

WILDKRÄUTER FÜR GENIESSER

von den Kalkmagerrasen Unterfrankens



landschafts
pflegeverband
würzburg e.v.

Ein Projekt der Landschaftspflegeverbände
Würzburg und Main-Spessart e.V.

Bayerischer Naturschutzfonds
Stiftung des Öffentlichen Rechts





PROJEKT+FÖRDERUNG



landschafts
pflegeverband
würzburg e.v.

Landschaftspflegeverband
Main-Spessart

PROJEKTLEITUNG

Christiane Brandt
Gebietsbetreuerin Muschelkalk
www.lpv-wuerzburg.de

REDAKTION

Sabine Haubner

GRAFIK, REALISIERUNG

Almut Kellermann
www.fraucontent.de

"Wildkräuter für Genießer
von den Kalkmagerrasen Unterfrankens"
1. Auflage, Mai 2018

Bilder und Texte des Buches sind urheberrechtlich
geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

FÖRDERUNG

Die Gebietsbetreuer in Bayern werden durch
den Bayerischen Naturschutzfonds (NF) gefördert

Bayerischer Naturschutzfonds
Stiftung des Öffentlichen Rechts





WILDKRÄUTER

06 VORWORT

Essbare Pflanzen auf dem
Mainränkischen Trockenrasen

10 WILDKRÄUTER

Kulinarischer Schatz
mit Geschichte

14 SAMMELN & VERARBEITEN

Urgesunde
Naturernte

20 WIESENKNOPF

Anmutig im Geschmack
stark in der Wirkung

24 MITTLERER WEGERICHT

Weggefährte
des Menschen

28 WIESENSALBEI

Tiefblaue Schönheit
und inspirierende Delikatesse

32 KNACKELBEERE

Gesunde Verführung
in Rot

36 GLOCKENBLUME

Die blaue Blume
für kulinarische Schatzsucher

40 QUENDEL

Ein dufter Typ
legendär aromatisch

46 TAUBENKROPF

Gourmetglück
mit Satyrbauch

50 HECKENROSE

Betörend schön
beglückend köstlich

54 GROSSE BRAUNELLE

Schmetterlingsmagnet
und Salatwürze

58 ECHTES LABKRAUT

Die reine
Sinnenfreude

FÜR GENIESSER

62 PURPUR-FETTHENNE

Ein prächtiger
Genuss

66 ECHTER DOST

Der Geschmack des Südens
ein Garant für gute Laune

70 ECHE GOLDRUTE

Glücksbringer und
kulinarischer Schatz

74 BERBERITZE

Die Superbeere –
köstlich und erquickend

78 WACHOLDER

Hochprozentig
von der Queen geschätzt



VORWORT



Essbare Pflanzen auf dem Mainfränkischen Trockenrasen

„Nur was man kennt, kann man auch schützen“ – Unsere Großeltern kannten sich oft viel besser mit heimischen Pflanzen und Tieren aus. Warum? Weil viele alte Pflanzen aus der Natur noch genutzt und dadurch auch geschätzt worden sind. Unsere drei Büchlein sind vor allem deshalb verfasst worden: Wir wollen altes Wissen wieder aktivieren und damit das Interesse an unserer wertvollen und schönen Umwelt neu wecken.

Wir sind uns dabei voll des Zweifels bewusst, dass einige Arten aus Schutzgründen nicht mehr aus der Natur entnommen werden dürfen.

Wenn sich allerdings wieder genügend Menschen für den Erhalt unserer Magerrasen einsetzen, kann sich das wieder ändern. Dazu soll auch dieses Büchlein einen Beitrag leisten.



Die mainfränkischen Trockenstandorte beherbergen mit die artenreichsten Pflanzengesellschaften Europas. Diese Biotope bieten in ihrer Vielfalt Wild- und Nutztieren eine wertvolle Quelle für Nährstoffe, Mineralien und Heilmittel bei Bedarf. Schäferinnen haben beobachtet, dass sich erkrankte Tiere aus ihrer Herde gezielt einzelne Kräuter zupfen, die ihnen offenbar gut tun.

Wie wir schon in unserem ersten Büchlein über Heilkräuter auf dem Trockenrasen geschildert haben, kam auch der Mensch so auf die medizinische Nutzung vieler Kräuter.

In dem nun vorliegenden Band stehen Pflanzen des Mainfränkischen Trockenrasens im Fokus, die seit jeher den Menschen als Nahrung dienen. Dies spielt in der heutigen Zeit wieder eine Rolle: Es hat sich gezeigt, dass Wildkräuter ein Vielfaches an Inhaltsstoffen aufweisen im Vergleich zu den üblich angebotenen Salaten, Gemüsen und Früchten. Direkt erfahrbar ist dies zum Beispiel durch die überraschend schnelle Sättigung beim Verzehr von kleinen Mengen an Wildsalat und -gemüse.

Es ist auch durchaus interessant, einen Kontakt zu einer Pflanze über ihren Geschmack herzustellen: Er verrät viel über ihren Charakter. Wacholderbeeren sind ein gutes

Beispiel. Zwei, drei Früchte zerkauen und die Aromaexplosion genießen. Sie schmecken frisch, harzig, blumig-süß und haben eine Hauch pfeffriger Schärfe. Außergewöhnlich und kräftig wie der Baum, der sie hervorbringt, übrigens das einzige Nadelgehölz, das ein Gewürz liefert.

Ursprünglich beschränkte sich der besondere Lebensraum Kalkmagerrasen in unserer Region auf wenige waldfreie Stellen auf Extremstandorten, so etwa die Felsformationen am Grainberg-Kalbenstein.

Dem menschlichen Wirken, hauptsächlich der Weidenutzung, ist es zu verdanken, dass sich solche offenen Formationen wie der Mainfränkische Trockenrasen und magere Wiesen weit über die natürliche Verbreitung hinaus entwickelt haben. Sie bilden eine Art Arche der Arten. Auf ihnen konnten sich über Jahrhunderte und Jahrtausende Pflanzen und Tiere aus Eis- und Wärmezeiten bis heute entwickeln und halten. Der Großteil der heute erhaltenen Kalkmagerrasen bei uns sind durch Weidetiere entstanden: Die Beweidung war und ist der Garant für den Erhalt dieses wertvollen Lebensraumes. Viele Schäfer und andere Tierhalter haben aber aus wirtschaftlichen Gründen aufgegeben, deswegen hat es sich der Naturschutz zur Aufgabe gemacht, die Beweidung oder Mahd,

wo möglich, wieder einzuführen und zu unterstützen.

Wie schon bei der Nutzung der Kräuter als Heilpflanzen weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass nach dem Bundesartenschutzgesetz das Entnehmen von Pflanzen nur für den Privatgebrauch in etwa einer Handstraußmenge erlaubt ist und das Sammeln seltener geschützter Arten in der Natur, vor allem in Schutzgebieten, selbstverständlich unterbleiben muss. Auch bei häufigeren, nicht geschützten Arten wie etwa der Acker-Glockenblume soll man darauf achten, dass immer genügend Pflanzen zur Regeneration und als Nahrungsangebot für Insekten und andere Tiere in der Natur verbleiben.

Schön wäre es, wenn Sie sich selbst für die Offenhaltung Ihrer Magerrasen

**Gebietsbetreuer
in Bayern**
*Naturschutz.
Für Dich. Von Ort.*



sowie den Erhalt artenreicher magerer Wiesen in Ihrer Nähe durch Schäfer oder andere Beweider einsetzen würden. Machen Sie mit, indem Sie deren Produkte wie Fleisch, Felle, Wolle oder auch Schafmilcherzeugnisse beziehen nach dem Motto: Schutz und Genuss aus einem Guss!

Eine praktische, naturschonende und bequeme Art, die Kräuter zu ernten, ist das Anlegen eines eigenen Magerrasens im Garten. Viele der Arten, wie etwa die Fetthenne oder das Echte Labkraut, können Sie in Gärtnereien erstehen. Das macht auch aus einem anderen Grund Sinn: Wir brauchen dringend Naturoasen in den Gärten als Ausgleich zu dem Artenverlust in der intensiv genutzten Flur und durch zunehmend verbaute Flächen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern in diesem Buch und beim Nachkochen der Rezepte. Wir haben für Sie alle ausprobiert, gegessen und – bei Bedarf – angepasst und verbessert: Guten Appetit!

Im Anhang finden Sie Adressen von Gärtnereien, die Magerrasenarten anbieten, und von Weidetierhaltern, deren Produkte sie erstehen können.

Ihre Gebietsbetreuerin Muschelkalk
Christiane Brandt



Wildkräuter

Kulinarischer Schatz mit Geschichte



Die Delikatessen wachsen direkt vor unserer Nase – und die meisten spazieren ahnungslos an ihnen vorüber.

Wildkräuter sind ein wahrer kulinarischer Schatz, der unbedingt gehoben werden sollte. Lange Zeit war das Wissen um diese wertvollen Lebensmittel, die von Anbeginn der Menschheit ihren Speiseplan bereichern, verschüttet. Dabei wurden noch bis um die Mitte des 20. Jahrhunderts in der Natur gesammelte Pflanzen für den alltäglichen Gemüsebedarf verwendet oder gar in den Gärten kultiviert. Seit wenigen Jahrzehnten haben Gourmetköche das gesunde und vielfältige Angebot der Natur für ihre Kreationen entdeckt und damit eine Renaissance eingeleitet. Von Wildkräutern inspiriert, erweitern sie den kulinarischen Horizont ihrer Gäste und Anhänger um heute exotisch wirkende Zutaten wie Labkraut oder Glockenblume. Einer von ihnen, Heinrich Schneider, betreibt im Sarntal Italiens höchstgelegenes Sternrestaurant. Auf 1.600 Metern Höhe findet er in einem

kleinen Radius alles, was er für seine Küche braucht, das meiste direkt vor der Tür. Näher und nachhaltiger geht es kaum. Zu seinen Lieblingskräutern zählt die Pimpinelle, ein Kraut, das sich auch auf den Kalkmagerrasen Mainfrankens ausgesprochen wohl fühlt. Er verwendet es gerne für sein Wildkräuterpesto – wir als Anregung für unser Rezept auf Seite 22.

Was der Steinzeitmensch noch wusste

Auf inspirierende Zutaten für raffinierte Kompositionen legten es die ersten Wildpflanzen Sammler eher nicht an. Die Menschen der Altsteinzeit waren auf natürliche Ressourcen angewiesen. Die Pflanzen ihrer Umgebung konnten sie einfach erreichen und sie als nahrhafte und gesunde Ergänzung zum gejagten Tier verwenden. Besonders Früchte und Wurzeln boten sich



als Energiespender an. Um die bekömmlichen Pflanzen von den ungenießbaren und giftigen zu unterscheiden, setzten die Sammler auf ihren Instinkt und die Trial-and-Error-Methode.

Auf solche Regulative können wir uns schon lange nicht mehr verlassen. Wir sind auf Wissenstradierung angewiesen. Der ausschließliche Wildpflanzengebrauch endete schon in der Jungsteinzeit, als die Menschen begannen, Pflanzen gezielt zu kultivieren. Dieser Prozess wurde durch die industrielle Revolution und die einhergehende Ökonomisierung der Natur kräftig vorangetrieben. Die Ernte aus dem Wald und von der Wiese lief mit einem niedrigeren Anteil weiter. Einige der genutzten Wildarten

wurden in die Gärten aufgenommen, wie man das aus dem deutschsprachigen Raum von Brennessel, Teufelskralle und Rapunzelglockenblume weiß. Letztere lieferte früh im Jahr mit ihren Blattrosetten einen delikaten Salat und mit ihren jungen Trieben ein Art Wildspargel. Die Wurzeln wurden gekocht und wie Schwarzwurzeln serviert. Vor circa 150 Jahren sind die Glockenblumengewächse und andere genutzte Wildpflanzen aus unserer Küche völlig verschwunden. Die Erinnerung daran ist jedoch erhalten geblieben: dank der Gebrüder Grimm und ihrem Märchen vom Rapunzel.

Gartenhopfen und Wiesenkas

Hinweise auf inzwischen vergessene kulinarische Bedeutung liefern auch volkstümliche Pflanzennamen. Mönchsrhabarber nannte man den Alpenampfer, weil er früher im Klostergarten als Heilkraut und Nahrung kultiviert wurde. Der Gartenhopfen ist offiziell als Gundermann bekannt. Seinen Beinamen erhielt er, weil er eine wichtige Zutat beim Bierbrauen und damit ein Vorläufer des Hopfens war.

Den Eberwurz kennt man in der Alpenregion auch als Wiesenkas. Seine nussartig schmeckenden Blütenböden wurden nämlich von den Almhirten als Vorortdelikatesse geschätzt.

Zum Glück gab es Kräuterkundige, welche die Nutzung von Generation zu Generation überlieferten, und so akribisch dokumentierende Enzyklopädisten wie Johann Georg Krünitz. Er trug zu Beginn des Industriezeitalters wertvolles ökonomisches Wissen, auch zu wichtigen Nutzpflanzen, zusammen und gab es zwischen 1773 bis 1858 in beeindruckenden 242 Bänden heraus. Für die Früchte der Berberitze, eine heute eher unbekannte nutzbare Wildfrucht, hat er vielfältige Verarbeitungsmöglichkeiten parat: von der genauen Anleitung der Safftherstellung über feines Berberitzeneis bis zum gehaltvollen Punsch, der Seeleute auf langen Schiffspassagen vor Skorbut bewahrt haben soll. Dieses allgemeine Wissen war lange verschüttet.

Notnahrung mit Beigeschmack

In Notzeiten jedoch besannen sich die Menschen immer wieder auf die zur Verfügung stehenden Wildpflanzen. Dann wurden Informationen über essbare Kräuter unters Volk gebracht, wie eine Pflanzenliste aus der großen Hungersnot in der Schweiz von 1816/17 belegt: Sie empfiehlt etwa verschiedene Ampferarten als Notgemüse.

Andere wichtige Wissensquellen sind Kriegskochbücher, die den Hausfrauen an die Hand gegeben wurden, um die prekäre Ernährungssituation zu entspannen. Eines aus dem Ersten Weltkrieg von 1916 liest sich im Vorwort wie ein Werbeslogan für Wildpflanzen: „Eine unendliche Menge Nahrungs- und Genussmittel bietet uns die Natur in Wald und Feld ganz umsonst, man braucht sie nur einzusammeln“ (Tausend hauswirtschaftliche Rezepte, Mönchen-Gladbach, 1916, S. 129). Im Dritten Reich wurden die Wildkräuter sogar für die NS-Propaganda vereinnahmt, als Beitrag zur Unabhängigkeit von importierten Gütern. „Was der deutsche Boden bringt, muss heute mehr denn je bis ins letzte verwendet und ausgenutzt werden“, ermahnt die Einleitung einer Wildgemüse-Broschüre. Auf Kochbücher der Kriegsjahre wie „Leckerbissen aus Wald und Flur“ folgten auch in der Nachkriegszeit Titel wie „Essbare Früchte von Wild- und Zierpflanzen“, um die Bevölkerung vor Hunger zu bewahren.

Notnahrung also, und aus dieser Funktion resultiert das Negativimage, das den Wildpflanzen noch in den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts anhaftete. Für viele ältere Menschen, die in den Notzeiten auf Brennesselspinat und Ähnliches zurückgreifen mussten, hatte Wildgemüse durch die Erinnerungen einen unangenehmen Beigeschmack. Diesen beseitigte in den 80er Jahren der normannische Koch Jean-Marie Dumaine im Ahrtal bei Bonn.

Voll im Trend

Er kreierte aus Wildkräutern exzellente Gaumengenüsse, eine Melange aus Einflüssen der französischen Küche und regionalen Zutaten, inklusive den heimischen Kräutern. Er ist ein wundervoller Wissensverteiler: Auf Wanderungen und in Kochkursen macht er mit Wildkräutern vertraut und begeistert für ihre Anwendung in der Küche. Seine lukullischen Experimente fielen zu Beginn auf gut vorbereiteten Boden. Menschen, die sich für Biokost interessieren, probieren auch gerne Wildpflanzen, aktuelle Trends wie Slow-Food, „Nature pure“ und „Bitterness“ kommen an den Schätzen von Wiese und Rain nicht vorbei. Inzwischen haben die wohlschmeckenden Wildkräuter ein starkes Comeback hingelegt.

