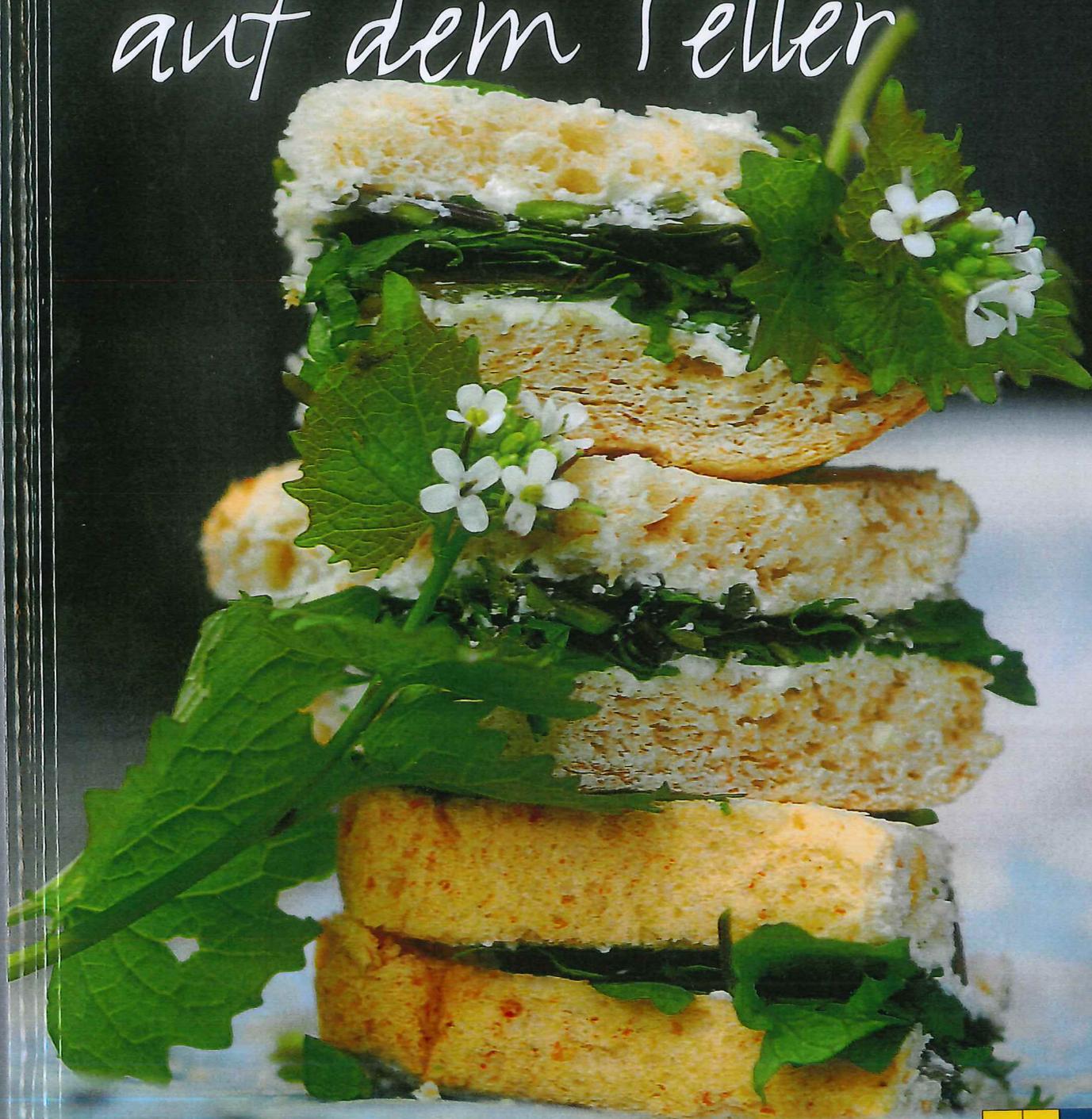


Gisula Tscharner



# Wald und Wiese auf dem Teller



Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche

A T VERLAG

Die folgenden Grundzubereitungen kommen in den Rezepten oft vor.

## Kalt angesetzter Sirup

Z.B. von Traubenkirsche, Holunderblüten, Mädesüß, Minze, Fichte.

Der Saft wird weder erwärmt noch luftdicht vakuumiert. Der Schraubdeckel soll beim fertigen Sirup locker auf der Flasche sitzen und nur für den Transport zugedreht werden.

- ..... 1 kg Kristallzucker
- ..... 1 l Wasser
- ..... 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- ..... 25 g Zitronensäure (in Drogerien erhältlich)
- ..... 3-4 Handvoll Blüten bzw. 5 Handvoll zerschnittene Blätter oder Triebe

Alle Zutaten in ein oder mehrere Plastik- oder Glasgefäße geben (wegen der Säure kein Metall!). 48 Stunden kühl und eher dunkel stehen lassen (bei Fichte etwas länger). Ab und zu umrühren, damit der Zucker sich langsam auflöst. Absieben, kalt abfüllen und kühl aufbewahren. Zum Genießen mit normalem Wasser verdünnen.

*Grundsätzlich gilt:* Je mehr Sammelgut, umso besser; der Sirup lässt sich so auch stark verdünnen (Zucker) und behält trotzdem das Aroma.

*Haltbarkeit:* bei Waldmeister, Holunderblüte und Mädesüß ½-1 Jahr, bei Minze 1-2 Jahre, bei Fichte 2-4 Jahre. Die Haltbarkeit verlängert sich, solange die Flasche nicht bewegt, transportiert oder angebrochen wird.

*Sammeltipps:* Bei Blüten darauf achten, dass es mindestens 2 Tage nicht geregnet hat, denn so sind am meisten Pollen und damit auch Aroma

in den Blüten enthalten. Minze kann man auch dann noch verwenden, wenn sie schon blüht, solange die Blätter noch grün und duftend sind, was in regenreicheren Sommern länger der Fall ist. Für Fichtentriebe (Rot- oder Weißtanne) ist Juli bis Anfang September die ideale Erntezeit; die Triebe sind von der Form her ausgewachsen, aber noch heller und elastisch, und sie enthalten bereits das Geheimnis und Wissen des ganzen Baumes.

## Dicksaft aus Blüten oder Baumtrieben

Z.B. von Löwenzahn- oder Holunderblüten, Alpenrosen, sommerlichen Jungtrieben von Fichte, Föhre, Wacholder.

Durch das lange Kochen gibt die Pflanze honig-ähnliche Aromen, also etwas von ihrem innersten Geheimnis frei.

- ..... Blüten oder Triebe in einer Menge von 12-15 Liter, locker geschichtet
- ..... Wasser
- ..... 2-3 kg Kristallzucker

Die Blüten oder Zweigtriebe in einen 10-Liter-Topf geben, etwas zusammendrücken und kaltes Wasser dazugießen, bis das Pflanzengut knapp bedeckt ist. Aufkochen, 2 Stunden ziehen lassen, dann das Pflanzengut absieben. Den Saft (eigentlich ist es ein Tee) erneut aufkochen, dann ohne Deckel und bei größter Hitze etwa 2 Stunden weiter kochen lassen, bis die Saftmenge um einen guten Drittel reduziert ist. Den Topf vom Feuer nehmen und alles über Nacht ruhen lassen. Dann den Zucker (die Menge sollte knapp der Hälfte der jetzigen Saftmenge entsprechen) begeben. Den Saft erneut aufkochen und offen 2-3 Stunden köcheln lassen, bis der

Saft wiederum um einen guten Drittel eingekocht ist. Achtung: Beim zweiten Einkochen in der Nähe bleiben, denn der gesüßte Saft kann über den Topfrand steigen.

Den fertigen Dicksaft in gründlich ausgewaschene vorgewärmte Flaschen abfüllen. Diese fest zuschrauben und einige Sekunden auf den Kopf stellen (um Bakterien im Deckel zu vermeiden).

*Haltbarkeit:* Mehrere Jahre.

*Sammeltipps:* Löwenzahnblüten sollen in der Mitte noch einen kompakten gelben Kern aufweisen. Holunderblüten müssen stieben vor Pollenreichtum; nie nach einem Regentag pflücken! Zweigtriebe von Bäumen werden in den Monaten Juni bis August gesammelt.

