

Die Kleine Botschaft

Die Landschaft verspeisen

Viele wild wachsende Pflanzen sind essbar.



(chr) – Auf einer Exkursion dem Andelsbach entlang, der gleich neben der Altstadt von Laufenburg Deutschland in den Rhein fließt, hat die Laufenburg Naturärztin Sonja Wunderlin kürzlich eine Führung unter dem Titel «Die Landschaft verspeisen» angeboten. Noch halb in der Stadt drin war die erste Station, wo neben einem Parkplatz Goldrute, Hopfen und Johanniskraut wächst. Ein Grossteil der wild wachsenden Pflanzen ist essbar und wurde von unseren Vorfahren rege genutzt. Jedes Kraut schmeckt ein bisschen anders und so manche Pflanze kann unsere Nahrung mit Geschmack oder Heilwirkung bereichern. Aber was ist wirklich essbar und wie muss man die Pflanzen zuberei-

Rote Lichtnelke (Silene dioica)

Die Lichtnelke kann als Farbtupfer für den Salat oder aufs Butterbrot verwendet werden. In Nordostitalien werden in der lokalen Küche mit dem Kraut, zusammen mit Ricotta, auch Ravioli gefüllt.

chen eingeschleppten Pflanzen sieht Wunderlin nicht nur Nachteile: Wenn man diese schon nicht mehr wegbringe, solle man das Beste daraus machen und sie nutzen. Auf der Wanderung durchs Andelsbachtal gab es viele schöne Blumen, aber auch unscheinbarere Gewächse wie den Wegerich und den Giersch zu sehen, die sich – wie der allgemein bekannte Löwenzahn – auch für Salat eignen. Ein Pesto lässt sich nicht nur aus Bärlauch herstellen, sondern ebenso aus Bärenklau oder Schafgarbe. Auch Getränke aus Wildpflanzen sind im Trend, einerseits als Tee, andererseits in kalten Drinks wie dem «Wildkräuter-Smoothie».

Süsse Überraschung

An einer schattigen Stelle am Wegrand zeigt Sonja Wunderlin den Teilnehmerinnen dann gleich noch ein besonderes Farn: Sie gräbt die Wurzel aus und schneidet mit dem Sackmesser für alle ein Stückchen ab. Im Mund macht das Gewöhnliche Tüpfelfarn – auch Engelsüss genannt – seinem Namen alle Ehre. Der Geschmack erinnert an Stevia oder Süßholz. Eigentlich unglaublich, was die Pflanzenwelt alles bietet und wie wenig die meisten Menschen über die Natur in ihrer unmittelbaren Umgebung wissen.

Bockbartsknospen für Gourmets

Dass Wildpflanzen im Trend sind, zeigt sich in letzter Zeit in der Spitzengastronomie, wo sie vermehrt als Exklusivität zu Höchstpreisen angeboten werden. Der Buchautor und Wildpflanzenexperte Steffen Guido Fleischhauer erklärt sich das so: Exklusiv seien die Wildpflanzen deshalb geworden, «weil kaum jemand sie noch kennt und man leichter an Papayas kommt als an Wiesen-Bockbartsknospen».

Weitere Kurse von Sonja Wunderlin:

«Die Landschaft verspeisen» am 20. Mai in Wittnau und am 29. September in Laufenburg. Kurs «Wildfang» am Donnerstagabend, 5. Juni, in Laufenburg.

ten? Sonja Wunderlin gab viele Hinweise und Tipps, zum Beispiel zum Aronstab. Das «Ditteli» (Aronstab) wurde früher im Fricktal zur Frühjahrsreinigung und Stärkung des Immunsystems gegessen, jedoch nach strengen Regeln. Es wächst sogar durch den Schnee und beweist so seine erwärmende Kraft auf den Organismus. In Zeiten, wo das Nahrungsangebot im Winter schmaler war als heute, waren die ersten Frühlingspflanzen besonders gefragt.

Pesto aus Wald und Wiese

Während manches Gewächs selten und schwierig zu finden ist, treten andere Pflanzen geradezu massenhaft auf. Das gilt insbesondere für Neophyten wie die Goldrute, die aus Amerika stammt und die nicht nur als Arznei in der Naturapotheke, sondern auch gedämpft als Zutat in Mischgemüse gegessen werden kann. Bei sol-



Sonja Wunderlin bei der Führung durchs Andelsbachtal.