Sammeln und Verarbeiten

Urgesunde Naturernte



Wildpflanzen haben eine enorme Widerstandskraft und gedeihen nur dort, wo sie ideale Standortbedingungen finden, wozu auch die passenden Nachbarn gehören. All dies zusammen lässt sie eine Menge an wertvollen Inhaltsstoffen ausbilden, wie sie in dieser Fülle Kulturpflanzen nie liefern können.

Ein kleiner Exkurs zur „guten Nachbarschaft“: In Symbiose mit anderen Wildpflanzen gedeiht die Pflanze optimal und liefert so besonders viele gesunde Inhaltsstoffe. Wer sich seine eigene Wildpflanzenkultur im Garten anlegen möchte, sollte sich also die richtigen Mitpflanzen ins Beet holen, die ja meist auch kulinarisch verwertbar sind. In unserem Kräuterteil finden sie eine kleine Auswahl an Pflanzen, die gut miteinander können und Ihnen eine spannende Vielfalt an neuen Geschmacksnuancen in die Küche bringen.

Pflanzenkur für müde Zellen

Je intensiver der Eigengeschmack der Wildpflanze, desto wertvoller ist sie in der Regel für unsere Gesundheit. Welche lebenswichtigen Vitalstoffe stecken nun also in den naturbelassenen Kraftpaketen. Unter den Vitaminen und Mineralstoffen sind besonders Vitamin C, Provitamin A, Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium und Eisen hervorzuheben. Den hohen gesundheitlichen Wert der sekundären Pflanzenstoffe beginnt die Forschung erst seit einigen Jahren zu entdecken. Flavonoide beispielsweise wirken entzündungshemmend, blutdrucksenkend, immunmodulierend, antibiotisch und scheinen das Krebswachstum zu hemmen. Ähnliches leisten Carotinoide. Sie haben großes antioxidatives Potenzial und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Das Geheimnis der Bitterstoffe liegt darin, dass sie

das gesamte Verdauungssystem und die Entgiftungsorgane unterstützen, was wiederum das Immunsystem auf Touren bringt. Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, Polyphenole haben antioxidative Funktionen – und damit ist die Liste der pflanzlichen Superkraftstoffe noch lange nicht zu Ende. In ihren natürlichen Komplexverbindungen sind sie noch gesünder als isoliert, denn sie unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung und können vom Organismus wesentlich besser aufgenommen werden. Kein Nahrungsergänzungsmittel kann Gleichwertiges leisten.

Beim Vergleich der gesunden Inhaltsstoffe hängen die Wildpflanzen das Kulturgemüse gnadenlos ab. So hat etwa der Wiesenknopf dreimal mehr Vitamin C als Brokkoli und Rosenkohl. Ist der Kopfsalat Referenzpflanze, so erhöht sich der Vorsprung der Wildpflanze auf das 27-Fache. Auch bei den Mineralstoffen gibt es eine beeindruckende Kluft: Die Brennnessel übertrumpft den Spinat mit ihrem Eisengehalt: 7,8 mg zu 4,1 mg auf 100 g essbares Gemüse.

Regeln für unbelasteten Genuss

Diese inneren Werte der wilden Schätze der Natur sind beeindruckend. Um sie von Feinstaub und Pflanzenschutzmitteln unbelastet ausschöpfen zu können, sollten sie nicht an stark belasteten Standorten wie an Straßenrändern, in frequentierten Stadtparks, auf Schutthalden oder an Rändern konventionell bebauter Äcker gesammelt werden.

Davor gilt es aber noch die entscheidende Regel zu beachten:

Nur das richtige Kraut kommt in die Tüte. Denn genau wie beim Sammeln von Pilzen kann auch bei Wildkräutern Giftiges auf dem Teller landen. Die korrekte Identifizierung von Pflanzen für Nahrungszwecke ist also grundlegend. Auf Streifzügen durch die Natur sollte die Wildkräutersammlerin ein wissenschaftlich fundiertes, umfangreiches Bestimmungsbuch dabei haben und sich zu verschiedenen Zeitpunkten im Jahresverlauf mit den Pflanzen vertraut machen. Oft ist die korrekte Bestimmung für Anfänger erst zur Blüte möglich. Ein guter Einstieg ist die Begleitung durch einen erfahrenen Kräuterkenner. Die nachfolgend porträtierten Pflanzen sind leicht und sicher zu erkennen und haben keine giftigen „Doppelgänger“. Doch auch hier sollte auf die Wahl der richtigen Pflanzenteile geachtet werden, bei der Berberitze beispielsweise sind nur die Beeren bedenkenlos genießbar.

Prinzip Nachhaltigkeit

Bevor es auf magere Wiesen geht, sollte man sich über grundlegende Prinzipien im Klaren sein. An erster Stelle muss das Bundesartenschutzgesetz beachtet werden. Demnach darf von allen Pflanzenarten für den Privatgebrauch nur die Menge etwa eines Handstraußes entnommen werden, für die gewerbliche Nutzung muss ein Antrag gestellt werden. Schutzgebiete sind als Sammelweide grundsätzlich tabu, geschützte und gefährdete Arten dürfen nicht der Natur entnommen werden. Beim Ernten gilt die Regel, nie mehr zu sammeln, als das Rezept verlangt, und am Fundort genügend Pflanzen stehen lassen, damit sich der Bestand regenerieren kann. Als Faustregel gilt ein Verhältnis der gesammelten Pflanzen zu den noch verbleibenden von 1:20. Beim Ernten der Pflanze sollten nur etwa die obersten zwei Drittel abgeschnitten werden, um ein erneutes Austreiben zu ermöglichen. Als Sammelutensilien haben sich bewährt: eine feste Papiertüte oder ein abdeckbarer Korb, ein scharfes Messer oder eine Schere, gegebenenfalls Handschuhe.

Der beste Zeitpunkt

Die beste Jahreszeit zum Sammeln richtet sich nach der benötigten Pflanze und ihren zu verwendenden Teilen. Allgemeine Wildkräuter-Saisonkalender helfen hier weiter, in unseren Rezepten geben wir den besten Zeitpunkt beim Steckbrief der Pflanze an. Für Triebe und Blätter ist das Jugendstadium der Pflanze vor der Blüte ideal. Benötigt man die Blüten, dann ist die beste Erntezeit direkt nach dem Aufblühen, dann stehen die meisten Aromen und Wirkstoffe zur Verfügung. Samen sind ausgereift am besten, wenn die Fruchtstände ganz trocken und brüchig sind. Dann muss nur noch das Wetter passen. Ein trockener, am besten sonniger Tag bietet sich an, und dann sollte man den Vormittag anpeilen, sobald der Tau aufgelöst ist und die Pflanze noch nicht von der Sonne ausgetrocknet ist.

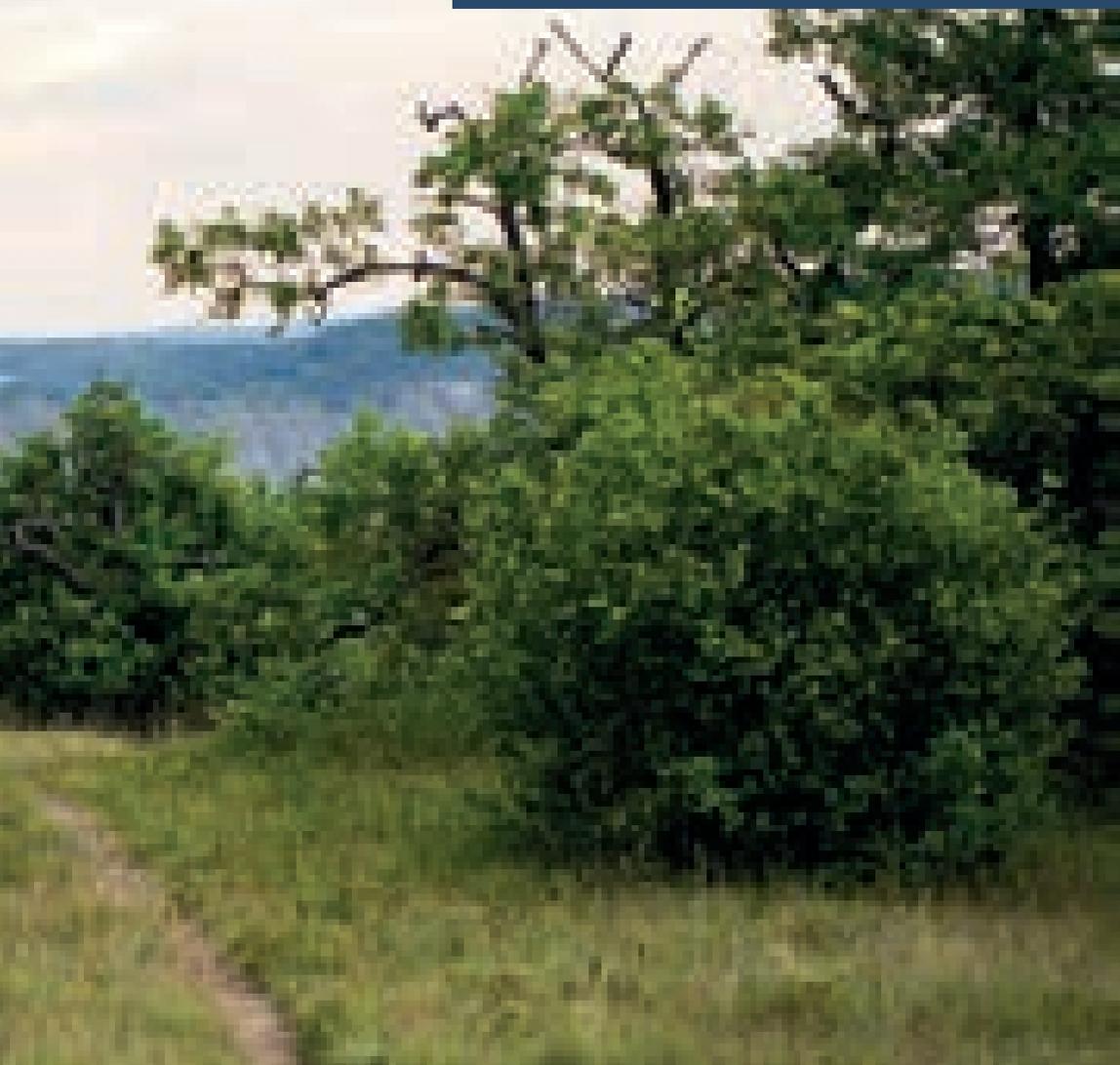
Direkter geht's nicht

Hat man seine Lieblingswildpflanzen für sich entdeckt, ist die eigene Kultivierung empfehlenswert. Das Wildgemüse ist so rasch und in kalkulierbarer Menge zur Hand. Außerdem hat der Gärtner auch den Anbau unter Kontrolle und weiß sicher, dass die Kräuter frei von Düngemitteln, Pestiziden oder andere Verunreinigungen gewachsen sind. Samen oder Setzlinge

für Magerrasenarten lassen sich im Internet oder in speziellen Gärtnereien (Adressen im Anhang) besorgen. Im Beet oder Rasen sollte ein mindestens zwei Meter breiter Vegetationsstreifen zur Verfügung stehen. Ist der Boden zu fett, wird eine Schicht abgetragen und entsprechendes Substrat – nährstoffarm, basenreich, locker – aufgefüllt. Ein Abmagern des Bodens kann auch durch Abschneiden der Pflanzen im grünen Zustand erzielt werden. So gut vorbereitet können Sie in den folgenden Rezepten der wohlschmeckenden Wildkräuterküche mit Gesundheitseffekt schmelgen.



Pflanzen & Rezepte





Wiesenknopf

Sanguisorba minor

Botanik

Familie
Rosengewächse (Rosaceae)

Gattung
Wiesenknopf (Sanguisorba)

Merkmale und Vorkommen

- Die ausdauernde Staude mit zarten, gefiederten Blättern und grünen, purpurrot überlaufenen Blütenköpfchen wird 15 bis 50 cm hoch und liebt trockene, kalkreiche Magerrasen.
- Sie kann aber auch ganz einfach im Garten gezogen werden, dabei empfiehlt es sich, die Blütenköpfe abzuschneiden, um den Blattaustrieb zu fördern.
- Verwechseln kann man das Kraut eigentlich nur mit dem Großen Wiesenknopf, der aber in der Küche ähnlich verwendet wird und andere, feuchtere Standorte bevorzugt.

Informationen zum Sammeln

Blätter und junge Triebe können das ganze Jahr geerntet werden. Am besten ist ihr Aroma im Frühling (April bis Juni) vor der Blüte und nach einem Regenschauer.

Küche

Geschmack
nussig, herb-frisch, leicht bitter, gurkenähnlich

Einsatz

Verleiht Salaten, Fisch- und Gemüsegerichten, Suppen und Dressings Pfiff, eignet sich für Pestos, Kräuterquark, aber auch zum Aromatisieren von Wein, Bowlen, Schnaps und Essig, unverzichtbarer Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße. Das Kraut erst in das fertige Gericht geben, da es beim Kochen Aroma einbüßt.

Anmutig im Geschmack stark in der Wirkung



Kein Kräutergarten kann auf ihn verzichten – und doch fehlt er in den meisten: der Kleine Wiesenknopf, besser bekannt als Pimpinelle. Dieses Kraut entfaltet eine feine, nussige Würze, ist ein Powerpaket an Inhaltsstoffen und steht selbst im Winter frisch zur Verfügung. Bei so vielen Pluspunkten ist es kein Wunder, dass dieses Rosengewächs in früheren Zeiten fester Bestandteil der Küche war. In England gehörte die Pimpinelle zum Salat wie bei uns der Schnittlauch, was schon ihr englischer Name „salad burnet“ belegt.



Von hier aus startete der Kleine Wiesenknopf seinen Siegeszug in die amerikanischen Kolonien und die deutsche Küche. Der pfälzische Arzt und Botaniker Tabernaemontanus belegte 1588 seine Beliebtheit auf heimischen Tellern. „Es ist die klein Welsch Pimpernell so gemein worden/ daß die Köch deren in der Küchen nicht entberren wöllen/dann sie nicht allein täglich zu den Salaten gebraucht wird/sondern sie wird auch nützlich ... dem Gemüß und Suppen vermischet.“ Die berühmte Frankfurter Soße, die den Frühling auf den Tisch bringt, hat dieser kulinarischen Tradition ein Nischendasein gesichert: Die Pimpinelle ist neben anderen Kräutern wie Petersilie und Borretsch obligatorische Zutat.

Ein sehr gesunder Genuss, denn der Kleine Wiesenknopf ist auch ein altes Heilkraut. Sein botanischer Name *Sanguisorba* beschreibt die

Wirkung. Lateinisch „sanguis“ bedeutet „Blut“ und „sorbere“ aufsaugen. Tatsächlich wirkt die Pflanze adstringierend und dadurch blutstillend. Sie wurde bei Krankheiten wie Schwindsucht, Ruhr und sogar gegen die Pest eingesetzt. Die vergangenen Jahrhunderte boten dem Wiesenknopf auch Auftritte zu beschwingteren Anlässen. Man gab seine Blätter in Wein, um ihm einen „anmutigen Geschmack“ zu verleihen, so berichten alte Kräuterbücher. Dass Bowle mit Pimpinelle heute wieder Laune macht, ist der Renaissance der Wildkräuterküche zu verdanken.

Ein so aromatisiertes Getränk macht aber nicht nur „die traurigen Menschen fröhlich“, wie schon Tabernaemontanus wusste, sondern verleiht auch allen anderen neue Energie. Die Pimpinelle pusht das Immunsystem durch reichlich Vitamin C, ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe.