## Süßsaft aus Beeren

Z.B. von Holunder, Berberitzen, Himbeeren oder Brombeeren, Vogelbeeren (siehe Tipp).

Durch das kurze Erhitzen bleiben Farbe und Aroma frischer, der Saft hält sich jedoch nicht länger als 1–2 Jahre.

Beeren, nur grob verlesen

Wasser

Zucker

Die Beeren in einen Topf geben und mit Wasser knapp bedecken. Aufkochen und abseits vom Herd lauwarm abkühlen lassen. Die Beerenmasse portionenweise durch ein angefeuchtetes locker gewobenes Leinentuch oder einen Leinensack pressen. Das tönt zwar altmodisch und anstrengend, aber die Wildfrüchte lieben es, mit Hand und Herz berührt zu werden; sie geben so auch mehr Saft her als im Entsaftungsgerät.

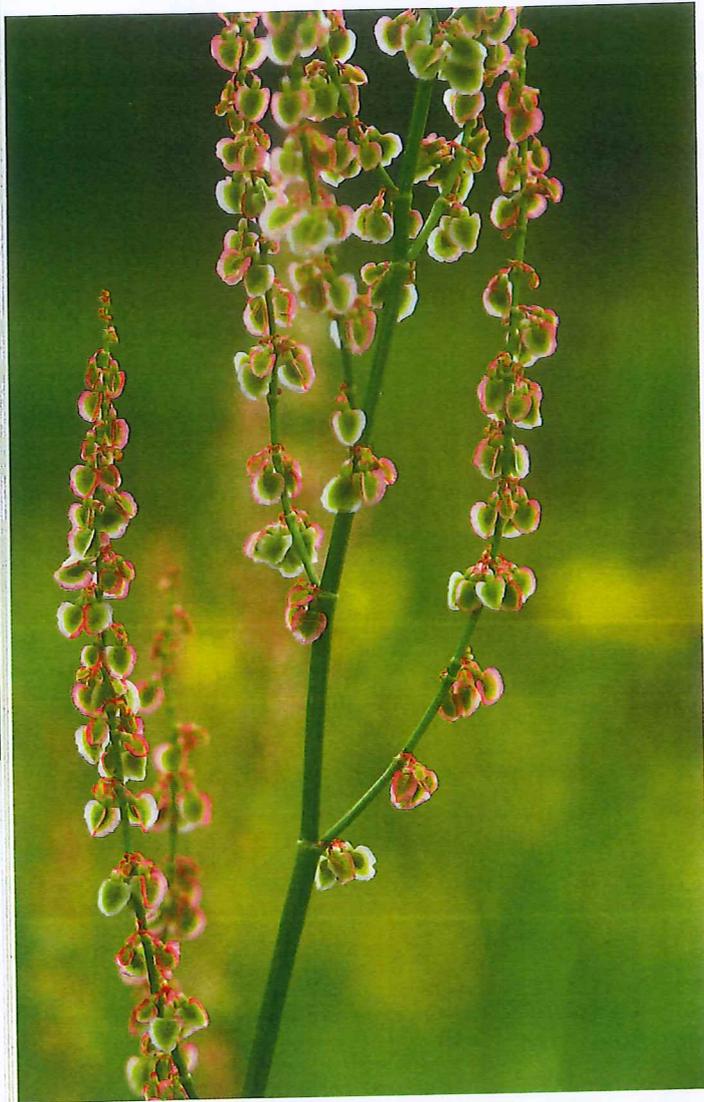
Den so gewonnenen Grundsaft im Verhältnis 2:1 mit Zucker mischen, nochmals aufkochen und heiß in saubere, vorgewärmte Flaschen abfüllen. Diese fest zuschrauben und einige Sekunden auf den Kopf stellen (um Bakterien im Deckel zu vermeiden). Für Gelee gilt dasselbe Vorgehen; es wird allerdings etwas mehr Zucker genommen und bei den meisten Früchten noch etwas Gelierpulver. Meist verwende ich Kristallzucker, weil er geschmacksneutral ist. Doch Vogelbeeren und Schlehen brauchen zwingend Roh- oder Kandiszucker, Honig oder Birnendicksaft (Birnel), damit die Säure und die Bitterstoffe neutralisiert werden.

*Haltbarkeit:* Süßsaft 2–3 Jahre, Gelee 1–2 Jahre.

Achtung: Gekochte Berberitzen verlieren nach 8–10 Monaten ihre rote Farbe und werden bräunlich, allerdings ohne Einbuße an Aroma.

*Sammeltipp:* Beeren, die in Rispen oder Dolden wachsen, müssen nicht entstielt werden. Bloß die großen Hauptstiele abschneiden. Auch wenige Blätter stören nicht bei der Herstellung von Süßsäften.

*Tipp zur Verwendung von Vogelbeeren:* Die Beeren nach dem Aufkochen 10–15 Minuten köcheln lassen und den Kristallzucker durch Birnendicksaft ersetzen.



*Variante für »grüne« Gerichte:* Einzelne Bärenklaubblätter roh hacken und einem Omeletten- oder Spätzliteig beifügen oder zur Grünfärbung von Risotto, Käsesoufflé usw. verwenden. Diese Verwendung eignet sich gut, wenn nur wenige Blätter gefunden wurden.

## Sauerampfer

Als Kinder saugten wir früher mit Genuss die Ampferstängel aus – die erfrischende Säure der Pflanze löschte sowohl den Durst wie auch die Neugier nach »Wildnis«. Junge Sauerampferblätter sind ein Traum; sie sind noch säuerlicher, noch zarter, noch grüner als die Stängel. Diese jugendlichen Blattprinzessinnen finden sich allerdings nur im Frühling. Sie wachsen dann in Büscheln direkt aus dem Boden, vom Stängel ist noch nichts zu sehen. Die länglichen Blättchen geben jedem Salat den grünen Pfiff des Frühling und einer »wilden« Wiesenpaste die natürliche Portion Säure, ohne dass mit Zitronensaft nachgeholfen werden muss.

*Achtung:* Sauerampferblätter nicht als gekochtes Gemüse verwenden, denn durch Hitze verfärbt sich ihr Grün unappetitlich bräunlich.

Die unordentlichen, leicht rot gefärbten Fruchtstände sind zwar keine Augenweide, aber umso mehr eine kaum zu übertreffende Gaumenfreude.



Ausgereifte Sauerampfersamen (oben), Sauerampferblüten und -blätter (unten).

## Kalte Sauerampfersauce

Pikant durch natürliche Säure.

½ Salatsieb voll Sauerampferblätter

(vor der Stängelbildung geerntet)

1 altbackenes weißes Brötchen oder Weißbrot

1 Spritzer Zitronensaft

1 Spritzer Essig

½ Tasse Mayonnaise

Kräutersalz

Das Brot in Wasser einweichen und dann von Hand gut ausdrücken. Mit allen anderen Zutaten mixen. Die grüne Sauce hat etwas Erfrischendes und passt zu kaltem Fleisch aller Art sowie zu hartgekochten Eiern.

## Geröstete Sauerampfersamen

Kurz bevor die Wiese gemäht wird, schaukeln die Samenplättchen hellgrün, rot oder zweifarbig kombiniert lustig an den hohen Stängeln.

### Sauerampferstängel mit reifen Samenständen

Die flachen grünen oder dunkelrot geränderten Samenplättchen lassen sich leicht vom Stängel streifen. Auf einem Blech bei 180–200 Grad im Backofen kurz rösten, bis sie bräunlich sind. Sie schmecken fantastisch auf einem Butter-, Käse- oder Streichkäsebroten. Über den Salat oder das Morgenmüesli gestreut, ersetzen die nussig-aromatischen Samen andere Kerne.

*Tipp:* Die Samen lassen sich auch einfrieren, dies aber besser vor dem Rösten.

