natürlich in dem echt ausgefallenen Kochbuch „Gefundenes Fressen“.