Würziges Pimpinellen-Pesto

ZUTATEN

- 100 g Pimpinellenblätter
(am besten junge Triebe)
- 200 ml Olivenöl (nativ, kalt gepresst)
- 50 g Parmesan
- 60 g Pinienkerne (wahlweise Walnüsse)
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer





ZUBEREITUNG

- 1) Die Pimpinellen waschen, die Blätter abzupfen und trockenschleudern bzw. auf einem Tuch abtropfen lassen.
- 2) Die Knoblauchzehen schälen, den Parmesan reiben. Pimpinellenblätter, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronensaft und Pinienkerne (Walnuskerne) mit dem Mixer oder Cutter zu einem feinen Mus pürieren.
- 3) Nach und nach das Olivenöl unterrühren und den geriebenen Käse dazugeben.
- 4) Zum Schluss abschmecken und das Pesto für drei Stunden ruhen lassen, bevor es an die Pasta gegeben wird. Es eignet sich auch gut als Basis für Salatmarinaden.

Bereitet man größere Mengen zu, kann das Pesto im Glas bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor Gebrauch einfach kurz aufwärmen.



Mittlerer Wegerich

Plantago media

🌿 Botanik

Familie
Wegerichgewächse
(Plantaginaceae)

Gattung
Wegeriche
(Plantago)

Merkmale und Vorkommen

- Je nach Standort – bevorzugt kalkhaltige, verdichtete Magerrasen und magere Wiesen – wird diese Wegerichart 10 bis 60 cm hoch, allerdings nur die walzenförmigen Blütenstände mit ihren zahlreichen lilafarbenen Staubfäden.
- Die breit-elliptischen Blätter sind kurz gestielt, haben ausgeprägte Rippen und sitzen in einer grundständigen Rosette.
- Die Blütezeit liegt zwischen Mai und September
- Verwechseln kann man den Mittleren Wegerich nur mit seinen nahen Verwandten Breit- und Spitzwegerich, was aber nicht schadet: Die beiden kann man genauso gut zum Kochen verwenden.

Informationen zum Sammeln

Die Blätter sind am besten, wenn sie jung sind und im Frühjahr (ab März) vor der Blüte geerntet werden. Die Wurzeln können ganzjährig verwendet werden, die Samen und Fruchtstände je nach Vegetationsphase. Aus ihnen können bis in den Winter hinein Sprossen gezogen werden.

🍴 Küche

Geschmack

herb-frisch, champignonartig, zusammenziehend, je nach Standort und Alter auch bitter, die Samen schmecken nussig

Einsatz

Die jungen Blätter, Stiele und Blattrippen sollten entfernt werden, eignen sich mit ihrem champignon-ähnlichen Aroma als Geschmacksgeber von Frühlingssalaten, Suppen und Bratlingen. Außerdem lassen sie sich gut als Gemüse zubereiten. Die gereinigten Wurzeln ergeben klein geschnitten eine aromatische Beigabe zu Eintöpfen oder Suppen. Die Knospen können süßsauer wie Kapern eingelegt werden, die Samen sind geröstet ein feines Salat-Topping oder eine Zutat für Süßspeisen. Aus den Blättern kann auch ein Sirup hergestellt werden, der karamellartig und fruchtig schmeckt.





Weggefährte des Menschen

Diese Pflanze nimmt es einem nicht krumm, wenn man sie mit Füßen tritt, im Gegenteil: Der Mittlere Wegerich profitiert sogar von einer solchen Behandlung. Er schmiegelt sich mit seiner Blattrosette gerne an viel begangene und verdichtete Untergründe, am besten mager und kalkhaltig. Seine klebrigen Samen heftet er an Tierpfoten und Schuhsohlen und hat sich mit dieser Strategie über ganz Europa verbreitet.

Auch der botanische Name der Gattung *Plantago* verweist auf diese Eigenart ihrer Vertreter: Lateinisch „*planta*“ heißt so viel wie „Fußsohle“, da solche häufig die Pflanzen niedertreten. In der deutschen Bezeichnung Wegerich, zu übersetzen mit „Herrscher des Weges“, schwingt hingegen Hochachtung mit. Ein guter Regent, schließlich hatten die Menschen schon bald erkannt, dass er eine kraftvolle Heilpflanze ist – und noch dazu auf dem direktesten Weg einzusetzen.

Was schon Pilger in früheren Jahrhunderten wussten, schätzen Wanderer, die an Blasen oder Schürfwunden leiden, noch heute. Sie machen sich en passant eine Wundauflage aus Wegerichblättern. Diese wunderbare Kräutersoforthilfe

wirkt durch heilsame Inhaltsstoffe wie das antibakterielle Aucubin, schützende Schleimstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Kieselsäure, Zink und Kalium. Seit Jahrtausenden schätzt man die Heilkraft aller krautigen Wegericharten bei Entzündungen der Haut und der Atemwege.

Das populärste Kräuterheilkundebuch des Mittelalters (11. Jh.), der *Macer Floridus*, unterschiedet Spitz- und Breitwegerich – Letzterer ist der Mittlere Wegerich zuzuordnen – und nennt ein Rezept für die gesunde Wildkrautküche: „Als Gemüse gekocht und gegessen, hilft's Wassersüchtigen sowie Asthmatikern ...“ Die Blätter waren wohl schon in vorchristlicher Zeit Bestandteil einer Kultsuppe, die im Frühjahr aus den ersten frischen Kräutern zubereitet wurde, ein echter Energiespender.

Auch der zeitgenössische Wildkräuterkoch schätzt die jungen Blätter als Würze von Suppen und Salaten, bereitet sie aber auch gerne als spinatähnliches Gemüse zu. Essbar sind beim Mittleren Wegerich außerdem die Wurzel und die ölhaltigen Samen. Diese sind eine echte Alternative zum Trend-Food Indische Flohsamen.

ZUTATEN

Für die Semmelknödel

- 6 altbackene Brötchen
- 1 Handvoll junger Mittlerer-Wegerich-Blätter
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 2 Tassen lauwarme Milch
- 3 EL Mehl
- 2 EL Semmelbrösel
- 3 Eier
- 4 EL Sauerrahm
- 1 EL geriebener Parmesan
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Muskat



Wegerich-Semmelknödel mit Steinpilzsoße

Für die Steinpilzsoße

- 300 g frische Steinpilze
(alternativ junge Tintlinge oder
circa 30 g getrocknete Steinpilze)
- 3 EL Olivenöl
- 45 g Butter
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 30 g Senf
- 150 ml Sherry (wahlweise Weißwein)
- 150 ml Sahne
- 2 Thymianzweiglein



ZUBEREITUNG

- 1) Die Brötchen kleinschneiden, in eine große Schüssel geben und mit 2 Tassen lauwarmen Milch übergießen. Die Masse soll circa 15 Minuten ziehen.
- 2) Inzwischen die Wegerichblätter und die Zwiebel kleinhacken und in Olivenöl dünsten. Etwas abkühlen lassen und über die zerdrückten Brötchen geben. Mehl, Semmelbrösel, Eier, Sauerrahm, geriebenen Parmesan, Salz und Muskat zufügen und alles gut vermischen. Die Masse eine halbe Stunde ruhen lassen.

Danach noch mal gut durchkneten und kleine Knödel daraus formen.

- 3) Salzwasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Soße vorbereiten. Frische Steinpilze putzen (getrocknete sollten zuvor über mehrere Stunden einweichen) und in kleine Stücke schneiden.
- 4) Im Hintergrund die Knödel in das schwach kochende Wasser geben und für circa 12 bis 15 Minuten ziehen lassen.



- 5) Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Pilze und Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Mit Sherry ablöschen. Senf unter die Soße rühren und diese auf mittlerer Stufe leicht reduzieren.

- 6) Dann Sahne und Thymian dazugeben und die Soße unter Rühren noch etwas einkochen lassen. Abschließend die Semmelknödel abseihen und mit der Pilzsoße anrichten. Mit einem Wegerichblättchen garnieren.



Wiesensalbei

Salvia pratensis

Botanik

Familie
Lippenblütler (Lamiaceae)

Gattung
Salbei (Salvia)

Merkmale und Vorkommen

- Der heimische Verwandte des mediterranen Gewürzsalbeis bevorzugt trockene, sonnige Wiesen und Trockenrasen mit kalkhaltigem Untergrund.
- Die violetten Blütenstände sind in Scheinquirlen kerzenartig angeordnet und erreichen eine Höhe von 30 bis 70 cm.
- Die eiförmig-länglichen Blätter sind in einer Grundrosette angeordnet.

Informationen zum Sammeln

Blätter und Blüten können von Mai bis Juli geerntet werden. Ältere Blätter sind eher derb und bitter im Geschmack. Während der Blütezeit ist die Pflanze an ihren intensiv blauen Lippenblüten eindeutig zu identifizieren.

Küche

Geschmack
dem Gartensalbei ähnlich, aber milder, frisch, leicht minzartig, an Limetten erinnernd

Einsatz

Frühlingsfrische Blätter würzen Wildkräutersalate, Suppen, Kräuterquark, mediterrane Fleischgerichte, Fisch, Geflügel und Pasta. Interessant auch die süße Seite: In Backteig frittiert ergeben Blätter einen frischen Snack, sie aromatisieren Desserts, Essig und Liköre. Blüten färben Sirup intensiv blau und zieren zusätzlich auf dem Teller.

„Salbei im Garten, der Tod kann warten!“ Dieser medizinische Merkspruch des Volksmundes ist dem Gartensalbei gewidmet. Seinem heimischen Verwandten könnte man auch ein gereimtes Etikett verpassen: „Salbei von der Wiese, genieße!“

Ein Hinweis für die Gourmets unter uns, die das Wildkraut mit den wunderschönen violetten Lippenblüten unbedingt auf ihre Zutatenliste setzen sollten. Es enthält dieselben gesunden Inhaltsstoffe wie der Echte Salbei, den wir – spätestens seit das Saltimbocca in aller Munde ist – als Küchenkraut schätzen, allerdings in abgeschwächter Konzentration. In dem heilsamen Cocktail sind vor allem die ätherischen Öle Campher, Salven und Thujon wirksam. Eingesetzt wird er bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, grippalen Infekten, Verdauungsbeschwerden und vermehrter Schweißbildung.

Die außerordentliche Heilwirkung des Echten Salbeis ist seit der Antike bekannt und verhalf ihm im Mittelalter zu allgemeiner Verbreitung als Heil- und Würzkräut.

Die Wildstaude wurde schon früh auch außermedizinisch genossen, wie ein Rezept von 1543 aus dem Kräuterbuch des Arztes Leonhart Fuchs beweist: „Der Samen ... mit Wein getrunken reizt zu den ehelichen Werken.“ Auch für die Blätter fand man erotisch-magische Verwendung. „Nimm 3“ ist kein Update des bekannten Vitaminbonbon-Werbeslogans, sondern der Beginn eines Pommerschen Rezeptes für Liebeszauber: Auf drei Salbeiblätter schreibe der unglücklich Liebende „Adam und Eva“, „Jesus und Maria“, schließlich den eigenen Namen und den des begehrten Objektes. Das Blätterpulver verabreiche er der verehrten Person.

Weniger obskur, aber auch für Hochgefühle sorgend, ist der reguläre kulinarische Einsatz der Pflanze. Ihre wohlschmeckenden Blätter und Blüten wandern frisch vom Rasen in Wildkräutersalate, begeistern in Bierteig ausgebacken, geben Pasta-, Fleisch- und Fischgerichten den Würzkick und inspirieren Spitzenköche zu Desserts wie Schokoladentörtchen mit süßem Salbeikaramell. Diese Wiesenschönheit ist eben nicht nur gesund, sondern schillert auch in überraschenden Geschmacksfarben.

Tiefblaue Schönheit und inspirierende Delikatesse



Lachs mit Wiesensalbeikruste



ZUTATEN

- 4 Lachsfilets à circa 150 g
- 1 Handvoll Wiesensalbei (junge Blätter)
- 1 EL Olivenöl (nativ, kalt gepresst)
- 1 Eigelb
- 40 g weiche Butter
- 40 g geriebener Parmesan
- 1/2 Bio-Limette, Saft und Schale
- 2 EL Semmelbrösel

Salz und Pfeffer aus der Mühle
einige Salbeiblüten zur Dekoration



ZUBEREITUNG

1) Zunächst den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Dann die jungen Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Mit dem Öl pürieren, das Eigelb, die Butter und den Parmesan untermengen.



2) Anschließend so viele Semmelbrösel untermischen, dass eine streichfähige Masse entsteht. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

3) Nun den Fisch waschen, trockentupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

4) Mit der Kräuterpanade bedecken, diese gut andrücken und das so präparierte Filet im Backofen 20 bis 25 Minuten (je nach Stärke) backen.

5) Den fertigen Lachs auf dem Teller mit Salbeiblüten garnieren und dazu Kartoffelrösti oder Basmatireis reichen.





Knackelbeere *Fragaria viridis*

Botanik

Familie
Rosengewächse – Rosaceae

Gattung
Erdbeeren – *Fragaria*

Merkmale und Vorkommen

- Diese Wilderdbeere bevorzugt Magerrasen und Trockengebüsche auf kalkhaltigen Böden.
- Ihre Blattrossetten mit Blütenstängel werden 10 bis 20 cm hoch und bilden zahlreiche Ausläufer.
- Die Blätter sind dreifach gefiedert und behaart. Im Unterschied zu der Walderdbeere sind die zwei letzten Zähnchen an der Blattspitze einander zugewandt. Eine Verwechslung ist ohnehin irrelevant, denn beide Arten sind ein Genuss!
- Auch die rötlichen Scheinbeeren der Knackelbeere sind behaart, tragen ihre Nüsse im vorderen Teil und lassen sich nur schwer von ihrem Stiel lösen.

Informationen zum Sammeln

Früchte von Ende Mai bis Juli – je nach individueller Reife – sammeln, Blätter für Tee von Mai bis August ernten

Küche

Geschmack
aromatisch, würzig, leichte Rosennote der getrockneten Blätter

Einsatz

Sie eignen sich zur Bereitung von Marmelade und Torten, Zutat sommerlich-frischer Desserts, wie Parfaits, Quarkcremes und von Likören. Frische bzw. getrocknete Blätter und Blüten bereichern Teemischungen, sehr junge Frühlingstriebe Salate.

Gesunde Verführung in Rot

Diese Frucht ist eine ausgesprochene Verführerin – und eine rundum erfreuliche. Die Erdbeere sendet nämlich nicht nur verheißungsvolle Signale, wie das auch eine verderbliche Sirene tut, sondern liefert die Erfüllung beglückend und verlässlich dazu. Rot und prall verlocken ihre Früchte, sie abzupflücken – und dann nimmt ihr fruchtig-süßer Duft gefangen.

Beim Hineinbeißen versetzt die erste Beere des Jahres, die in Wahrheit gar keine Beere ist, sondern eine Sammelnussfrucht, in Genuss-ekstase: Circa 360 Substanzen umfasst ihre Aromapalette, darunter liebliche Vanille-, Pfirsich- und Ananasnoten. Kirschen bringen es im Vergleich dazu auf gerade mal sechs Aromen. Das Ergebnis ist überaus lecker, süß und lieblich. Das gilt vor allem für die vier heimischen Wildformen, zu denen die Hügelerdbeere zählt, die auf besonnten Kalkmagerrasen ganze Teppiche ausbildet.

Der Volksmund nennt *Fragaria viridis*, so ihr botanischer Name, auch Knackelbeere, weil sich ihre reifen Früchte beim Pflücken mit einem hörbaren Knacken ablösen. Diese faszinieren die Menschen schon seit Anbeginn. Zusammen mit ihrer nahen Verwandten, der Walderdbeere, standen die Scheinbeeren schon auf dem Speiseplan der Steinzeitmenschen, wie archäologische Funde belegen. Das Geschmackswunder war offenbar so beeindruckend, dass die Erdbeere bald als Beiwerk der Götter betrachtet wurde.