Wildkräuter-Smoothie

1 Hand voll dreier Kräuter (z.B. Löwenzahn, Brunnenkresse, frische Spinatblätter, Giersch, Wegerichblätter, Sauerampferblätter, Bärenklaublätter oder Schafgarbenblätter)
5 dl Apfelsaft
1 Birne oder Banane
Alles fein mixen.

Blütenbutter/ Wildkräuterbutter

Frische essbare Blüten und Wildkräuter sammeln, mit dem Wiegemesser kleinschneiden, salzen und dann mit zimmerwarmer Butter vermischen.

Quelle: www.sonjawunderlin.ch

Essbare Pflanzen



Giersch (Aegopodium podagraria)

Der Giersch, Geissfuß oder Baumtropf ist an den dreimal drei Blättern erkennbar. Er breitet sich wuchernd aus und lässt sich nur schwer wieder vertreiben. Er kann als Salat oder Gemüse zubereitet werden und der Geschmack erinnert an Petersilie oder Spinat.



Tüpfelfarn (Polypodium vulgare)

Das auch «Engelsüss» genannte «gewöhnliche Tüpfelfarn» ist eine Halbschattenpflanze, die wintermilde und mässig trockene Standorte bevorzugt und oft auf Fels und Sand wächst. Den Namen hat «Engelsüss» von der süßen Wurzel, die ähnlich wie Stevia schmeckt und zum Süßen von Tees verwendet werden kann.



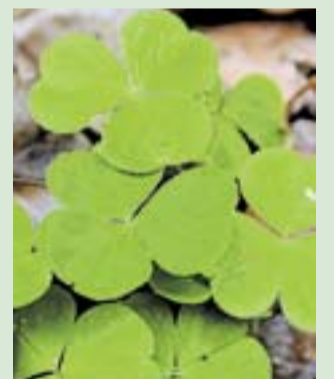
Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Die Bezeichnung «Wegerich» deutet auf den Standort an Wegen hin. Neben Spitzwegerich gibt es weitere Untersorten wie Breitwegerich und Mittlerer Wegerich. Schon in der Antike wurden die Blätter des Wegerichs auf Wunden und entzündete Stellen aufgelegt. Essbar sind nicht nur die Blätter, roh oder gekocht, sondern auch die Blütenknospen, deren Geschmack an Champignons erinnert.



Goldnessel (Lamium galeobdolon)

Die Goldnessel hat einen recht würzigen Geschmack. Die Blätter können als Salat, die ganze Pflanze mit Stengel gedämpft als Gemüse gegessen werden. Die Blüten schmecken süß, der Nektar kann über den Blütenboden ausgesaugt werden.



Sauerklee (Oxalis)

Die Familie der Sauerkleegewächse kommt in 800 Arten fast weltweit vor. In Mitteleuropa sind Waldsauerklee und Hornsauerklee weit verbreitet. Aus den gehackten Blättchen können Suppen, Saucen und Salate gemacht werden. In grösseren Mengen wirkt Sauerklee giftig.

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Der schwarze Holunder



Der Holunder ist eine der bedeutungsvollsten Pflanzen (respektive Bäume) in alten Legenden und Mythen. In diesen Legenden geht es vor allem darum, dass der Holunder als sogenannte «Pforte zur Unterwelt» dient oder als «Tor zum Reich der Elfen». Als alter Brauch gilt auch, einen Holunderstrauch im Garten zu haben, denn das, so sagt man, verstärkt die Heilwirkung der Pflanzen und dient zugleich als Schutz gegen unerwünschte Eindringlinge in Haus und Hof. Ich persönlich empfinde den Holunderstrauch als Menschenfreund, da die Blüten einen wunderbaren Duft verströmen und er uns bei vielen «Wehwechen» unterstützt. Praktisch ist er im Garten, da man ganz nah alles ernten kann, was der Holunder zu geben hat.

Tee

Im frühen Frühling beginnen sich die Blätter langsam zu entfalten, dann ist Erntezeit der Holunderspitzen für den Jahresmisch-Tee. Die Holunderspitzen (Blätter) stärken die eigenen Abwehrkräfte und eignen sich auch für einen Morgentee. Auf die Blätter folgen die Blüten mit ihrem wunderbaren

Duft. Getrocknet sind diese ideal für einen Tee zur Vorbeugung in Grippezeiten. Zur Teezubereitung: Ein Teelöffel Blüten heiss überbrühen und dann zehn Minuten ziehen lassen. Bei akuter Grippe empfiehlt es sich, zwei bis drei Tassen Holunderblütentee heiss zu trinken, denn der Tee wirkt schweiss-treibend und fiebersenkend.