## Minze

Eine unergründliche Pflanze, denn sie liebt gut besonnte Orte am Fels genauso wie die nassen Ränder eines Bächleins oder Standorte in einer normalen mitteltrockenen Wiese. Die allerbeste Wildminze wächst im Verbund mit Dost und Brennnesseln und kann dort, anders als in den massigen Büscheln am Bach, ihre eigenständige Schönheit entfalten. Kerzengerade Stängel tragen makellose Blätter und rosa Blütenstände. Der Minze perfektes Spiel mit Schatten und Licht, Nass und Trocken verwirrt mich ebenso wie ihre Sturheit, wenn sie an einem schlechten Standort über Jahre, verkümmert und dem Tierfraß preisgegeben, in provozierender Beleidigung ausharrt. Schließlich könnte sie ja weiterwandern, wie es kultivierte Minzenkolonien, vor allem in Gärten, auf der Suche nach den besten Bodenbedingungen auch tun.

In meinem Garten lebte viele Jahre eine Kulturminze, die unsere Familie treu mit Tee versorgte. Sie wanderte jedes Jahr ein paar Zentimeter weiter, immer Richtung Osten, wo die anderen Gewürze wuchsen. Eines Sommers entdeckte ich in freier Wildbahn riesige Minzenvorkommen, die mich und meine Kundschaft seither im Übermaß beschenken. Im Jahr darauf wechselte die Minze in meinem Garten abrupt die Richtung um etwa 120 Grad und wanderte von da direkt auf die Betonmauer zu. Sie wich dem Hindernis nicht aus und hatte den Freitod innerhalb von drei Jahren geschafft. Von solchen Erlebnissen habe ich gelernt, wie empfindsam Pflanzenseelen sein können, wilde wie kultivierte. Seither teile ich mich mit Gedanken und Gefühlen den Pflanzen noch viel mehr mit; die Pflanzen im Garten haben es am allernötigsten, weil bei ihnen Heimatlosigkeit und Leistungsdruck enorm groß sind.

## Minzen-Joghurtdrink

Der Schuss Wildnis im Minzduft gibt dem Joghurt doppelte Frische.

- ..... 1 Becher (180 g) Joghurt nature
- ..... 2-3 Esslöffel Minzsirup, kalt angesetzt nach
- ..... Grundrezept Seite 10
- ..... wenig Wasser

Joghurt, Sirup und Wasser gut vermischen (z.B. im Schüttelbecher). Kalt genießen.

## Heißer Tee »Winterufer«

Minze und Holderblüte haben sich vom Sommer her gehalten und erhellen als Getränk den dunklen, kalten Winter. Sie wärmen nach langem Draußen-sein.

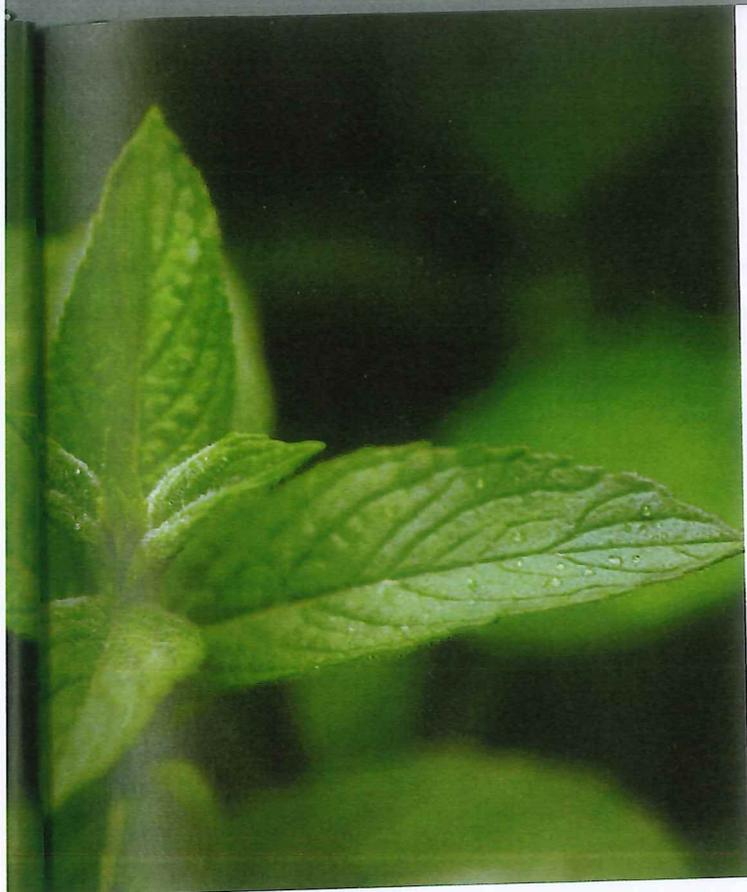
- ..... 2 Handvoll getrocknete wilde Minze
- ..... 1 l Wasser
- ..... 100 ml Holunderblüten-Dicksaft, nach Grund-
- ..... rezept Seite 10
- ..... 2-3 Spritzer Zitronensaft

Die Minze zerkleinern und ins kochende Wasser geben. Den Tee ziehen lassen und die Blätter danach absieben. Den Tee mit Holunderblütensaft süßen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Wilde Minze  
im Beginn des  
Pflückstadiums.



Rossminze:  
Blätter und Blüten  
sind verwendbar.



## Pikante Minzpaste

Passt besonders gut zu Schaf- und Wildschweingerichten.

8–10 große oder 20 kleinere Minzenpflanzen,

Blätter abgezupft

300–400 ml Sonnenblumen-, Raps- oder Distelöl

½ Teelöffel Salz

Die Minzenblätter zu einer Paste verarbeiten (siehe Majoranpaste, Seite 27). Wichtig: Die Blätter von Hand und nicht allzu klein schneiden.

Die Minzpaste ist bereits nach 4–5 Wochen genussbereit. Haltbarkeit: 1 Jahr.

## Minz-Weinbeeren-Sauce

Eine wilde Melodie zum Fleischgericht.

Braten, Ragout oder Geschnnetztes

von Schaf- oder anderem Fleisch, angebraten,

gewürzt und in Flüssigkeit gar geschmort

1–2 Handvoll Sultaninen oder andere Weinbeeren

2–3 Esslöffel Minzpaste (siehe Rezept links)

100–150 ml Rahm

Das fertig gegarte Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen (Geschnnetztes kann in der Pfanne zur Seite geschoben werden). Die Sultaninen zur Sauce geben und abseits vom Herd 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Minzpaste beifügen und die Sauce nochmals 5–10 Minuten erwärmen. Das Fleisch wieder zurück in die Sauce geben, diese mit dem Rahm verfeinern und alles nochmals gut warm werden lassen.

## Minz-Ingwer-Sauce

Eine pikante Note zu Fleisch oder Reis.

Braten, Ragout oder Geschnnetztes von

Schaf oder Wildschwein, angebraten, gewürzt

und in Flüssigkeit knapp gar geschmort

2–3 Esslöffel Minzpaste (siehe Rezept links)

1–2 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel geraffelter frischer Ingwer oder

1 Teelöffel Ingwerpulver

100–150 ml Rahm

Das fast fertig gegarte Fleisch etwas zur Seite schieben. Minzpaste, Zitronensaft und Ingwer beifügen und noch 5–10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt mit dem Rahm verfeinern und diesen nochmals gut warm werden lassen.

grafische und jahreszeitliche Übergänge und auch jene zwischen Leben und dem, was vorher und nachher ist, Hebammen und Totenbegleiterinnen. Spezielle Hecken sind in steinigen voralpinen Landschaften entstanden: Unsere Vorfahren haben zuerst den Wald gerodet, um das Land urbar zu machen, und dann bei der Feldarbeit die Steine jeweils an den Rand des Grundstücks geworfen, wohl viele Generationen lang. Die Steinwälle wurden schnell von Getier und Gesträuch in Beschlag genommen und blieben bis heute Wildreservate.