Die Germanen weihten sie ihrer Liebes- und Fruchtbarkeitsgöttin Freya. Vermutlich wurde die Frucht deshalb im Mittelalter zum Sinnbild der Verführung und Sinnenlust: Ihre Überreicherung galt als eindeutige sexuelle Anfrage. Das Christentum interpretierte diese symbolträchtige Pflanze in seinem Sinne als Mariensymbol und Zeichen der Reinheit.

Das bescheidene Rosengewächs hat auch in Sachen Gesundheitsförderung einen starken Auftritt: Es enthält eine heilsame Kombination von Gerbstoffen, den Vitaminen C, Beta-Karotin, E, von antioxidativen Flavonoiden wie Catechin, Quercetin, Kämpferol sowie den Mineralstoffen Eisen, Magnesium, Zink und Kalium. Dass sich diese Inhaltsstoffe positiv bei allgemeiner Erschöpfung, Verstopfung, rheumatischen Beschwerden und strapazierten Lebern auswirken, weiß man seit vielen Jahrhunderten.

Der pfälzische Leibarzt Tabernaemontanus empfiehlt 1588 in seinem Kräuterbuch eingemachte Erdbeeren als labende Krankenspeise und liefert gleich ein Rezept dazu. Allerdings beklagt er auch, dass dieses Kompott weniger den Kranken gereicht, als „zu Banketten / Schlafrüncken und der Wollust“ gebraucht werde. Ein weiterer Beleg für die allzu verführerische und betörende Seite dieser Königin der Früchte.



Piroggen mit Knackelbeerfüllung



ZUTATEN

Für den Hefeteig

1/2 Würfel	frische Hefe
1 EL	Zucker
1 TL	Salz
1	Ei
200 ml	lauwarme Milch
400 g	Mehl, gesiebt
3 EL	neutrales Öl, z. B. Sonnenblumenöl
	Mehl für die Arbeitsfläche

Erdbeerfüllung

300 g	Knackelbeeren (eine kleine Handvoll ergibt schon viel Aroma!) und Gartenerdbeeren gemischt
2 Tassen	Zucker

ZUBEREITUNG

- 1) Die Beeren mit Zucker bestreuen und circa 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen den Hefeteig ansetzen. Milch etwas erwärmen, Hefe darin auflösen, Zucker und Ei zugeben, etwa 100 g Mehl hineinsieben. Alles vermischen und für circa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3) Anschließend das Salz zugeben, das restliche Mehl nach und nach zufügen und umrühren. 4 bis 5 EL Öl zufügen und die Masse mit der Hand oder dem Mixer (Kneithaken) so lange durchkneten, bis der Teig elastisch ist und sich von der Schüssel löst. Sollte er zu sehr kleben, noch etwas Mehl einkneten.
- 4) Nun die Schüssel mit einem Geschirrtuch zudecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.

- 5) Dann kann er zu einem dicken (circa 4-5 cm Ø) Strang geformt werden, der in kleine Portionen geteilt wird. Die Stücke jeweils zu einer Kugel rollen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Tuch abdecken und noch mal für 5 Minuten gehen lassen.
- 6) Dann die Kugeln platt drücken und mit einem Glas von 8 bis 9 cm Durchmesser Kreise ausstechen. Auf jeden davon einen Esslöffel voll der gezuckerten Knackelbeeren setzen, den Teig darüber klappen und die Tasche verschließen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit verquirltem Ei bestreichen. Nun müssen die Piroggen noch einmal gehen (etwa 10 bis 15 Minuten), bis sie sich sichtbar vergrößert haben.
- 7) Dann sind sie bereit zum Backen: bei circa 200°C (Ober- und Unterhitze) auf der mittleren Einschubleiste, bis sie goldbraun geworden sind.
- 8) Die fertigen Teigtaschen mit heißer Butter oder Sahne übergießen und mit Zucker oder Zimtzucker bestreuen. Je nachdem, ob man sie warm oder kalt essen möchte, mit ausgelassener Butter oder Schlagsahne servieren.



Rapunzel-Glockenblume

Campanula rapunculus

Botanik

Familie
Glockenblumengewächse (Campanulaceae)

Gattung
Glockenblumen (Campanula)

Merkmale und Vorkommen

- Die zweijährige, krautige Pflanze wird 15 bis 50 cm hoch, liebt sommerwarme Magerrasen, besonnte Weg- und Gebüschränder.
- Das Kulturrelikt kann bestens im Garten kultiviert werden.
- Verwechslungsgefahr, auch für botanisch Ungeübte eher unwahrscheinlich: mit dem extrem giftigen Fingerhut, dessen Blüten aber viel größer und stehen in dichten Trauben.

Informationen zum Sammeln

Die Erntezeit ist ganzjährig. Wurzel und Blätter können zwischen Mai und September gesammelt werden. Im Sommer sind Knospen und Blüten angesagt, ab Oktober und über den ganzen Winter die möhrenähnliche, nährstoffreiche Wurzel. Diese ist allerdings aufwändig zu ernten: Sie muss ausgegraben werden. Winter und Frühjahr steht die bodenständige Blattrosette zur Verfügung.

Küche

- Geschmack*
- Blätter – ähnlich wie Zuckererbsen, erfrischend
 - Wurzeln – nussig, fein-aromatisch
 - Blüten – veilchenartig, würzig

Einsatz

Junge Blätter der Bodenrosette als würzende Salat-zutat dank ausgeprägtem Eigengeschmack. Blüten kann man dazugeben, sind auch als anmutige Tellerdekoration geeignet. Wurzeln werden gekocht und wie Schwarzwurzeln angemacht, können auch süßsauer eingelegt oder roh genossen werden, etwa als Wintersalat mit Essig und Öl mariniert. Gehackt und mit Butter vermischt ergeben sie einen aromatischen Brotaufstrich. Blüten sind Basis eines farbintensiven und aromatischen Sirups und Zutat feiner Desserts. Die Pflanze enthält viel Vitamin C und Inulin.





Die blaue Blume für kulinarische Schatzsucher

Bergeweise Eiscreme, ganze Gewürzgurkengläser, kiloweise Pfirsiche – absonderliche Fressattacken sind bei werdenden Müttern normal. Etwas ratlos hingegen lässt die Gier einer Schwangeren aus dem Märchenklassiker „Rapunzel“ zurück. Sie verlangt sehnlichst nach den Rapunzeln aus dem benachbarten Garten einer Zauberin und setzt damit das Schicksalsrad in Gang. Um welche Pflanze es sich dabei handelt, wissen oft selbst botanisch Versierte nicht mehr.

Eine geheimnisvolle Schöne, die wie die verlockende Unschuld im Turme auf ihre Entdeckung – in unserem Falle der kulinarischen – wartet, ist die wichtigste Kandidatin: die Rapunzel-Glockenblume. Mit ihren hellvioletten Blütensternen, die sich aufgerichtet zu grazilen Rispen fügen, ist sie ein beglückender Anblick. Man kann ihn allerdings nur noch selten auf sonnenreichen heimischen Magerrasen auskosten, ganz im Gegensatz zu früheren Zeiten. Damals begegnete man der zarten Blume oft: Sie wurde wegen ihrer kulinarischen Qualitäten in vielen Gärten und auf dem Feld kultiviert.

Der Arzt und Botaniker Otto Brunfels lobte sie 1532 in seinem Kräuterbuch als inspirierenden

Salatlieferanten: „Diße Rapüntzeln will ich den Gelehrten zu einem Salat schencken!“ Eine Genussstradition, die in Deutschland in Vergessenheit geriet, während andere Nationen sie klugerweise in ihren Küchen pflegten.

Um die Mitte des vorigen Jahrhunderts schrieb der deutsche Botaniker Friedrich Alefeld (1866) in seinem Werk „Landwirthschaftliche Flora“: „Die Wurzel, die als gesund gilt, wird in England und Frankreich im Frühjahr häufig roh wie Rettig genossen und hat einen feinen nussartigen Geschmack, oder den Wintersalaten beigemischt ... In Deutschland sehr selten in Gärten zu treffen.“ In Italien wird die Märchenprotagonistin bis heute als „raperonzolo“ in der traditionellen Küche verwendet.

Wiederentdeckt hat man den Wert der inulinhaltigen Wurzel für die Diät bei Diabetes, ein Wissen, das toskanische Bauern bis vor wenigen Jahrzehnten selbstverständlich nutzten und das auch in fernen Ländern vorhanden war. Nordamerikanische Indianer kauten die nährstoffreichen Wurzeln gegen Mattigkeit. Diese graziose Pflanze hat also das Zeug, zum Superfood der erschöpften Zivilisation aufzusteigen.

ZUTATEN

Für den Blütensirup

1 kg	Zucker
0,8 Liter	Wasser
2	Zitronen (unbehandelt)
25 g	Zitronensäure

2-3 Tassen Glockenblumenblüten
(auch andere Arten geeignet,
wie z. B. Ackerglockenblume)

saubere Glasflaschen



ZUBEREITUNG

Glockenblumenblüten in eine Schüssel geben. Das Wasser in einem Topf erhitzen, den Zucker zugeben und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Etwas abkühlen lassen und den Saft einer halben Zitrone und die Zitronensäure zugeben. Die Flüssigkeit über die Blüten gießen und umrühren. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben. Schüssel verschließen und den Sirup zwei Tage ziehen lassen. Danach durch ein Tuch abseihen und in kleine Fläschchen abfüllen.

Mit Prosecco und Weißwein oder Soda vermischt, erhält man einen leckeren Glockenblumen-Spritz.

Glockenblumen-Cupcakes mit Blütensirup

ZUTATEN

Für den Cupcake Teig

175 g	Butter
150 g	Zucker
3	Eier
1	Limette, Saft und Abrieb
175 g	Mehl
50 g	gemahlene Mandeln (geschält)
1 TL	Backpulver

Für die Creme

120 g	weiche Butter
60 g	Zucker
2 TL	Glockenblumenblütensirup
150 g	Frischkäse
150 g	Puderzucker
	kandierte Glockenblumenblüten

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Eier mit dem Limettensaft und -abrieb verquirlen und zusammen mit dem Mehl, den Mandeln und dem Backpulver unter die Butter-Zucker-Masse heben. Gut verrühren und in die Muffinförmchen füllen. Im Ofen lässt man die Teigrohlinge circa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun geworden sind. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Für die Creme wird die Butter mit dem Zucker und dem Sirup cremig verrührt. Danach den Frischkäse zugeben und unterschlagen. Nun so viel Puderzucker untermischen, bis eine streichfähige Creme entstanden ist. Auf die Cupcakes streichen und mit den Blüten garnieren.



Quendel

Thymus pulegioides

Botanik

Familie
Lippenblütler (Lamiaceae)

Gattung
Thymian (Thymus)

Merkmale und Vorkommen

- Diese hoch aufwachsende Form des Thymians bevorzugt offene Stellen auf Magerrasen, oft auf steinigem Untergrund.
- Seine 10 bis 30 cm langen Triebe liegen im unteren Teil am Boden an und steigen dann empor.
- Er trägt kleine, rundlich-eiförmige Blätter und in zylindrischen Köpfchen gruppierte, rosarote Lippenblüten.

Informationen zum Sammeln

Zarte Zweige und Blüten von Frühjahr bis in den Herbst hinein, bestes Aroma im Sommer kurz vor der Blüte

Küche

Geschmack
würzig-aromatisch mit frischer Zitronennote

Einsatz

Eignet sich zum Würzen vieler Speisen wie Suppen, Fonds, Fisch- und Fleischgerichten, rundet mediterrane Gerichte ab, wenn ein etwas dezenterer Thymiengeschmack erwünscht ist. Süßspeisen wie Pralinen, Cremes, Sorbets und Gelees schenkt er eine besondere, herb-würzige Note.

Ein dufter Typ legendär aromatisch



Der Quendel erzielt eine wohltuende Wirkung auf die Menschen. Zunächst nimmt der heimische Bruder des Echten Thymians mit seinem dekorativen Äußeren ein. Auf sonnenverwöhnten Kalkmagerrasen und Schafweiden setzt er mit seinen zartrosa bis purpurroten Polstern hübsche Akzente. Zerreibt man seine kleinen, eiförmigen Blättchen zwischen den Fingern, verströmen sie einen betörend würzigen, manchmal auch zitronigen Duft.

Dieser hat einem ganzen Kranz an Sagen und Legenden Nahrung geliefert. Eine alte Tiroler Legende schiebt der hochschwangeren Muttergottes einen Quendelteppich unter, als diese übers Gebirge geht und nach einer Rast verlangt. Auch bei der Geburt des Gottessohnes spielt das aromatische Kraut eine Rolle. Es soll der gebärenden Maria als Lager gedient haben, wovon sich sein volkstümlicher Name Liebfrauenbettstroh ableitet.

Eine Legende, die den traditionellen Einsatz des Feldthymians als Frauenkraut erklärt, der vor allem auf der entzündungshemmenden und antimikrobiellen Wirkung seiner Inhaltsstoffe beruht. Ein Mix aus ätherischen Ölen, wie Thymol, Borneol und Cymol, Gerbstoffen und Flavonoiden begründet die Heilkraft des Feldthymians, die schon in der Antike genutzt wurde.

Dieser Nutzen ging auch über den Magen. Alte Kräuterbücher empfehlen den Quendel als Gewürz zur Stärkung der Verdauung, was seinen Einzug in die Küche förderte.

Ein altes Kochbuch beschreibt seine Verwendung: „Quendel ist zum Fleisch und Fischen gleich dem Petersilgen berufen.“ Der Feldthymian ist klassischer Bestandteil der französischen Küche in Form des Bouquet garni, eines Kräutersträußchens, das zum Aromatisieren von Fonds, Suppen, Saucen und Eintöpfen mit in den Topf gegeben wird. Die mediterrane Küche nutzt das Kraut ähnlich wie den südländischen Bruder Thymian, wenn eine mildere und zitronige Note erwünscht ist.

Was weniger bekannt sein dürfte: Auch süßen Speisen wie Cremes, Sorbets und Gelees verleiht dieses Kraut eine besondere, frisch-würzige Note. Interessante Experimentierfelder für Profi- und Hobbyköche bieten außerdem schokoladige Köstlichkeiten und Liköre.



Ricotta-Quendel-Pansotti mit Walnussoße

ZUTATEN

Für den Nudelteig

300 g	Weizenmehl (Typ 405)
8 EL	lauwarmes Wasser
3	Eier
2 TL	Olivenöl
2	Prisen Salz
3 Eigelb	zum Bestreichen der Teigplatten
2-3 Liter	Salzwasser
	etwas Olivenöl

Für die Ricotta-Quendel-Füllung

300 g	Ricotta
1 Handvoll	Quendel
100 g	frisch geriebenen Parmesan
1 EL	Olivenöl
1	Zitrone, Schalenabrieb
	Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss



Für die Walnussoße

200 g	Walnusskerne
2	Knoblauchzehen
1-2	Scheiben Weißbrot ohne Rinde
100 ml	Sahne
3-4 EL	frisch geriebener Parmesan
4 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

- 1) Für die Füllung zunächst den Quendel waschen und die Blättchen von den kleinen Stängeln abstreifen und fein schneiden. Den Ricotta mit dem Olivenöl, dem Parmesan, den feingehackten Quendelblättchen und Zitronenzesten zu einer Creme rühren. Mit reichlich Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuss abschmecken. Die Masse zugedeckt beiseite stellen.
- 2) Als nächstes den Teig für die Pansotti zubereiten: Das Mehl in eine Schüssel sieben. In einer separaten Schüssel Eier, Wasser, Olivenöl und Salz verrühren. Anschließend diese Masse mit einem Holzlöffel gut in das Mehl einarbeiten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kräftig durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Eventuell muss noch etwas Mehl dazugegeben werden. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und circa 15 Minuten ruhen lassen.
- 3) Inzwischen wird die Walnusssoße angemacht: Das Weißbrot in der Sahne einweichen. Die Walnusskerne und die Knoblauchzehen im Mörser zerstoßen und mit dem Parmesan vermischen.