Tinktur

Bei der Tinktur greift man ebenfalls auf die frischen Holunderblüten zurück. Die Tinktur wird vor allem bei Grippe, Schnupfen und Raucherhusten eingesetzt. Ausserdem hilft die Tinktur beim Erwachsenwerden und bestärkt den Menschen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Für die Tinktur sind frische Blüten in ein Glas zu füllen und mit Alkohol (mindestens 48%) aufzufüllen – im Verhältnis 1/3 Blüte und 2/3 Alkohol. Die Mischung danach vier Wochen am Licht stehen lassen, ab und zu durchschütteln, zum Schluss abfiltrieren und dann im Dunkeln aufbewahren.

Holunderbeerensirup

Der Sirup aus den Holunderbeeren – wichtig: diese sind erst im

Herbst reif – stärkt unsere Abwehrkräfte und hilft vorbeugend gegen Grippe. Für den Beerensirup werden die Beeren mit wenig Zucker entsaftet und heiss abgefüllt. Achtung: Die Beeren dürfen nicht frisch und roh gegessen werden, da sie Durchfall und Übelkeit hervorrufen können.

Eine alkoholhaltige Variante zum Sirup ist der Holunderbeerlikör. Er wirkt schweiss-treibend, abführend und abwehrstärkend. Für einen Liter Likör braucht es 200 Gramm reife Holunderbeeren, 100 Gramm Kandiszucker und 7dl Obstler (32%). Zubereitung: Die Holunderbeeren von den Dolden abstreifen, waschen und gut abtrocknen. Die Früchte mit dem Kandiszucker und dem Obstler in die Flasche füllen und in der Küche an einen dunklen Platz stellen. Nach zehn Wochen hat der Likör sein volles Aroma entwickelt. Die Beeren können im Likör bleiben.

Wildkräuterküche

Der Holunderblütentee passt vor allem zu Blattsalaten und ist gesund für die Niere und bessert das Blutbild. Man füllt dazu sechs frische Holunderblüten in

eine 2,5 dl Flasche, füllt sie mit Weissweinessig auf und lässt den Essig dann zwei bis drei Wochen am Licht reifen.

Alternative: Die Blüten des Holunders können auch als Dekoration über den Salat gestreut werden.

Gut zu wissen

Wenn einem übel ist und man schnell Abhilfe schaffen will,

schält man die Rinde des Holunders und isst ein Stück vom Mark. Je nachdem, ob man die Rinde von unten nach oben oder von oben nach unten schält, löst das Mark Durchfall oder Erbrechen aus – in jedem Fall ist man die Übelkeit los.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Sirup

Ein wenig Holunderblütensirup im Sektglas und auffüllen mit Prosecco: Das ist ein allseits beliebtes Apéro-Getränk. Für den bekannten «Hugo» kann der Holunderblütensirup selber hergestellt werden. Dazu in ein grosses Vorratsglas so viele Holunderblüten wie möglich pressen. Das Glas mit kaltem Wasser auffüllen und dann 24 Stunden im Licht stehen lassen und den Saft durch ein Tuch filtern. Danach pro Liter Saft 1,25 kg Zucker hinzufügen. Alles zum Sieden bringen und pro Liter 20 g Zitronensäure dazugeben. Den Sirup heiss in saubere Flaschen füllen. So ist er zirka zwei Jahre haltbar.

Omelette

Die Holunderblüten mit ihrem eigenen Geschmack im Omelettenteig eingebacken, das ist sehr lecker. 3 Eier, 250 g Mehl, 2 EL Milch, 1 Prise Salz, etwas Zucker, frische Holunderblüten am Stiel, Puderzucker, Öl zum Ausbacken. Eier, Mehl, Milch, Salz und Zucker vermischen und zirka eine halbe Stunde stehen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Blüten-dolden am Stiel gefasst in den Teig tauchen und dann in der Pfanne goldgelb backen, zum Schluss mit Puderzucker bestreuen und servieren. En Guete!