## Majoran oder Dost

»Dost« tönt sehr knapp und trocken für ein Gewürz, das ein dermaßen melodisches Aroma entfaltet! Majoran tönt musikalischer – botanisch geht es um die Oregano-Familie. Obwohl dieses einheimische Gewürz an warmen Wald- und Heckenrändern üppig gedeiht und von Juni bis Oktober gesammelt

werden kann, ist es bei uns wenig bekannt. Sein intensives Aroma zeigt sich beim Reiben der Blätter und noch viel mehr nach dem Einlegen in Öl; auf diese Weise hält er den dominanten Mittelmeergewürzen problemlos die Stange. Majoran gehört zu jenen Pflanzen, die in Wildform größer und aromatischer sind als in kultivierter Form. Wenn ich im Keller ein Glas mit der Paste vom Vorjahr öffne, entfaltet sich ein ungeahntes Aromabouquet. Solche Vorräte habe ich immer im Haus, vor allem für unerwartete Gäste, denen ich so Teigwaren, Suppen, Gratins oder Partybrot mit der köstlichen Majoranpaste anbieten kann. Für ein pikantes Biskuitgebäck ersetze ich einfach die Buttermenge durch Kräuterpaste und den Zucker durch wenig Paniermehl oder/und geriebenen Hartkäse.



Dost im sommerlichen Pflückstadium.

## Zucchini oder Tomaten mit Waldbrandfüllung

Ein kleiner Fund und eine große Delikatesse ergeben eine ganze Mahlzeit.

2 Zucchini, längs halbiert, oder 16 Tomaten-  
hälften

.....  
kleine Käsescheiben

.....  
**FÜLLUNG:**

.....  
1 Tasse Speckwürfelchen

.....  
wenig Bratöl

.....  
4 Knoblauchzehen, gepresst

.....  
1 Tasse frische Majoranblätter (und -blüten)

.....  
2 Tassen Milch

.....  
2 altbackene Semmeln, zerkleinert

.....  
1 Ei

.....  
Salz

Für die Füllung die Speckwürfel glasig braten. Knoblauch und Majoran dazugeben und mit der Milch ablöschen. Diese aufkochen und das Brot beifügen. Erkalten lassen. Dann das Ei und, falls nötig, etwas Mehl daruntermischen. Abschmecken. Inzwischen die Zucchini in Salzwasser halb weich kochen und das Innere etwas eindrücken (Tomaten nur leicht aushöhlen). Die Gemüsehälften in eine Gratinform setzen und die Füllung darauf verteilen, mit dem Käse belegen. Im Backofen bei 200 Grad 20–30 Minuten gratinieren.

## Majoranpaste

Basis für viele Gebäcke und Gerichte. Es können Blüten und Blätter verwendet werden, die Blätter haben jedoch mehr Aroma.

.....  
Majoranzweige, möglichst ohne Verästelungen

.....  
Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl

.....  
Salz

.....  
Knoblauch, gehackt, nach Belieben

Die Majoranblätter von den Zweigen zupfen und mit einem Messer gut zerkleinern. Mit Öl, Salz und nach Belieben Knoblauch in ein weites Glas mit Schraubdeckel füllen und mit einer Gabel alles gut durchmischen. Dann die Masse gut zusammendrücken und die Gläser mit Öl auffüllen, bis die Masse gut bedeckt ist. Bei der Verarbeitung von großen Mengen können die Blätter auch mit Öl und Salz maschinell gemixt werden.

Die Paste während der ersten 8–10 Wochen im Auge und im Herz behalten: hin und wieder öffnen, umrühren und Öl nachgießen. Wenn die Blätter ihr ätherisches Ölgeheimnis preisgeben, schätzen sie dabei begleitende Gedanken und viel Güte. So wird die Kräuterpaste auch weniger von Schimmelpilzen heimgesucht. Später kann man die Würzpaste dunkel und kühl im Keller lagern. Sie bleibt so bis 2 Jahre haltbar, wobei das Aroma immer intensiver wird.



Waldrandplätzchen und Waldrandschnecken.

## Waldrandteppich

**Fertig ausgewallter Blätter- oder Kuchenteig,  
rund oder eckig**

.....  
**wenig verquirltes Ei**

.....  
**2-3 Esslöffel Majoranpaste (Rezept Seite 43)**

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Eiweiß bestreichen. Die Paste daraufgeben und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen. In der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad 5-10 Minuten backen. Schmeckt heiß, lauwarm und kalt, am besten draußen im Garten oder auf dem Balkon gleich selbst Stücke davon abbrechen.

*Variante Waldrandplätzchen:* Den belegten Teig mit einem scharfen Messer in kleine Drei- oder Vierecke schneiden. Nach dem Backen die Teile voneinander brechen. Oder: Größere Teile schneiden und die Ecke einklappen.

*Variante Focaccia:* Als Unterlage einen Pizzateig nehmen und das Eiweiß weglassen.

## Waldrandschnecken

Die etwas kultivierteren Apérohäppchen.

**Fertig ausgewallter Blätter- oder Kuchenteig,  
rechteckig**

.....  
**FÜLLUNG:**

.....  
**2-3 Esslöffel Majoranpaste (Rezept Seite 43)**

.....  
**2 Esslöffel Paniermehl**

.....  
**etwas geriebener Käse, nach Belieben**

.....  
**1 ganzes Ei**

.....  
**Salz, falls nötig**

Die Zutaten der Füllung gut miteinander vermischen; Vorsicht beim Würzen, denn die Paste enthält bereits Salz.

Den Teig auf der Arbeitsfläche auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig von einer Längsseite her satt einrollen. Die zweite abschließende Längskante mit Wasser befeuchten und festdrücken. Die Rolle in Pergamentpapier einwickeln und tiefgefrieren.

Vor der Verwendung sollte die Rolle halbwegs aufgetaut sein. Dünne Rädchen abschneiden und bei 200 Grad in der Mitte des Ofens backen. Lauwarm servieren.

## Hochsommerliches Kräutersalz

Nach der Sonnenwende beginnt die Zeit der großen Hitze und der ätherischen Öle.

**Blätter und Blüten von wildem Majoran  
und Thymian**

.....  
**wenige Blätter Gundermann**

.....  
**Blüten- und Samenstände von ausgereiften**

**Brennnesseln**

.....  
**Meersalz, fein gemahlen**

Die Kräuter an einem schattigen warmen Ort trocknen lassen. Dann mit dem Salz zusammen zerbröseln und sehr fein pürieren. Dies gilt für größere Vorräte.

Kleinere Mengen der Gewürzmischung können frisch mit dem Salz püriert und als Mixtur auf einem Papier am Schatten getrocknet werden. Das Salz soll danach grün aussehen und mehr nach Kräutern als nach Salz schmecken!



Blaue Brombeere.

## Farbenpracht im Herbst

Der Salomonssiegel streckt seine matten, stahlblauen Beeren in die Höhe und prüft mit raffinierter Methode, ob die Vorbeigehenden ihn von den Schlehen oder den blauen Heckenbrombeeren unterscheiden können, denn er wächst am selben Ort und zur selben Zeit. Neckisch brüstet er sich als giftiger Doppelgänger neben den essbaren Nachbarinnen. Dasselbe gilt für die schwarzen Liguster- und Holunderbeeren und – ganz bekannt – für Bärlauch und Herbstzeitlose bzw. Meieriesli. Alle drei Doppelgängerspiele finden am Waldrand statt.

## Brombeeren

Sie gehören schon wegen ihrer dunklen Farbe zum Wald! Brombeeren tragen sinnigerweise immer Dornen, sie geben dieser Frucht ihre eigene Würde und verlangen beim Ernten entsprechende Sorgfalt. In Mitteleuropa sind drei Sorten heimisch: Die großen, den Gartenfrüchten ähnelnden Brombeeren bedecken den Boden von feuchten Fichtenwäldern; kommen sie am Waldrand vor, ranken sie sich platzgreifend viele Meter in die Bäume hinauf, verstecken ihre riesigen Beeren aber möglichst im Schatten. In trockenen und voralpinen Landschaften kriechen die Brombeeren den Heckenrändern entlang; die Ranken sind dünner, die Dornen kleiner und die Früchte milder als bei der schwarzen Waldbrombeere. Im Süden Europas wachsen schwarze Brombeeren auch außerhalb des Waldes und bilden ein dichtes Strauchgewebe mit Früchten, die klein bleiben und herb-bitter schmecken.

## Waldbrombeerkompott

Gekocht munden auch die herben Beerensorten. Farbe und Aroma werden dadurch intensiver. Sie schmecken lecker in Joghurt, Quark, Cremes und erhitzt zu Glace.