Das vorbereitete Weißbrot (soll vollständig vollgesogen sein) pürieren und mit dem Öl und etwas lauwarmen Wasser vermischen. Die Walnusspaste dazugeben und beides zu einer homogenen Soße verarbeiten.
- 4) Nun geht es an das Füllen und Formen der Pansotti: Dafür den Teig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und mit Mehl bestäuben. Aus der Teigplatte Quadrate von circa 10 cm Seitenlänge ausschneiden, und darauf je 2 TL Füllung setzen. Die Ränder mit Eigelb bestreichen und die Teigstücke zu Dreiecken zusammenklappen. An den Nähten gut zusammendrücken.
- 5) Die fertigen Pansotti mit Mehl bestäuben und nebeneinander auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche legen und etwas ruhen lassen. Daraufhin in kochendem Olivenöl-Salzwasser 5 bis 7 Minuten lang gar ziehen lassen.

Abgießen und auf einem Teller mit der Walnusssoße und einem blühenden Quendelzweig anrichten.





Taubenkropf-Leimkraut

Silene vulgaris

Botanik

Familie

Nelkengewächse – Caryophyllaceae

Gattung

Leimkräuter – *Silene*

Merkmale und Vorkommen

- Die krautige Pflanze bevorzugt trockene, mageren Wiesen und andere sonnige, stickstoffarme Standorte wie Steinschutthalden und Böschungen.
- Die wenigen aufrechten Blütenstängel werden 20 cm bis 50 cm hoch und lassen sich an den markanten, aufgeblasenen Blütenkelchen samt weißen Kronblättern gut erkennen.
- Verwechselt werden kann dieses Leimkraut mit seiner ebenfalls essbaren Verwandten, der Weißen Lichtnelke.

Informationen zum Sammeln

Junge Triebe und Blätter von April bis Mai, bei Beweidung ist eine spätere Ernte möglich, da sie dann erneut austreibt und blüht.

Küche

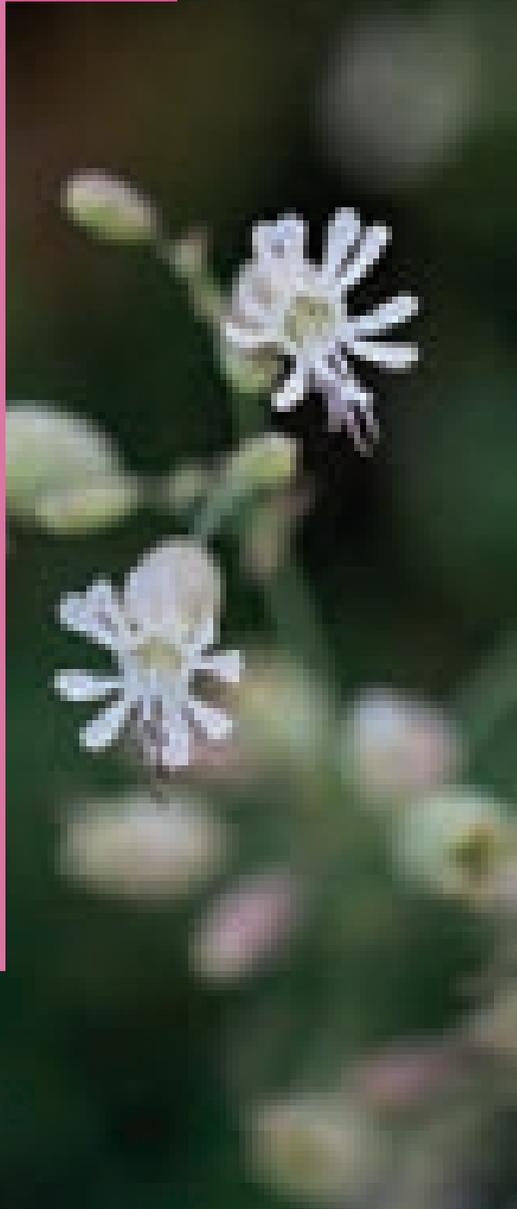
Geschmack

süßlich wie Lakritze oder Zuckerkirschen

Einsatz

Blätter ergeben, gemischt mit anderen Wildkräutern, einen schmackhaften Salat, können zu Pesto verarbeitet werden, sind eine leckere Zutat von Kräuterquark und -butter, ergänzen sich mit Thunfisch zu einem köstlichen Pizzabelag.

Die jungen Triebe ergeben gekocht oder in heißem Öl geschwenkt eine delikate Gemüsebeilage, die Blüten dekorieren frisch oder eingelegt Salate und andere Speisen.





Gourmetglück mit Satyrbauch

Nicht gerade ein angenehmer Anblick, dieser Begleiter des Dionysos, wie ihn eine antike Skulptur aus dem Louvre darstellt. Silenos präsentiert seinen nackten, aufgetriebenen Kugelbauch und die fleischigen, lüstern geschürzten Lippen wie eine Visitenkarte. Kein Zweifel: Hier hat man einen zügellosen Zecher vor sich. Namengebend war der Satyr für eine Pflanzenfamilie, die eigentlich eher durch ihren grazilen Wuchs und ihre zarten Blüten in Weiß oder Rosa einnimmt: die Leimkräuter, lateinisch *Silene*.

Die Bezeichnung zielt auf ein anderes Merkmal ab, den aufgeblasenen Blütenkelch, der vor allem beim Taubenkropf-Leimkraut ausgeprägt ist. Er erinnert an Silenos' angeschwollene Körpermitte. Aus den ein bis zwei Zentimeter langen, fleischfarbenen Blütenkelchen erwachsen zwischen Mai und September die weißen Kronblätter von typischem Nelkengepräge. Nachts verströmen die Blüten einen kleeartigen, intensiven Duft, dem Nachtfalter nicht widerstehen können.

Dieses aparte Nelkengewächs bevorzugt trockene, besonnte Magerrasen auf kalkhaltigen Böden und ist von robuster Natur. Es kann extreme Dürrezeiten problemlos mit seiner bis zu zwei Meter tief reichenden Wurzel überstehen und

kommt sogar mit verseuchten Böden klar. *Silene vulgaris* verträgt nämlich Schwermetalle wie Zink, Kadmium und Quecksilber in Mengen, die andere Pflanzen längst vergiftet hätten. Als Zeigerpflanze für Standorte mit hoher Schwermetallbelastung ist sie für die Forschung interessant.

Fast ebenso erstaunlich, weil nahezu unbekannt: Dieses Kraut ist eine gesunde Köstlichkeit. Als solche wird sie in der Mittelmeerregion bis heute – und zwar buchstäblich – gehandelt. Italiens Grüne Märkte bieten die jungen Blätter als „stridoli“ an, bereichernder Bestandteil einer Vielzahl delikater Gerichte: als spinatähnliche Gemüsebeilage, frittiert, zu Pesto verarbeitet, als Suppenzutat, Pizzabelag oder Risottovariante. Als Gourmetglück gilt folgende Zubereitung: junge Triebe werden gekocht und in heißem Olivenöl geschwenkt.

Der süßliche Geschmack erinnert an Lakritze und Erbsen. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wurde das Taubenkropf-Leimkraut früher als Heilpflanze und zur Seifenherstellung verwendet: Es enthält Mineralstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C und Saponine. Diese kulinarische Frühlingsfreude mit Stoffwechseleffekt harrt ihrer fulminanten Neuentdeckung diesseits der Alpen.

Risotto mit „Stridoli“ und Gorgonzola



ZUTATEN

400 g	Risottoreis
300 g	junge Taubenkropf-Leimkrautblätter oder -triebe vor der Blüte
150 g	Gorgonzola
5 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
1,5 Liter	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe, feingehackt
1	kleine Zwiebel, feingehackt
1	kleine Bio-Zitrone
	Salz, schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1) Die Taubenkropf-Leimkrautblätter waschen und putzen.
- 2) In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Leimkrautblätter, Zwiebel, Knoblauch zugeben. Mit Salz würzen und für 5 Minuten leicht anbraten.
- 3) Dann den Reis zugeben und circa 2 Minuten glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, eindampfen lassen und den ersten Schöpflöffel von der Brühe zufügen.
- 4) Den Reis zum Kochen bringen und nach und nach den Rest der Brühe nachgießen. So lange unter stetem Rühren köcheln lassen, bis das Risotto eine geschmeidige Konsistenz hat und nicht mehr flüssig ist.
- 5) Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden, Reis vom Herd nehmen und die Käsestücke rasch untermischen. Über das Risotto die Schale der Biozitrone reiben, abschmecken und sofort servieren.

Essigrose **Rosa gallica**

Botanik

<i>Familie</i>	<i>Gattung</i>
Rosengewächse (Rosaceae)	Rosen (Rosa)

Merkmale und Vorkommen

- Die niedrigwüchsige Rose wächst an Wegrainen und Waldrändern auf trockenem, oberflächlich versauertem Boden.
- Sie trägt wintergrüne Blätter und ist an den blütentragenden Zweigen mit borstigen, ungleichlangen Stacheln überzogen. Die intensiv duftenden, sattrosa bis purpurroten Blüten haben einen Durchmesser von bis zu 9 cm und stehen meist einzeln. Die Kronblätter enthalten bis zu 400 verschiedene Komponenten: circa 0,02 Prozent ätherisches Öl – Geraniol, Nerol und Citronellol –, Flavonolglykoside, Anthocyane, Gerbstoffe, Chinasäure.
- Die Früchte enthalten sehr viel Vitamin C, B-Vitamine, Provitamin A, Antioxidantien wie Lycopin und Flavonoide, Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium.

Informationen zum Sammeln

Blütenblätter werden im Mai und Juni direkt vom Busch gepflückt. Da die Essigrose relativ selten ist, kann auf die ebenfalls duftende Apfelrose und die Hundsrose zurückgegriffen werden. Deren wenig duftende Blüten können am besten mit ungespritzten Duftrosen aus dem Hausgarten kombiniert werden. Erntezeit der Hagebutten ist im Herbst, wenn diese rot und reif sind. Übrigens: Die Ausläufer der Essig-Rose lassen sich gut in den naturnahen Hausgarten verpflanzen.

Küche

Geschmack

unvergleichlich blumig, parfümartig, je nach Rosenart auch leicht bitter oder mit Noten von Grüntee, Apfel, Zitrone und Holunder.

Einsatz

Frische Rosenblütenblätter eignen sich hervorragend zum Aromatisieren süßer Speisen, würzen aber auch pikante Gerichte aus dem arabischen Raum. Bei der Zubereitung ist zu beachten, dass die Blüten nicht mitgekocht werden, sonst ist ihr delikates Aroma verfliegen. Stabilere Geschmacksträger sind Rosenwasser und -sirup oder Rosenlikör. Mit ihnen lassen sich besonders elegant Eis, Torten, Cremes, Sirups, Gelees und weitere süße Köstlichkeiten herstellen. Hagebutten haben in Suppen, Likören, Gelees, Marmeladen, als Fruchtmus oder Früchtetee einen aparten Auftritt.



Betörend schön beglückend köstlich

Ihr entströmt ein betörender und zur Liebe verleitender Duft. Keine andere Blume ist so eng mit dem schönsten aller Gefühle umschlungen wie die Rose. Einfach naheliegend, dass die ägyptische Königin Kleopatra sie strategisch einsetzt, als nach Cäsars Tod die politischen Karten neu gemischt werden. Zum ersten Treffen mit Roms neuem Machtmann Marcus Antonius inszeniert die Oberverführerin der Weltgeschichte ihre Schönheit für alle Sinne. Sie empfängt ihn auf ihrem vergoldeten Märchenschiff: Fackelträger als lebende Leuchten, ein Meer von Rosenblüten den Boden bedeckend, das purpurne Segel mit duftendem Rosenwasser getränkt – und sie als Krönung mittendrin, mit nichts am Körper außer einem Perlencollier. Marc Aurel ist ihr sofort verfallen. Die Ägypter wussten damals bereits um die erotisierende Wirkung des Rosenduftes und wie man ihn extrahiert. Auch in Persien war der betörende Duft allgegenwärtig. In Bagdads goldenem Zeitalter (8. bis 13. Jh.) erfüllte er die Straßen, wenn die Mittagssonne auf die Mauern der Moscheen brannte, denn deren Mörtel war mit Rosenwasser und Moschus versetzt. Mit Rosenwasser aromatisiert wurden auch schon süße Delikatessen.

Dass der Wohlgeruch nicht nur Seele und Gaumen umschmeichelt, sondern von einer umfassenden Heilkraft ist, war bereits den Ärzten der Antike bekannt. Sie setzten die Wildformen der Rosen für eine Vielzahl von Indikationen ein. Apotheke-rose wurde folgerichtig auch eine Rosenart genannt, die Kreuzritter im 12. Jahrhundert aus dem Vorderen Orient importierten. Es handelt sich um die

Rosa gallica 'Officinalis', einen halbgefüllten Abkömmling der Essigrose (Rosa gallica). Sie wurde zunächst in den Klostergärten als Heilpflanze gezogen, später erfreute sie auch in vielen Ziergärten. Sie war die Grundlage verschiedener medizinischer Darreichungsformen wie Rosenöl, -wasser und -essig. Heute ist sie bisweilen noch in Hecken und Rainen mainfränkischer Trockenrasen zu finden, neben der häufigeren Hundsrose und der Apfelrose. Ihre Bedingungen an den Standort sind: besonntes, hügeliges Gelände und ein Fleckchen mit oberflächlicher Lösschicht.

Diese Wildform sticht mit ihrem Duft die weit verbreitete Hundsrose aus. Das populärste Kräuterbuch des Mittelalters, der „Macer floridus“ (11. Jh.), empfiehlt folgende Anwendung: „Hitze jeder Art zähmt eine frisch Rose ... mit Met vermischt, getrunken.“ Die kulinarische Karriere der Rose auf europäischem Boden begann also schon damals.

Zu welchen Höhepunkten sie sich bis ins 18. Jahrhundert aufschwang, belegen die 19 raffinierten Rosenrezepte der "Oekonomischen Enzyklopädie" von J. G. Krünitz (1773 bis 1858). Von ausgebackenen Rosenblüten über Roseneis bis zur raffinierten Variante eines Blanc-mangers. Mit leichten Variationen finden sich diese Verführungen bei den aktuellen Stars der Wildkräuterküche wieder, die sich an der Blume der Blumen auch zu außergewöhnlichen Verbindungen inspirieren wie „Rotbarsch mit Gänsedistel, Klette und Rosensauce“ – ein Lieblingsrezept des normannischen Kochs Jean-Marie Dudemain.



Rosenlikör & Erdbeer-Rosen Mascarpone-torte

ZUTATEN

Für den Rosenlikör

5 Handvoll	Rosenblüten (Hundsrosen mit Duftrosen gemischt, alternativ circa 15 unbehandelte Duftrosenköpfe aus dem Garten)
150 g	Kandiszucker
750 ml	weißer Rum
½	Vanilleschote

Für die Torte

100 g	weiche Butter
100 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
4	Eigelb
3 EL	Milch
125 g	Mehl
1 TL	Backpulver
	Springform Ø 24 cm
300 g	Mascarpone
	Schale und Saft einer Zitrone
1	Messerspitze Vanillemark
120 g	Zucker
1 bis 2	Handvoll kleingeschnittene Rosenblütenblätter unterheben
700 g	frische kleine Erdbeeren
5 EL	Erdbeerkonfitüre / wahlweise Rosengelee
2 EL	Rosenlikör



ZUBEREITUNG - Likör

- 1) Die Blütenblätter vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Falls ausschließlich füllige Rosen verwendet werden, vorsichtiger dosieren, damit der Likör keine seifige Note bekommt.
- 2) Die Blütenblätter mit dem Kandiszucker und dem Rum, nach Belieben auch mit der halben Vanilleschote, vermischen und den Ansatz in einem verschlossenen Gefäß an einem warmen Ort aufbewahren.
- 3) Nach circa 3 Wochen durchsieben und in Fläschchen abfüllen.

ZUBEREITUNG - Torte

- 1) Die weiche Butter mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Nach und nach die Eigelbe und die Milch unterrühren. In die Masse das gesiebte Mehl-Backpulvergemisch esslöffelweise einarbeiten.
- 2) Den Teig in eine gefettete Springform füllen und auf mittlerer Schiene bei 220 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 10 Minuten backen. Den Kuchen in der Form (inklusive Rand) gut abkühlen lassen. Anschließend mit der Mascarponecreme toppen.
- 3) Für diese den Mascarpone mit dem Saft und der Schale einer Zitrone, dem Vanillemark und dem Zucker verrühren.
- 4) Auf das Topping die vorbereiteten, eventuell kleingeschnittenen, Erdbeeren verteilen.
- 5) Für den Marmeladenspiegel: Die Erdbeermarmelade beziehungsweise das Rosengelee mit dem Rosenlikör unter Erhitzen gelieren lassen und über die Erdbeeren verteilen.
- 6) Die Torte für mindestens 2 Stunden kühl stellen.



Große Braunelle

Prunella grandiflora

Botanik

Familie
Lippenblütler (Lamiaceae)

Gattung
Braunellen (*Prunella*)

Merkmale und Vorkommen

- Die Halbrosettenpflanze wird 10 bis 30 cm hoch und ist auf trockenen Rasen an Waldsäumen zu finden.
- Sie mag viel Sonne und bevorzugt kalkhaltigen Böden.
- Ihre dunkelvioioletten Einzelblüten sind in circa 3 bis 5 cm langen, ährenartigen Gesamtblütenständen angeordnet und erscheinen von Juni bis mindestens September.

Informationen zum Sammeln

Frische Blätter und Triebe sind von April bis Mai zu ernten. Von Mai bis September sind dann Blüten und Knospen kulinarisch verwertbar.

Küche

Geschmack
Blätter und Blüten schmecken leicht bitter und etwas salzig, herzhaft Note

Einsatz
Frische Blätter und Blüten der Braunelle können in Salate und Saucen gegeben werden und würzen Fischgerichte. Auch als Zutat von Kräuternessig, Wildkräuterpesto oder Wildkräuterlikör sind sie gut zu verwenden.

Oft genügt schon der Blick auf einen Pflanzennamen für eine erste Einschätzung: Glockenblume – Hinweis auf äußere Merkmale, Tausendgüldenkrout – Beweis für hohe Wertschätzung, Wundklee – Beleg für heilenden Einsatz.



Schmetterlingsmagnet und Salatwürze

Andere Bezeichnungen sind da weniger aufschlussreich wie die Braunelle zeigt. Da hilft dann schon mal der Ausflug in eine andere Sprache: „Heal-all“ wird sie im Englischen genannt, ein Hinweis auf die umfassenden Heilkräfte der Gattung. Einige ihrer Vertreter wurden von den Indianern Nordamerikas bei Fieber, Husten, Durchfall oder zur Herzstärkung angewandt. Auch in unseren Breiten war vor allem die kleine Braunelle ein beliebtes Heilkrout – was längst in Vergessenheit geraten ist.

Wissende können dies noch von ihrem deutschen Name ablesen: Braunelle leitet sich von Bräune ab, der früheren Bezeichnung für Diptherie. Diese Krankheit zählte jahrhundertlang zu den gefürchteten Seuchen, der vor allem Kinder erlagen. Eines der Symptome ist der rotbraune Belag der extrem entzündeten Mandeln. In den Griff bekam man den „Würgeengel der Kinder“ 1894 durch ein Kombinationsmittel aus Antibiotikum und Antitoxin.

Davor bauten die Menschen auf Amulette oder Arzneipflanzen wie die Kleine Braunelle. Aufgrund des Zusammenspiels ihrer Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine sowie die Vitamine A und C wirkt die

Pflanze stark antibiotisch, antiviral, adstringierend und entzündungshemmend.

Wirksam sind die gesunden Inhaltsstoffe auch in genossener Form, das wusste schon 1550 der deutsche Botaniker und Arzt Hieronymus Bock. Er erwähnt die Gattung in seinem frühen Ernährungsratgeber, die „Teutsche Speißkammer oder was gesunden und kranken Menschen zur Leibesnahrung gegeben werden soll“.

Die Großblütige Braunelle verfügt über ähnliche Qualitäten wie ihre kleine Schwester. Auch optisch unterscheidet sie sich kaum von ihr, macht allerdings durch ihre größeren, tiefvioletten Lippenblüten mehr her. Die ährenförmigen Hingucker bilden kleine Teppiche und sind wahre Magneten für Hummeln, Bienen und Schmetterlinge. Aufgrund ihrer Schönheit und Anspruchslosigkeit ist die Große Braunelle ein ausgezeichneter Bodendecker in naturnahen Gärten.

Es lohnt sich auch in kulinarischer Hinsicht, sie zu kultivieren: Die jungen Blätter und Blüten sind mit ihrer leichten Bitternote eine gute Zutat für Frühlingskräutersalate, Dressings und Kräuterquark.



Frühlingskräutersalat mit großer Braunelle

ZUTATEN

Für den Salat:

- 1 Handvoll Braunelle, vor der Blüte gesammelt
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter, jung
- 1 Handvoll Eichblattsalat
- 1 Handvoll Kräuter: Taubnessel, Wiesensalbei, Zitronenmelisse, Sauerampfer
Gänseblümchenblüten,
Wiesensalbeiblüten

Für die Marinade:

- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Madeira oder Portwein
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe,
fein mit Salz verrieben
etwas Zucker

ZUBEREITUNG

- 1) Die Blätter zerkleinern und in eine Schüssel geben.
- 2) Die Marinade anmachen und mit den Kräutern verrühren.
- 3) Über den Salat gießen, vermischen und zum Schluss mit den Blüten garnieren.



Fertig ist ein frisch-würziger und ausgesprochen gesunder Salat.



Echtes Labkraut

Galium verum

Botanik

Familie

Rötegewächse (Rubiaceae)

Gattung

Labkräuter (Galium)

Merkmale und Vorkommen

- Das bis zu 1 Meter hoch werdende Staudengewächs ist an seinen quirlig angeordneten, nadelförmigen Blättern und den gelben Blütenrispen leicht zu erkennen.
- Auch deren intensiver, honigähnlicher Duft erleichtert die Identifizierung. Das Rötegewächs bevorzugt kalkhaltige, trockene und besonnte Rasen sowie Saumbereiche von Gehölzen.

Informationen zum Sammeln

Für Gemüse und Salat sollten nur die jungen Triebe, am besten im Frühling, geerntet werden, später verholzen sie. Die Blütenrispen kommen von Juni bis September zum Einsatz. Anstelle des Echten Labkrauts kann auch das häufiger vorkommende, verwandte Wiesenlabkraut verwendet werden.

Küche

Geschmack

aromatisch, süß, zwischen Honig und Heu

Einsatz

Die jungen Triebe eignen sich als Salatgrundlage und können wie Spinat gegart werden. Sie sind eine mild würzende Zutat von Suppen, Saucen, Gemüsegerichten und Kräuteressigen. Die Blütenrispen können in Pfannkuchenteig getaucht ausgebacken werden, ergeben aber auch als Bowleeinlage einen wunderbaren Frühlingsturstlöcher. Aus ihrem Blütenwasser lässt sich ein außergewöhnliches Gelee herstellen: Es ist giftgrün und erinnert an die herbe, englische Bitterorangemarmelade.





Die reine Sinnenfreude

Genussgarant, so könnte die prägnante Präsentation dieses Krautes lauten. Tatsächlich ist das Echte Labkraut ein vielseitiger Stifter von Sinnenfreude. Ganz augenfällig ist diese Wirkung für den, der zwischen Mai und September über die Kalktrockenrasen der Region streift: Das blühende Kraut leuchtet ihm entgegen. Seine schwellenden Blütenrispen sehen aus, als hätte jemand zuvor die Stängel durch zitronengelb gefärbten Milchschaum gezogen. Dieser leckere Eindruck wird olfaktorisch bestätigt, denn die vielen kleinen Blüten verströmen einen intensiven Honigduft. Verlockend ist auch der Anblick eines Produktes, an dem das Echte Labkraut mit gleich zwei seiner Talente beteiligt ist.

Der englische Chesterkäse erhält nämlich sein appetitliches Gelborange durch die färbenden Extrakte des Krautes – und überhaupt steht dieses am Beginn seiner Käsewerdung. Das Echte Labkraut enthält ein Fermentierungsenzym, das die Milch gerinnen lässt, und wird zumindest bei traditionell hergestellten Laibern verwendet. Kulinarisch ist das Kraut auch in anderen Einsatzvarianten ein Gewinn. Starköche komponieren seit der Wildkräuterrenaissance gerne mit dem intensiv duftenden Kraut, geben mit ihm der klassischen Entenbrust neue Akzente, kreieren durch sein Zutun europäische Varianten des asiatischen Nituke, kochen daraus aromatische Kräutersirups zum Einlegen grüner Walnusscheiben.

Außerhalb der Sterneküchen sorgt ein einfach herzustellendes Gelee aus den Blütenrispen für einen Wow-Effekt am Frühstückstisch: es ist giftgrün und erinnert an das Aroma englischer Bitterorangenmarmelade.

Der aparte Genuss wird noch durch den Gesundheitsaspekt des talentierten Krautes abgerundet. Es wirkt entschlackend, harntreibend, leberentlastend und entzündungshemmend. Allerdings sollte man mengenmäßig nicht übertreiben, da das Echte Labkraut wie der verwandte Waldmeister das toxische Cumarin enthält.

Bei Überdosierung drohen Kopfschmerzen und Benommenheit, in der richtigen Menge allerdings kann Labkraut beschwingen – beispielsweise als Aromageber einer leckeren Sommerbowle. Diese könnte durchaus den Effekt haben, den der Arzt Tabernaemontanus 1588 in seinem Kräuterbuch dem Rötengewächs zuschreibt: „In süßem Wein gesotten und die abgeseibte Brühe getrunken, sollen die Begierd' zur Unkeuschheit erwecken.“ Labkraut verspricht halt einfach Lebensfreude, und das auch durch seine Farbkraft. Rot steht für Liebe und Leidenschaft – und Labkräuter sind die einzigen heimischen Pflanzen, die auf Wolle einen haltbaren Rotton erwirken.





Weinblätter mit Ziegenkäse-Labkrautfüllung



ZUTATEN

12	zarte, ungespritzte Weinblätter, gewaschen und entstielt
4 EL	Meersalz
½ Liter	Wasser
200 g	Ziegenfrischkäse
30 g	Pinienkerne
25 g	Labkraut, blühend, feingehackt
1-2 TL	Honig
1 TL	Zitronensaft
4 EL	Olivensöl
	Pfeffer

Zum Anrichten

1 Handvoll	Labkrautblüten
1 Handvoll	Labkrautspitzen
1 TL	Kapern etwas Zitronensaft



ZUBEREITUNG



- 1) Weinblätter in eine Schüssel geben, mit dem Salzwasser übergießen. Mit einem Teller beschweren und mindestens für einige Stunden ziehen lassen. Vor dem weiteren Einsatz die Blätter abwaschen und 1 Minute in kochendem Wasser garen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- 2) Den Käse mit Olivenöl, Pfeffer, dem fein gehackten Labkraut und den ebenfalls zerkleinerten, eventuell gemörserten, Pinienkernen mischen.
- 3) Von dieser Mischung circa einen Teelöffel auf jedes Weinblatt geben, und zwar unten am Stiel. Von dort her das Blatt einmal einschlagen, dann die Seiten nach innen klappen und fertig aufrollen.
- 4) Mit Labkrautblüten und Kapern garnieren und mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln. Dazu passt Fladenbrot.



Purpur-Fetthenne

Hylotelephium telephium

Botanik

Familie
Dickblattgewächse (Crassulaceae)

Gattung
Hylotelephium

Merkmale und Vorkommen

- Die bis zu 50 cm hoch werdende, mehrjährige Staude liebt stark besonnte, steinige Magerrasen und Saumbereiche von Gehölzen.
- Ihre kahlen, aufrecht wachsenden Stängel tragen fleischige, gezähnte Blätter und bringen von Juli bis September purpurrote, rispige Blütenstände hervor.
- Übrigens: Die Purpur-Fetthenne gedeiht hervorragend auf extensiven Grasdächern.

Informationen zum Sammeln

Für Gemüse und Salat werden Blätter und junge Triebe von Mai bis Oktober geerntet. Im Winter können die Wurzelknollen ausgegraben werden. Die Wildsammlung verbietet sich, da die Pflanze sehr selten geworden ist. Direkter und bequemer sind sowieso Kultivierung und Ernte im Garten oder Zimmer.

Küche

Geschmack
Saftig, frisch, leicht bitter, an Gurke erinnernd

Einsatz

Zum Verzehr sind vor allem die dicken, fleischigen Blätter der Pflanze in Maßen geeignet. Auch die Wurzeln können gekocht und als Gemüse verwendet werden. Die Blätter würzen frisch oder in Öl eingelegt, Salate. Die Purpur-Fetthenne ist fester Bestandteil der traditionellen toskanischen Küche und wird beispielsweise für Sugo Bolognese verwendet.



„Herbstfreude“ und „Karfunkelstein“, Namen, die kostbare Augenblicke heraufbeschwören, – und solche werden von ihren Trägerinnen, zwei Arten der Purpur-Fetthenne, bereitet. Wenn sie schon etwas länger an ihrem Standort, dem Mainfränkischen Trockenrasen, auf Mauerkronen oder trockenen Rainen, sind, bilden sie im Sommer ganze Horste aus. Diese werden von lachsrosa beziehungsweise bordeauxfarbenen Blütenschirmen bekrönt und bieten einen prächtigen Anblick:

Ein prächtiger Genuss

leuchtend, schillernd und ornamentale Strukturen bildend. Kein Wunder, dass Gärtnereien die Purpur-Fetthenne als Blütenhighlight in Rabatten preisen.

Attraktiv sind die wildwachsende Purpur-Fetthenne und ihre Kulturformen für den Gärtner noch aus anderen Gründen: Sie blühen ausdauernd, überstehen ohne Blessuren extreme Dürrezeiten und Frost, sind schneckenresistent und außerdem echte Schmetterlingsmagneten. Besonders anziehend, ja geradezu lebensnotwendig ist eine Verwandte dieser Dickblattart, die Große Fetthenne, für den sehr seltenen Fetthennen-Bläuling. Ihre Blätter dienen dem Schmetterling zur Eiablage und Nahrung seiner Raupen. Um das Überleben dieser geschützten Art zu fördern, sollte die Pflanze nicht der Natur entnommen werden.

Hylotelephium telephium, so die botanische Bezeichnung, sollte sich jeder in sein privates Grün holen, denn diese Sukkulente ist rundum ein Genuss, auch in lukullischer Hinsicht. Zu Beginn des Frühsommers liefert sie mit ihren Triebspitzen

und den aufgeblasenen Blättern ein leckeres Wildgemüse: knackig, erfrischend, feinsäuerlich – im Grunde an Salatgurke erinnernd.

Das Dickblattgrün kann als Gewürz bunte Salate bereichern oder in Öl eingelegt werden. Selbst im Winter ist die Purpur-Fetthenne noch kulinarisch verwertbar: Ihre Wurzeln ergeben gekocht ein leicht scharfes Gemüse.

Übertreiben sollte man den saftigen Wildkrautgenuss allerdings nicht: Neben viel Vitamin C, Kohlenhydraten, Flavonoiden, Glykosiden, Gerbstoffen, Mineralsalzen und Schleimstoffen enthält das Dickblatt auch in geringer Konzentration giftige Alkaloide. Übermäßiger Genuss führt deshalb zum Erbrechen.

Die wirksamen Inhaltsstoffe wurden jahrhundertlang in der Volksmedizin zur Blutstillung genutzt. Wie den Saft der Aloe Vera hat man den der Fetthenne auf gereizte Haut, Insektenstiche und Hühneraugen gegeben. Letzterer Einsatz hat wohl mit dem kuriosen Namen der Pflanze zu tun. Eine sympathische Erklärung beruht auf früheren Beobachtungen aus der Freilandhaltung: Geflügel, das an der Fetthenne pickte, soll besonders wohlgenährt gewesen sein.