.....  
½ kg Waldbrombeeren

.....  
50–100 g brauner oder weißer Zucker

.....  
100 ml Wasser

Die Beeren mit 50 g Zucker und dem Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Probieren und nach Bedarf eventuell noch nachsüßen (die Süße variiert bei wilden Brombeersorten sehr stark). Heiß in vorgewärmte Gläser mit Schraubdeckeln abfüllen oder für den sofortigen Gebrauch auskühlen lassen.



farbig-fruchtiger Heckenschungel im Herbst.

## Brombeer-Schokolade-Gebäck

.....  
110 g weiche Butter

.....  
1 Prise Salz

.....  
150 g Rohrzucker

.....  
2 ganze Eier

.....  
2 Esslöffel Kakaopulver

.....  
1 Tasse Brombeerkompott oder 1–2 Tassen

frische oder beschwipste Brombeeren

(von einem selbstgemachten Brombeerlikör)

.....  
220 g Weißmehl

.....  
1 Teelöffel Backpulver

Butter, Salz, Zucker und Eier sehr gut verrühren. Das Kakaopulver und anschließend das Brombeerkompott darunterühren und zuletzt Mehl und Backpulver darunterheben. Den flüssigen Biskuitteig in eine gebutterte Springform von 24 cm Durchmesser oder auf ein rundes Kuchenblech von 28–30 cm Durchmesser geben. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen. *Tipp:* Die flache Form hat den Vorteil, dass die Beeren nicht so weit absinken können.

## Sanddorn

Sandig fühlen sich meine Finger beim Pflücken an, und sandigen Boden haben die Stauden auch am liebsten unter den »Füßen«. Im lichten Gehölz von Flussauen und an buschig-trockenen Berghalden sind sie zu finden. Sanddornbeeren erhellen das Gemüt mit königlicher Freude; das grelle, fröhliche Orange der Beeren leuchtet von Weitem an den Ästen und ebenso im gekochten Saft.

Die langen Spieße an den Zweigen mit den Beeren gebieten Respekt und verlangen höchste Konzentration beim Pflücken; die paar Stiche, die man trotzdem abbekommt, sind den Preis wert. Am

besten wird Sanddorn, wenn den Früchten durch Kochen Aroma und Farbe entlockt werden. Vitamine sind immer noch genügend vorhanden! Erntezeit ist ab Ende August; die Beeren sollen orangefarben sein, doch noch so fest, dass sie beim Pflücken nicht zerfallen.

## Kalter Sanddorn-Apfeldrink

Erfrischt und weckt.

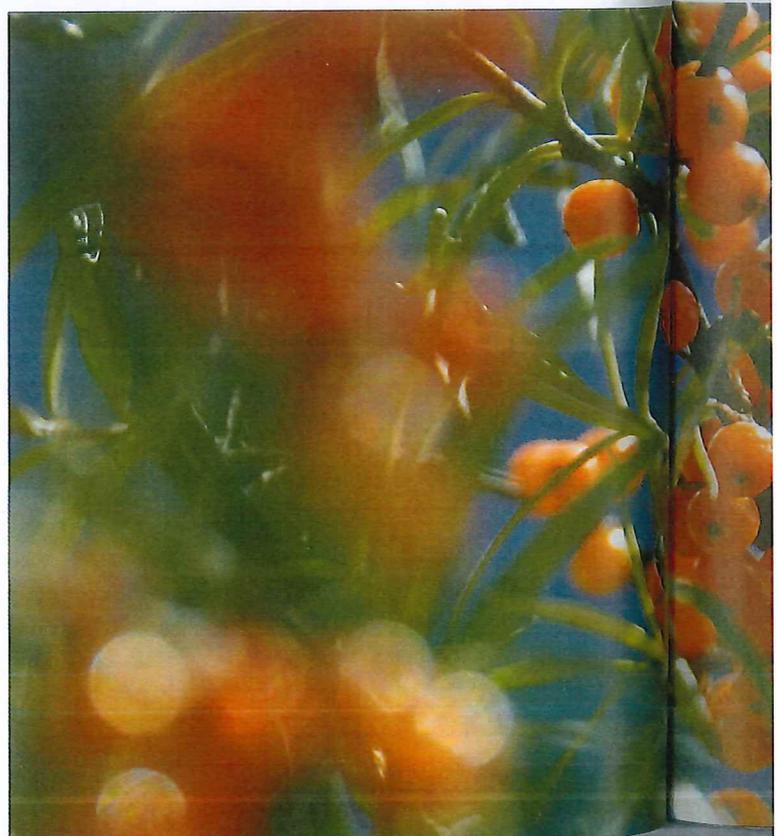
.....  
1 Tasse Sanddornbeeren, frisch oder aufgetaut

.....  
2 Esslöffel Honig

.....  
200 ml Apfelsaft

.....  
300 ml Wasser

Die Sanddornbeeren mit wenig Wasser erhitzen und durch ein Sieb streichen. Mit flüssigem Honig verrühren und abkühlen lassen. Den Sanddornsaft mit dem Apfelsaft mischen und mit Wasser in beliebiger Menge verdünnen.



*Tipp: Dieser Drink weckt am Morgen und erfrischt zwischen anstrengenden Sitzungen oder Kopf- arbeiten.*

## Sanddorncreme

Als Gelee oder Konfitüre pur auf dem Butterbrot ist Sanddorn fast zu gut, zu kräftig.

.....  
1 reife Banane

.....  
2 Becher Joghurt nature (360 g)

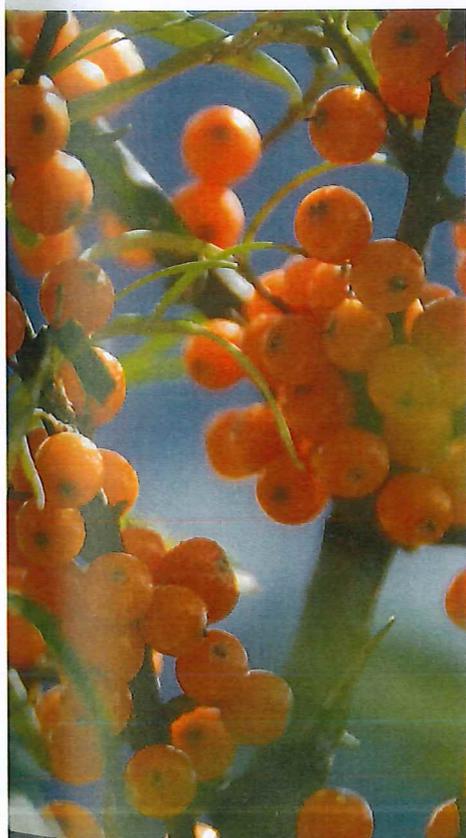
.....  
½ Tasse Sanddorngelee, nach Grundrezept

.....  
Seite 11

.....  
2 Eiweiß

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Joghurt und dem Sandorngelee gut verrühren und 1 Stunde stehen lassen. Dann die Eiweiße steif schlagen. Die Creme nochmals durchrühren und den Eischnee darunterziehen.

*Variante:* Statt Eischnee zerbröselte Meringues daruntermischen.



Reife Sanddornbeeren.

## Schnelle Sanddorn-Joghurt-Creme

Ein kleiner Fund und wenig Arbeit!

1 Tasse reife Sanddornbeeren, frisch

oder aufgetaut

.....  
2-3 Becher Aprikosen- oder Bananenjoghurt

(ca. 400-500 g)

Beeren und Joghurt zusammen mit dem Stabmixer pürieren und sofort genießen!

Die Kerne der Beeren sind so klein, dass sie beim Essen nicht stören.

## Später Herbst in der Hecke

Jetzt, im späten Herbst wirken die Hecken geisterhaft und nackt. Im Frühling blühen sie zart und scheu, im Sommer flößen sie uns mit ihrer Fülle an Grün und ihrer Dichte (auch an tierischem Leben) fast etwas Angst ein, im Herbst dann leuchten sie frech wie ein reifes Weib, das sich noch zu schmücken wagt: rote Beeren aller Sorten, von Schneeball, Berberitze und dem giftigen Pfaffenhut – der sich aber im Herbstbouquet ausgezeichnet macht – über das helle Blau der wilden Pflaumen oder Schlehen und die Heckenbrombeeren bis hin zum schwarzen Glanz von Liguster, Hartriegel und Dolden von schwarzen Holunderbeeren. Und das kombiniert mit dem Farbenreigen der herbstenden Blätter! Von den Hagebutten in schreiendem Rot ganz zu schweigen; sie halten ihr rotes Feld bis in den Mittwinter hinein! Sie sorgen für reichlich Vitamin C, aber auch einfach für die schiere rote Lust im Mund, wenn ich sie im Winter, frisch aufgetaut ab Strauch, in den Mund stopfe.

Wichtig: An sonnigen Standorten bilden Vogelmierer nur kleine Blättchen, dafür umso schneller Blüten, sind dann aber zu bitter für den Genuss. Essbar und schmackhaft sind ganz junge, saftige Stiele mit relativ großen Blättchen, möglichst bevor die weißen Blütensternchen sich öffnen. An schattig-feuchten Stellen kann das im Sommer noch der Fall sein.

## Vogelmierensalat

Im Verbund mit milden Salatsorten ersetzt das Vogelkraut fast jedes weitere Gewürz.

.....  
Frische Vogelmiererranken

.....  
Kopfsalat oder ähnlich milder Blattsalat,

.....  
doppelte oder dreifache Menge der Vogelmierer

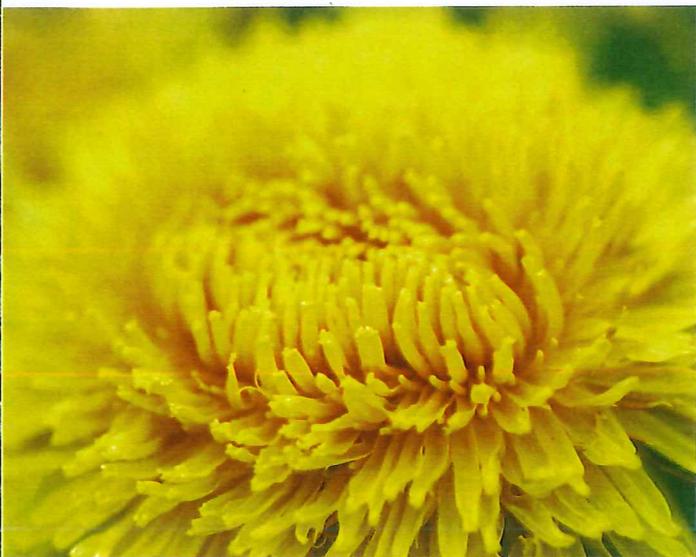
.....  
Essig und Öl für die Salatsauce

.....  
flüssige Soja-, Hefe- oder Maggiwürze statt Salz

.....  
etwas Rahm zum Verfeinern

Die Vogelmierer in 3–5 cm lange Stücke zupfen, die Salatblätter ebenso, und beides waschen.

Für die Salatsauce Essig und Öl mit der Würze verrühren (Soja-, Hefe- oder Maggiwürze entschär-



fen den speziellen Geschmack der Vogelmiere besser als gewöhnliches Salz]. Nach Belieben mit Rahm verfeinern, um die Pflanzenschärfe noch mehr zu mildern.

## Löwenzahn

Ein Schreck für viele Gärtner und Landwirte?

Doch etwas Besseres als Löwenzahnpflanzen gibt es für Wiesen und Gärten gar nicht. Mit ihren Pfahlwurzeln lockern sie selbst den härtesten Boden, und in ihrer Nähe halten sich gerne Würmer auf, die ebenfalls für gute Gartenerde sorgen. Zudem lockt ihre Samenfülle Vögel an, deren Kot als Dünger liegen bleibt. Von den Heilstoffen dieser wilden Zichorie ganz zu schweigen. Löwenzahnstöcke gehören zu den Königen der heimischen Flora. Ein Tipp fürs Jäten, falls dies doch einmal nötig sein sollte: Die Wurzeln lassen sich mit der Stechgabel gut herausheben. Dies mache ich erst im späten Herbst, denn so habe ich gleich auch noch meine »Schwarzwurzeln« für den Winter (siehe Seite 158f.); die Wurzeln werden dann in Sand im Dunklen überwintert, aus ihnen entsteht der bleiche Blattsalat. Von den Jungtrieben im Frühling über Knospen, Blüten und Blätter versorgen uns sämtliche Teile des Löwenzahns übers ganze Jahr mit Delikatessen. Da die Pflanzen im intensiv genutzten Wiesland wegen des verdichteten Bodens eher klein bleiben, lohnt es sich, sie in Hausnähe zu halten, wo der Boden immer wieder gelockert wird.

Offene Löwenzahnblüte.



Löwenzahn-Mandala im Frühling.

## Löwenzahnsalat

Mit der richtigen Sauce schmeckt die Vorfrühlings-Zichorie nicht bitter, sondern erfreut den Gaumen.

**Blätter von dichten Löwenzahnbüscheln, im März  
oberhalb der Wurzel abgeschnitten  
.....  
gesüßte Salatsauce, um die Bitterstoffe  
zu überlisten**

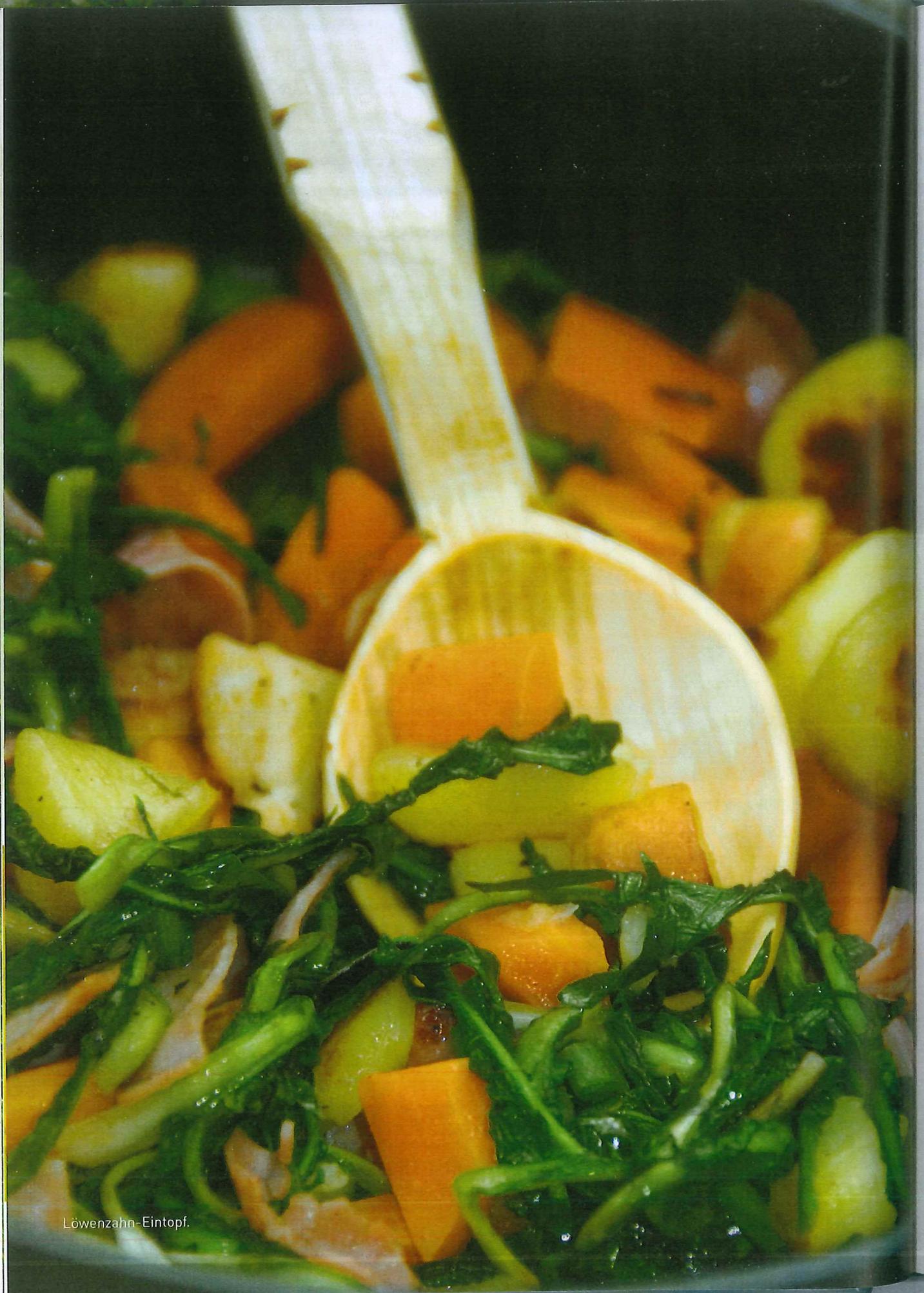
Die Löwenzahnblätter waschen und gut abtropfen lassen. Mit einer der nachfolgenden Saucen einen Salat zubereiten, wobei die Blätter ganz belassen

werden. Nach dem Waschen ringeln sie sich etwas ein, so bleiben sie locker und sehen schön aus.