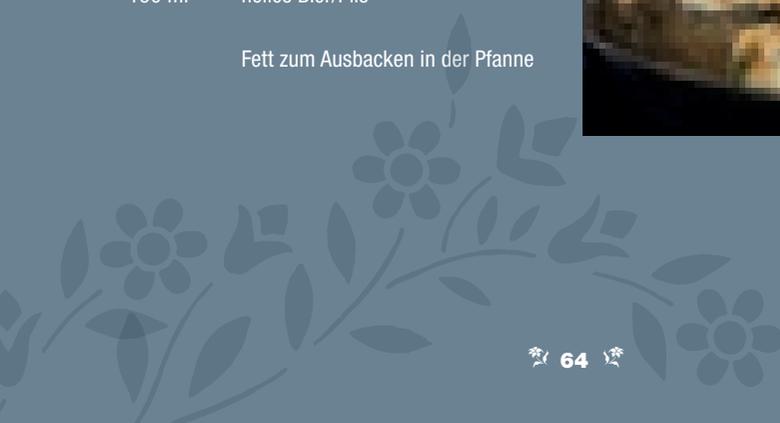
Purpur-Fetthenne in Bierteig

ZUTATEN

2 Handvoll Fetthennenspitzen oder -blätter,
dazu eventuell andere Wildkräuter
wie Brennesseln oder Wegerich

200 g Mehl
2 Eigelb
1 Eiweiß
1 EL neutrales Öl
1 bis 2 Prisen Salz
etwas Gemüsebrühe
etwas Muskatnuss, gerieben
150 ml helles Bier/Pils

Fett zum Ausbacken in der Pfanne





ZUBEREITUNG

- 1) Mehl, Bier, Eigelb und Öl zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz, Gemüsebrühe und Muskatnuss abschmecken. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen.
 - 2) Inzwischen das Eiweiß steif schlagen und unter den gequollenen Teig ziehen. Die Fetthennetriebe oder -blätter waschen und abtropfen lassen.
 - 3) Dann durch den Teig ziehen und in reichlich Fett, oder aber in der Fritteuse, von beiden Seiten goldgelb ausbacken.
 - 4) Die fertigen Blätter auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Zum Servieren auf einer großen Platte zusammen mit einem Wildkräuterdip anrichten.
- Fertig ist ein leckeres Fingerfood.



Dost

Origanum vulgare

Botanik

Familie

Lippenblütengewächse (Lamiaceae)

Gattung

Dost (Origanum)

Merkmale und Vorkommen

- Der heimische Verwandte des griechischen Oreganos bevorzugt warme Standorte auf kalkhaltigem Untergrund wie Magerrasen, trockene Wegränder und lichte Wälder.
- Der ausdauernde Lippenblütler wächst aufrecht und kann bis zu 70 cm hoch werden.
- Der vierkantige Stängel ist leicht verzweigt und behaart.
- Zwischen Juni und Oktober trägt er kleine rosafarbene Blüten, doldenartig angeordnet.

Informationen zum Sammeln

Blätter und Blüten können von Juni bis Oktober geerntet werden. Verwechslungsgefahr besteht höchstens mit dem Echten Majoran, einem engen Verwandten.

Küche

Geschmack

sehr aromatisch, leicht bitter, feine Minznote, an den griechischen Oregano, als Pizzagewürz bekannt, erinnernd.

Einsatz

Frische Blätter und Blüten hauptsächlich als Gewürzzutat mit intensivem Aroma. Diese verleiht vor allem der Mittelmeerküche ihre typische Note; geeignet für Pastasößen, Pizza oder Moussaka, harmoniert aber auch mit Fisch, Wild- und Ziegenfleisch und würzt zusammen mit anderen Wildkräutern Quark und Fonds. Blühende Zweige können auch zum Aromatisieren von Wein und Likören eingesetzt werden und zum Trocknen für den Wintervorrat aufgehängt werden.

Der Geschmack des Südens ein Garant für gute Laune



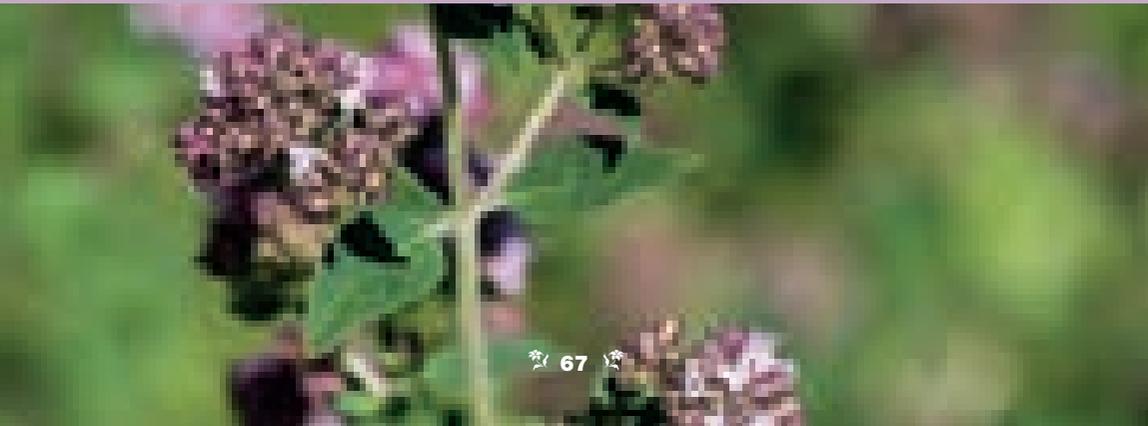
Wenn im Hochsommer die Sonne auf die Kalkmagerrasen der Region brennt, ist die Luft geschwängert von aromatischen Gerüchen. Die Hundstage sind gewissermaßen die Hochsaison der duftenden Wildkräuter, die ihre ätherischen Öle verströmen, eines davon ist der Dost. Er schmückt mit seinen rosafarbenen, weinrot überhauchten Blütendolden die sonnigen Hänge und trockenen Wegränder.

Bei diesem Anblick erschließt sich mühelos der aus dem Griechischen abgeleitete botanische Name der Gattung „Origanum“, was übersetzt „Zierde der Berge“ heißt. Oregano, da fühlt man sich gleich an das typische Pizzagewürz erinnert und wird vom aromatischen Duft bestätigt, der beim Zerreiben der eiförmigen Blättchen entsteht. Er beruht auf dem Zusammenspiel der ätherischen Öle Thymol, Carvacrol, Cymol und Borneol. Ihm verdankt die filigrane Pflanze ihren Ruhm als Heilpflanze, der schon vor Christi Geburt mit dem griechischen Naturforscher Theophrast von Eresos (371 - 287 v. Chr.) einsetzte.

Im Mittelalter machte der Dost gewissermaßen einen großen Karrieresprung. Der „Macer Floridus“ (11. Jh.), das berühmteste Kräuterbuch der

Zeit, ordnete ihm ein breites Wirkungsspektrum zu, empfahl ihn unter anderem bei Vergiftungen durch Aconitum, bei Wassersucht, Husten, Gelbsucht, Mandelentzündung und „Magenbeißen“. Kein Wunder, dass einem solch stark wirkenden Kraut die Menschen früherer Jahrhunderte antidämonische Kräfte zusprachen. „Dostie und Hartheid is em Teifel's größt Leid“, dieser Spruch galt in Lothar am Main noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Ganze Büschel des Krautes hängte man sich in die Ställe, um das Vieh vor Verhexung zu schützen.

Auf die magischen Kräfte der Pflanze mit Langzeitwirkung hofften Eheaspiranten. Die Braut legte sich Dostzweige in den Schuh und band sie in ihren Strauß ein. Das sollte den Ehe-Teufel fernhalten, den man für Untreue, Missverständnisse, Streit und schließlich das Scheitern der Ehe verantwortlich machte. Heiratswillige Damen sollten sich also frühzeitig mit der Pflanze anfreunden, schließlich wertet das Gewürzkraut viele Gerichte auf und sorgt ganz nebenbei auch noch für die gute Laune des Gemahls. „Wohlge-mut“ nennt der Volksmund den Dost, ein Verweis auf seine stimmungshebende Wirkung.



Lammlachse mit Dost



ZUTATEN

4	Lammlachse (am besten vom heimischen Schäfer)
8 Stängel	Dost
2 TL	gehackten Quendel
4	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
1	Zitrone, Saft
0,3 l	trockener Rotwein
3 cl	Portwein
300 ml	Lammfond (Gemüsebrühe)
2 TL	Tomatenmark
1 TL	Kakaopulver
3 Stückchen	Butter, eiskalt Salz, Pfeffer etwas Puderzucker

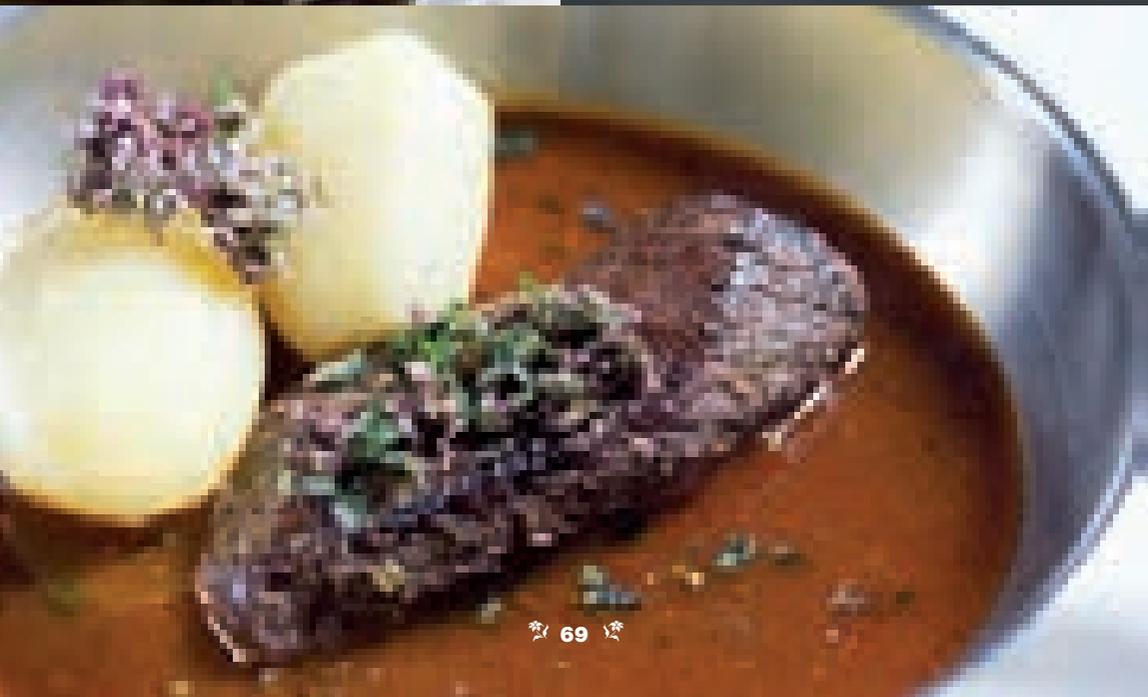
ZUBEREITUNG

- 1) Zunächst die Marinade für die Lammlachse zubereiten. Dazu Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 2 gehackten Knoblauchzehen verrühren und die feingehackten Quendel- und Dostblättchen (von 2 Stängeln) dazugeben. Darin das Lammfleisch für ein paar Stunden (mindestens 2) einlegen.
- 2) Danach die Filetstücke entnehmen, die Kräuter und Knoblauchstückchen etwas abstreifen, und in Butterschmalz von beiden Seiten kräftig anbraten.

- 3) Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in eine verschließbare Auflaufform geben und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen (120° Umluft) weitergaren.
- 4) Inzwischen 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt, mit 1 Teelöffel Tomatenmark in die Pfanne geben und leicht anrösten.
- 5) Dann mit Puderzucker bestäuben, karamellisieren lassen und mit dem Rotwein ablöschen. Danach den Portwein zugeben, das Kakaopulver einrühren und die Flüssigkeit reduzieren lassen.
- 6) Mit 200 ml Lammfond aufgießen, noch einmal einreduzieren und nun die beiden eiskalten Butterstücke einschmelzen.
- 7) Dann die Lammlachse aus dem Backofen nehmen, in die Soße legen (evtl. Bratensaft dazugeben) und den Rest des frisch gehackten Dosts einstreuen.

Dazu passen Gnocchi, ein gemischter Salat aus Radicchio, Tomaten und Co, sowie ein kräftiger Rotwein.





Echte Goldrute

Solidago virgaurea

Botanik

Familie
Korbblütler (Asteraceae)

Gattung
Goldruten (Solidago)

Merkmale und Vorkommen

- Die mehrjährige Staude bevorzugt trockene, kalkhaltige Böden in sonnigen, offenen Lagen, wächst auch an Wegrändern und auf Waldlichtungen.
- Zwischen Juli und Oktober trägt sie ihren festen und aufrechten, bis 1,10 Meter hohen Stängel mit seiner auffälligen, goldgelben Blütentraube

Informationen zum Sammeln

- Zarte Triebe von April bis Juni, nur die oberen 20 Zentimeter, die noch elastisch sind; Blüten während der gesamten Blütezeit von Juli bis Oktober.
- Verwechslungsgefahr besteht kaum, alternativ kann die kanadische Verwandte geerntet werden oder die seltene Wildform im Garten gezogen werden

Küche

Geschmack
Triebe mild aromatisch, an grüne Bohnen und Spargel erinnernd, Blüten kräftig-würzig, auch zartbitter, aromatisch, herb und honigartig

Einsatz
Die Blüten sind eine optische und geschmackliche Bereicherung von Fleischgerichten und Salaten, können auch kandiert gegessen werden. Die jungen, noch elastischen Triebspitzen lassen sich von April bis Juni ernten. Sie eignen sich zu kräftigen Salaten und gegart als Gemüse.

Glücksbringer und kulinarischer Schatz

Manche Pflanzen schienen geradezu für das menschliche Wohlergehen zu wachsen, eine davon ist die echte Goldrute.

Sie ist eine Art Glücksgarant für viele Lebensaspekte, angefangen mit ihrem Anblick bei einem Herbstspaziergang im Oktober. Vielleicht liegt Nebel über dem Land, Grasflächen und Wegränder sind auf wenige Grüntönen reduziert, melancholische Gedanken hauchen einen an – und dann dies: hoch aufragende, leuchtend gelbe Blütenstängel.

Das Goldgelb von *Solidago virgaurea* erinnerte die Ärzte des Mittelalters an die Farbe des Urins. Sie schlossen von dieser Eigenschaft der Pflanze auf ihre Fähigkeiten und setzten sie bei Blasen- und Nierenleiden ein. Sie kurierten damit durchaus erfolgreich auf der Basis einer wahren Symphonie von Inhaltsstoffen wie Saponinen, Flavonoiden, Phenolglykosiden, ätherischem Öl und Kaffeesäurederivaten. Diese prädestinieren die Echte Goldrute zum Mittel der Wahl zur Behandlung entzündlicher Erkrankungen der ableitenden Harnwege sowie bei Harnsteinen und Nierengriß. Ihre Wirksamkeit belegen mittlerweile klinische Studien.

Von der Pflanzengestalt leiteten die Menschen noch ein anderes Einsatzgebiet ab. Die an einem langen Stängel sitzenden, intensiv gelben Blüten-



rispen, aus vielen einzelnen Körbchenblüten zusammengesetzt, erinnerten an eine Wüschelrute, die geeignet sein könnte, verborgene Goldschätze aufzusuchen. Vermutlich hat diese Methode nicht funktioniert.