- *Waldsauce*: Fichtenhonigessig (siehe Seite 104), Sonnenblumen-, Raps- oder Distelöl, Sojasauce, Kräutersalz

- *Fruchtsauce*: Schlehenessig (siehe Seite 52), Sonnenblumen- oder Rapsöl, Sojasauce, Salz

- *Einfache süße Sauce*: Balsamicoessig, Kandis- oder Rohrzucker, im erwärmten Essig aufgelöst, Sojasauce, Baumnuß-, Haselnuß- oder Sonnenblumenöl, Kräutersalz



Löwenzahn-Eintopf.

Durch die Süße werden die Bitterstoffe im Mund neutralisiert; für Leber und Galle vollbringen sie nachher wahre Wunder und tragen den Frühling auch in die wintermüden Verdauungsorgane.

*Tipp:* Die zartesten Blätter zum Rohessen sind jene, die aus alten, dicken Wurzelstöcken ausschlagen. Sie stehen sehr dicht und sind schon in frühem Stadium extrem stark gezähnt.

*Variante:* Wer sich nicht gleich in konzentriertes Löwengrün stürzen möchte, mischt ein bis zwei abgekühlte, in der Schale gekochte, in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln unter den Salat. Oder altbewährt: Den Salat mit aufgeschnittenen hart gekochten Eiern servieren.

## Löwenzahn-Eintopf

Farbiger geht's nimmer – und das bereits im Vorfrühling, wo draußen die Farben noch kaum erwacht sind.

4 alte Kartoffeln, gekocht und geschält

6 Karotten vom Herbst, geschält,

knapp gar gekocht

2 Esslöffel Bratfett oder -öl

1 Salatsieb voll große Löwenzahnblätter,

vor dem Knospenansatz geerntet

150 g Schinken- oder Speckstreifen

4 Esslöffel Brotwürfel (von altem, aber noch weichem Brot)

2 Knoblauchzehen, nach Belieben,

fein geschnitten

Kräutersalz

Die Kartoffeln und Karotten in kleine Stücke schneiden und in der Hälfte des Bratfetts rundherum anbraten. Den Löwenzahn dazugeben und mitdünsten.

Inzwischen in einer kleineren Pfanne das restliche Bratfett erhitzen und darin den Schinken oder Speck mit dem Brot und dem Knoblauch knusprig braten, dann zum gedünsteten Gemüse geben. Das grelle Grün der Löwenzahnblätter leuchtet speziell stark neben dem Orange und Gelb der Bodengemüse.

## Löwenzahngemüse

Das allererste Gemüse im März, wenn Schneeglöcklein und Morgenfrost sich noch mehrmals die Hände reichen.

8–10 ganze junge Löwenzahnrosetten, direkt

beim Wurzelansatz abgeschnitten

4 Esslöffel Oliven- oder Bratöl

1–2 Zwiebeln, sehr fein gehackt

1 Handvoll Brotkrumen oder

1 Esslöffel Paniermehl

Kräutersalz

Die Löwenzahnpflanzen gründlich waschen und abtropfen lassen. Das Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten, dann den Löwenzahn beifügen und bei reduzierter Temperatur 5–10 Minuten unter häufigem Wenden dünsten. Brotkrumen und Kräutersalz beifügen und das Ganze zugedeckt 5 Minuten stehen lassen. Das Löwenzahngemüse erinnert geschmacklich an gedünstete Endivien, schmeckt aber trotz zarter Bitternote viel erfrischender und leuchtet grasgrün.

## Süße Löwenfladen

So verwende ich Blütendicksaft, der noch vom Vor- oder Vorvorjahr übrig ist.

220 g weiche Butter

2 Prisen Salz

150–200 g Rohrzucker

4 ganze Eier

1 Tasse Löwenzahnblüten-Dicksaft,

nach Grundrezept Seite 10

2 Tassen abgezapfte gelbe Blütenblätter

von frischem Löwenzahn

400 g Weißmehl

1 Esslöffel Backpulver

Butter, Salz, Zucker und Eier zu einer hellen, geschmeidigen Masse verrühren. Dicksaft und Blütenblättchen darunter rühren. Mehl und Backpulver unter den Teig ziehen. Mit einem Löffel Teigportionen abstechen und in genügend Abstand auf ein mit

Backpapier belegtes Blech setzen. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200 Grad 10–15 Minuten backen.

*Variante:* Die Fladen nach dem Backen mit einer Zuckerglasur bestreichen. Dieser 1 Prise Safran beimischen. Oder, wenn nur wenig frische Blüten zur Verfügung stehen, diese in die Glasur statt in den Teig geben.

Die einheimischen »Unkräuter« wachsen schneller, werden weniger krank und haben in jeder Beziehung den längeren Atem als ihre gezüchteten oder importierten Verwandten. Von ihrem alten Wissen profitieren vielleicht auch meine Samen und Setzlinge, die ungefragt hierher gebracht wurden. Aus diesem Grund jäte ich auch nie ganz sauber. Meine Gartenbeete sehen immer gut begrünt aus, auch ohne Bodenbedeckungsmaterial aus dem Gartencenter. Ich habe auch damit aufgehört, den Gemüsegarten ständig zu bewässern und ihn so zu verwöhnen.



Spä  
weit  
zu r  
här  
das  
wer  
des  
anp  
Gart  
Som  
ist a  
viel  
Zeit  
bein  
aufg

Löwe  
zur g

Eine ältere Frau in unserem Bergdorf, die wunderbares Gemüse zog, hat mir vor vielen Jahren Folgendes erklärt: »Den Pflanzen in meinem Garten gebe ich nie zusätzlich Wasser zu dem, was der Regen spendet. Gerade Wurzelgemüse wird sonst verwöhnt und macht nur kleine Wurzeln. Bei mir werden die Pflanzen gezwungen, mit ihren Wurzeln tief ins Erdinnere zu wachsen und selbst nach Wasser zu suchen. Deshalb sind meine Rüben so groß; Kunstdünger gebe ich nicht.«

Allein schon die Aussicht auf weniger Arbeit freute mich, und dass so Sommerferien ohne Gartenhüterperson möglich würden. Ab sofort hörte ich auf mit dem allgemeinen und ständigen Bewässern des Gartens – mit Erfolg. (Natürlich funktioniert das nur in gemäßigten Zonen. In steppen- und wüstenartigen Gegenden gelten andere Regeln fürs Überleben der Pflanzen.)

Später erkannte ich in dieser Haltung eine noch weiter gehende Weisheit: Zum einen die Parallele zu mir als Mensch, was Verweichlichung und Abhärtung betrifft. Zum anderen wurde mir bewusst, dass wild lebende Pflanzen ja auch nicht gewässert werden, sondern sich dank ihrer erlernten Kunst des Fastens den meteorologischen Gegebenheiten anpassen. Hinzu kommt, dass auf diese Weise ein Gartenbeet nur einmal statt zwei- bis dreimal pro Sommer die übliche Erntemenge produziert, dafür ist aber die Qualität viel besser: Erstaunlich, wie viel Energie eine Pflanze zu bündeln vermag in den Zeiten der Trockenheit! Da ist ihr Ruhe auferlegt; beim nächsten Regen explodiert dafür die ganze aufgestaute Kraft ihres Wachstums.