Macht man aber die Goldrute selbst zum Gegenstand einer Schatzsuche, wird man gute Erfolgsaussichten haben. Als Kraut in der Küche eingesetzt, wirkt sie noch wie eine exotische Ingredienz, ist aber tatsächlich eine lukullische Kostbarkeit, die auf ihre Entdeckung wartet. Die Blütenrispen verschönern und verfeinern so manches pikante aber auch süße Gericht durch ihren aromatisch-würzigen Geschmack. Die abgezogenen jungen Stiele erinnern geschmacklich an grüne Bohnen und Wildspargel.

Für eine gute Ausbeute empfiehlt sich das Ausweichen auf die in vielen Gärten kultivierte Kanadische Goldrute. Diese enge Verwandte der heimischen Art wächst nämlich in ausgedehnten Beständen und gilt als invasiver Neophyt. Dessen Wildwuchs kann man also mit Genuss und guten Gewissens eindämmen.



Maishühnchenbrust mit Goldrute

ZUTATEN

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| 4 | Maishühnchenbruststücke
etwas Mehl |
| 1 | Zitrone, Abrieb und Saft |
| 1 EL | Kapern |
| 2-3 EL | Butterschmalz |
| 200 ml | Weißwein
Goldrutenblüten gezupft |
| 200 g | Goldrutenstengel
für Gemüsebeilage |
| | Meersalz |
| | Zucker |
| 40 g | Butter |





ZUBEREITUNG

- 1) Das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch damit bestäuben.
- 2) Die Kapern in ein wenig Wasser einweichen.
- 3) Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Hühnchenbrüste hineingeben. Auf jeder Seite so lange anbraten, bis sie goldbraun und gar sind, das dauert insgesamt etwa 15 Minuten. Das Fleisch herausnehmen und in einer vorgewärmten Schale warm halten (geht auch im Ofen bei circa 50 Grad).
- 4) Wein zum Ablöschen in die Pfanne gießen, klein gehackte Kapern, Zitronenschale und -saft dazugeben. Die Soße gut verrühren und gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Geflügelfleisch geben.
- 5) Am Schluss gezupfte Goldrutenblüten darüber streuen und Rispen zum Garnieren des Tellers verwenden.
- 6) Für die Gemüsebeilage die jungen Goldrutenriebe von Blättern, bis auf die geschlossene Spitze, entfernen und gegebenenfalls schälen. In kochendem Salzwasser circa 1 Minute blanchieren. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen und würzen. Vor dem Servieren in etwas Wasser, in das 1/2 Teelöffel Zucker gerührt wird, und Butter erhitzen.

Als Beilage eignen sich Reis oder junge, kleine Kartoffeln.

Gewöhnliche Berberitze

Berberis vulgaris

Botanik

Familie
Sauerdorngewächse (Berberidaceae)

Gattung
Berberitze (Berberis)

Merkmale und Vorkommen

· Die Gewöhnliche Berberitze ist ein sommergrüner, mit Blattdornen bewehrter Strauch, der Wuchshöhen von 1 bis 3 Metern erreicht. Er liebt trockenwarme Böschungen und Säume. Seine gelben Blüten erscheinen ab Februar, die Früchte reifen ab September.

Informationen zum Sammeln

Erntezeit für die reifen Beeren ist der Oktober

Küche

Geschmack
herb-säuerlich, fruchtig

Einsatz

Aus den frischen Früchten, die viele Vitamine und Antioxidantien enthalten, lassen sich ein schmackhafter Saft, Gelee und Marmelade zubereiten, sie sind außerdem als Kompott und Likörgrundlage geeignet. Einfrieren nimmt etwas von ihrer Säure und ist die ideale Konservierungsform für die Entgiftungskur im Frühling. Getrocknete Beeren eignen sich zum süß-sauren Würzen von Reis, Fisch und Braten oder bereichern Müslis.



Die Superbeere köstlich und erquickend

Berberitzen in freier Natur? „Noch nie gesehen“, wird die Antwort der meisten Befragten lauten. Umso erstaunter die Reaktion, wenn die Information folgt, dass dieser beliebte Gartenstrauch früher in jeden Gehölzstreifen gehörte: als Schutz der Kulturlflächen vor Erosion und als Lieferant vorzüglicher Marmeladen. Denn die scharlachrote Beeren, die den Strauch ab September schmücken, sind deren fruchtig-säuerliche Grundlage.

Gern gesehen wurde die Berberitze auch aus anderen Gründen. Johann Georg Krünitz schwärmte in seiner „Oeconomischen Encyclopädie“ (1773 und 1858) vom „herrlichen Nutzen des Berberstrauches“. Das gelbe Wurzelholz wurde zu Intarsien verarbeitet, aus dem Stammholz fertigte man Gebrauchsgegenstände wie Zahnstocher und Schuhpflöcke. Abkochungen und Auszüge der Rinde dienten als Heilmittel etwa gegen Mundfäule und Gelbsucht, aber auch zum Gelbfärben von Stoffen.

Als kulinarischen Schatz mit gesundheitsfördernden Eigenschaften beschrieb Krünitz die reifen Beeren und legte sie vor allem den weniger Wohlhabenden ans Herz: „Da der Berberissaft ... anstatt Citronen gebraucht werden kann“, solle „der arme Landmann, der ... wenig zu seiner Erquickung genüßet“, diesen Dornenstrauch als Hecke um seine Äcker anpflanzen.

Tatsächlich sind die scharlachroten, walzenförmigen Beeren der einzig essbare Teil der bei uns wild vorkommenden Gewöhnlichen Berberitze. Sie trägt ansonsten von der Wurzel bis zu den Blättern das giftige Alkaloid Berberin in sich.

Sauer schmecken diese Beeren, zu sauer zum Rohessen, lautet denn auch das Urteil von Krünitz. Den Saft lässt er allerdings als vorzüglichen Zitronensaftersatz gelten. Ansonsten verlockt er mit „Gefrorenem von Berberisbeeren“, feinen französischen Dragées, Kompott, Brantweinflüchten und köstlicher Marmelade. Für Letztere sind die Früchte von Haus aus gut geeignet: Sie enthalten nämlich viel Pektin. Außerdem sind sie wahre Vitaminbomben, vor allem C, und sehr bekömmlich. Zahlreiche Präriestämme Nordamerikas reicherten deswegen ihren Proviant Pemmikan mit getrockneten Berberitzenbeeren an.

Die Wertschätzung des robusten Gehölzes schlug im 19. Jahrhundert ins Gegenteil um, als man erkannte, dass es dem Schwarzrost, einem gefürchteten Getreidepilz, als Zwischenwirt dient. In den 1950er Jahren schlug die Krankheit in Bayern besonders stark zu. Die Berberitze wurde damals nahezu ausgerottet und damit auch das Wissen um ihren kulinarischen Wert. Im Orient hingegen ist ihre Küchentradition ungebrochen. Die Beeren werden gerne im Reis mitgekocht und verleihen ihm einen angenehm süß-säuerlichen Geschmack.



Würziges Couscous mit Berberitzen und Pinienkernen



ZUTATEN

25 g	getrocknete Berberitze (auch im Reformhaus oder Orientaden erhältlich)	1 Hauch	Cayennepfeffer
		1 TL	Rosenwasser
1	Saftorange	200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Pinienkerne	50 ml	Sherry
20 g	Pistazien	30 g	Butter
200 g	Instant-Couscous	2 TL	Zucker
½ TL	Salz		
½ TL	Kurkuma (Gelbwurz)		
½ TL	Kardamom		
½ TL	Kreuzkümmel (Kumin)		
½ TL	Zimt		

ZUBEREITUNG

- 1) Berberitzen mit dem ausgepressten Orangensaft mischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
- 2) Pinien in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, herausnehmen und beiseite stellen.
- 3) Pistazienkerne grob hacken.
- 4) Den Couscous mit Salz den Gewürzen und Rosenwasser mischen. Die kochende Brühe samt Sherry darüber gießen und gut umrühren. Nach Packungsanweisung im geschlossenen Topf etwa 7 Minuten quellen lassen.
- 5) Die Berberitzen abgießen und in heißer Butter etwa 1 Minute anbraten, bis sie prall geworden sind. Zucker zugeben und verrühren. Berberitzen und Pinienkerne unter den Couscous rühren, mit Pistazien bestreuen.



Gemeiner Wacholder

Juniperus communis

Botanik

Familie
Zypressengewächse (Cupressaceae)

Gattung
Wacholder (Juniperus)

Merkmale und Vorkommen

- Der immergrüne, meist säulenförmige Nadelbaum fühlt sich auf sonnenexponierten Kalkmagerrasen und in Zwergstrauchgesellschaften wohl.
- Blütezeit ist von April bis Mai. Die zunächst grünen Zapfen brauchen zwei bis drei Jahre zur Reife.

Informationen zum Sammeln
Erntezeit der schwarzbraunen Beerenzapfen ist von August bis Februar, andere Teile des Wacholders dürfen nicht gepflückt werden, denn der Lebensraum Wacholderheide steht unter Schutz.

Küche

Geschmack
angenehm bittersüß, pfeffrig, aromatisch würzig, leicht harzig, pinienartig

Einsatz
Selbst gesammelte Beeren werden frisch oder getrocknet verwendet. Als Gewürz sind sie unentbehrlich in der Wildküche, für Fleischmarinaden, Fischesud und Wintergemüse wie Sauerkraut. Sie geben aber auch, dezent dosiert, Desserts eine aparte Note; ein paar Wochen mit Schnaps angesetzt, liefern sie einen wunderbaren Ginersatz.

Hochprozentig von der Queen geschätzt

Streng geheim und sehr individuell: Die Rezepturen für Gin sind raffinierte Kompositionen und die Basis wahrer Aromenwunder. Das Kultgetränk vergangener Jahrhunderte erlebt schon seit einigen Jahren eine Renaissance. Für Queen Elisabeth II. ist es nie aus der Mode gekommen. Gegen einen Gin gemixt mit Dubonnet vor dem Mittagessen hat sie nichts einzuwenden.

Auch wenn Feinbrennereien inzwischen viel herumexperimentieren mit ungewöhnlichen Botanicals – pflanzlichen Zutaten wie etwa Lavendel, Bohnenkraut oder Iriswurzel –, ein Geschmacksgeber ist Pflicht: die Wacholderbeere. Das Gewürz regt die Verdauung an, deswegen macht Gin rund um das Mittagessen Sinn. Diese und weitere heilkräftige Wirkungen sind der Ursprung des hochprozentigen Stoffes, der das Folgeprodukt eines alkoholischen Wacholderwundermittels ist. Das würzige und bittersüße Tonikum wurde nachweislich 1055 von Benediktinermönchen in Salerno destilliert.

Die Nutzung der Wacholderbeeren, die eigentlich Zapfen sind, reicht freilich noch viel weiter in die Kulturgeschichte zurück. Bei archäologischen Ausgrabungen wurden die Beerenzapfen in jungsteinzeitlichen Siedlungen gefunden.

Der Strauch beeindruckte die frühen Menschen vermutlich erst einmal durch seine Wuchseigenschaften.

Auffällig ist sein säulenförmiger Habitus, dass er selbst im Winter sein Grün behält und weiter wächst. Und das in Ausnahmefällen bis zu 1000 Jahre lang. Ein solcher Überlebenskünstler muss die Geheimformel für Widerstandsfähigkeit haben, und durch Probieren entdeckte man, dass diese auch in den duftenden Früchten enthalten ist.

Schon die berühmtesten Ärzte der Antike wussten um deren Heilkraft, empfahlen sie zur Wundheilung, Entwässerung, bei Magenproblemen, Husten und Leibschmerzen. Im späten Mittelalter kauten die Menschen die antiseptisch wirkenden Beeren als pflanzliches Abwehrschild gegen den Schwarzen Tod.

Gesund also, und wohlschmeckend dazu – die genussvolle Küche kann auf die schwarzblauen Beeren nicht verzichten. Vor allem durch ihre ätherischen Öle geben sie Wildgerichten, Pasteten und dem klassischen Sauerbraten erst ihr besonderes Aroma, Sauerkraut und Fleischbrühen ihre Würze. Zerdrückt verbinden sie sich mit Sherry zu einer harmonischen Soße.

Ach ja, auch mit Süßem harmoniert die bitter-süße Würze, dort wo Vanille- und Zitrusnoten vorherrschen, gibt sie die aparte Aromaergänzung.



ZUTATEN

- 1 kg Zitronen
(reif, ungespritzt und ungewachst)
- 1 kg Zucker
- 15 g Wacholderbeeren
- 2 bis 3 EL Gin

Hoher Topf mit mind. 3 l Volumen
Einmachläser
Gurkenhobel

Zitronen-Wacholder-Gin Marmelade



ZUBEREITUNG

- 1) Zitronen heiß abwaschen, bürsten und die Enden abschneiden. Mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden und diese vierteln.
- 2) Die Zitronenmasse in einen hohen Topf geben, so viel Wasser darüber gießen, dass sie bedeckt ist, und einen Tag stehen lassen.
- 3) Am folgenden Tag 15 Gramm Wacholderbeeren zufügen und für mindestens 30 Minuten einkochen lassen, dabei ständig umrühren, bis die Zitronenscheiben zerfallen sind.
- 4) Dann die Kerne an der Oberfläche abfischen und 1 kg Zucker (kein Gelierzucker bzw. Geliermittel) kalt unterrühren. Für circa 3 Minuten sprudelnd aufkochen lassen, Gelierprobe machen und gegebenenfalls weiterkochen.
- 5) Den Topf vom Herd nehmen und den Gin einrühren. Die Marmelade in Gläser mit Schraubdeckel füllen und 10 Tage unbewegt stehen lassen.





Anhang

Pflanzen und Samen

Dr. Christiane Löffler
Kreuzgasse 1
97337 Dettelbach OT Neuses am Berg
Tel. 09324-981609 (Termin auf Anfrage)
www.kreutermeisterey.de

Sortiments- und Versuchsgärtnerei Simon
Staudenweg 2
97828 Marktheidenfeld
www.gaertnerei-simon.de

Rieger-Hofmann GmbH
In den Wildblumen 7-12
74572 Blaufelden-Raboldshausen
www.rieger-hofmann.de

Saaten Zeller GmbH & Co
Erfstalstr.6
63928 Eichenbühl
www.saaten-zeller.de

KnapKon
ObereStr. 7/1
72636 Frickenhausen
www.knapkon.de

Gärtnerei Strickler
Lochgasse 1
55232 Alzey-Heimersheim
www.gaertnerei-strickler.de/shop.htm

Hof Berg-Garten
Lindenweg 17
79737 Herrischried
www.hof-berggarten.de

Staudengärtnerei Gaißmayer
Jungviehweide 3
89257 Illertissen
www.gaissmayer.de

Weideprodukte (Main Spessart)

Schäferei Michler Hofladen
Am Schafhof 1
97737 Gemünden

Schäferei Tausch
Lämmerhof 1
97851 Bergrothenfels
Telefon 09393.1335

Ziegenhof Sauer
Werntalstraße 33
97450 Arnstein- Müdesheim
www.sauer-ziegen.de

Weideprodukte (Würzburg)

Schafhof Radel
Adenauerstr.19
97232 Giebelstadt OT Eßfeld
Telefon 09334.8614

Schäferei Schewe
Kastanienallee 21
97280 Remlingen
Mobil 0160.96038610

Norbert Langer
Fleisch und Wurst
vom Ochsenfurter Weiderind
Mobil 0171.3036702

Bei weiterem Interesse mailen Sie bitte an:
beweidung-unterfranken@web.de



Bildnachweise und das Kleingedruckte

Almut Kellermann
www.fraucontent.de

Christiane Brandt, LPV Würzburg e.V.
(Seite 7 (Schäfer), 32, 35, 40, 54/55,
59, 62, 70/71, 74/75, 78, 84, 85)

Sabine Haubner (Seite 34)

Das Werk, einschließlich der Rezepte, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung der Autoren und des Landschaftspflegeverbandes ist unzulässig und strafbar.

Die Informationen und Rezepte in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden.

Eine Haftung für eventuelle Personenschäden durch Allergien oder Unverträglichkeiten ist ausgeschlossen.



Notizen