Löwenzahn gehört  
zur gesunden Wiesenfülle.

Nachgießen im Garten ist nur beim Einpflanzen oder Verpflanzen von Setzlingen angesagt, dort dann aber oft und so großzügig, dass sie gut eingeeignet sind. Der Schock einer solchen erzwungenen Immigration mitten im Wachstum ist für eine Pflanze enorm groß; die Gemüse oder Blumen bedürfen dann unserer seelischen Zuwendung noch viel mehr als jene, die schon vor ihrer Geburt in meinem Garten »zu Hause« waren.

## Es wuchert grün um Haus und Hof

»Fröhliches Chaos, wildes Paradies«, loben die einen; »beschämende Unordnung und Verwahrlosung«, schimpfen die andern und wenden den Blick ab von dem Gebäude, das von Brennesseln, Hederich und Geißfuß gesäumt ist statt von akkurat angeordneten Flussteinen oder eng gefügten Betonplatten rund ums Haus. Welcher Unrat sich wohl im grünen Dschungel verstecken mag, von Ungeziefer und Kleingetier ganz zu schweigen? Orgie oder Askese?

Chaos bedeutet nicht Unordnung, sondern eine andere Ordnung; sie funktioniert und bewährt sich, folgt älteren Gesetzen als jenen des Menschen. Im gefürchteten Dschungel um Haus und Hof, Autovorplatz und Remise wachsen nicht irgendwelche oder immer dieselben Pflanzen. Zuerst sind es jene, die unsere kulinarische Grundversorgung gewährleisten: Brenn- und Taubnesseln, Geißfuß, Guter Heinrich, Knoblauchhederich, Bärenklau sowie Gundermann.

## Brennnessel und Guter Heinrich

Schon allein diese beiden Unausrottbaren decken den Spinatbedarf für das ganze Jahr inklusive eingefrorenem Wintervorrat. Später liefern beide ihre reifen Samen als eine ganz besondere Delikatesse. Welche Entspannung für alle Gärtner und Gärtnerinnen, die früher so darauf fixiert waren, Blattpflanzen möglichst am Blühen zu hindern oder sie zumindest sicher vorher abzuernten.

Die weit verbreitete Große Brennnessel ist eine wichtige Heilbegleiterin für Körper und Geist. Sie ist zweihäusig: Es gibt also männliche und weibliche Pflanzen. Wenn die weiblichen Fruchtrispfen reif sind, erkennt man den Unterschied gut; dann hängen diese schwer und dick als grüne Würmchen neben den Blättern. Wie wunderbar! Sie brennen nicht, enthalten wertvolle Öle und schmecken beim Kauen nussähnlich, speziell im gerösteten Zustand; zum Trocknen, Einfrieren oder Braten kann man sie über viele Wochen ernten, im Hochsommer, wenn sie grün, und auch noch im frühen Herbst, wenn sie leicht braun sind. Brennnesseln als Gaumenfreude beschränken sich nicht auf das frische Blattgrün.



Keine, einhäusige Brennesel:  
für Gemüse verwendbar wie die Große  
Brennnessel.



Guter Heinrich mit Blütenständen.

Spü

Im G

Spina

blüht

spezi

blühe

.....

.....



## Spinat »Blühender Heinrich«

Im Gegensatz zum Gartenspinat bleiben die wilden Spinatblätter auch dann, wenn die Pflanze bereits blüht, noch zart genug zum Kochen, und ganz speziell mild und fleischig schmeckt der ganze blühende Zapfen.

Große blühende Pflanzenspitzen von Wildspinat

Wasser mit Kräutersalz

etwas frische Butter

Die blühenden Pflanzenspitzen kurz im Salzwasserdampf oder im Wasser weich dämpfen, probieren, ob sie gar sind, dann abtropfen lassen. In warmer Butter kurz wenden und sofort servieren. Auf dem Teller lassen sich die guten Heinrichs kunstvoll arrangieren, wie Spargeln oder andere Pflanzenspitzen.

## Brennesselgemüse »Hinterhof«

Brennnesseln ohne verfeinernde Zutaten sind zwar gesund, aber etwas gewöhnlich für den verwöhnten Gaumen.

2 Salatsiebe Brennessel-Blattknospen  
und große Blätter von den Zweigspitzen

20 g Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

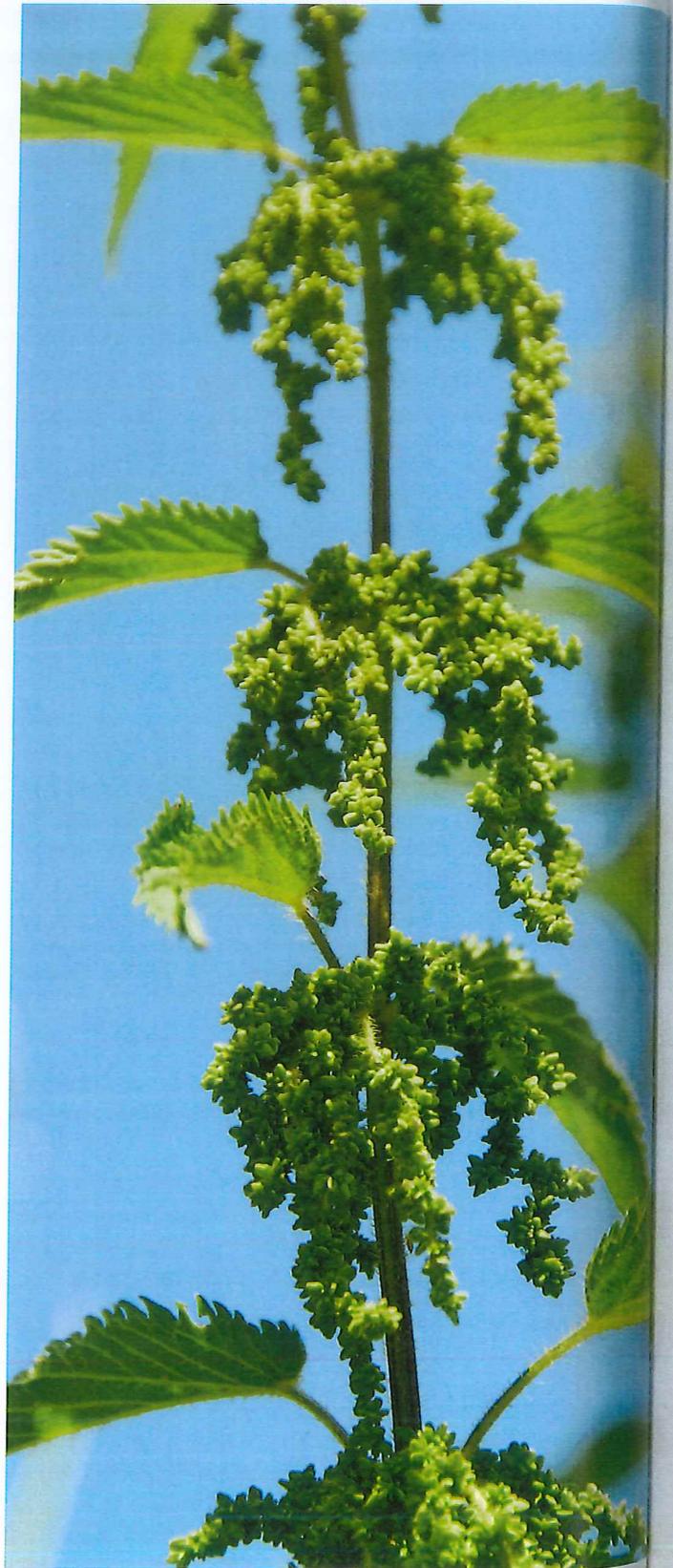
2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer aus der Mühle

100 ml Rahm

Die Brennesselknospen und -blätter in kochendem Wasser 2 Minuten überwallen, dann abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erwärmen, die gehackte Zwiebel darin andünsten und den Knoblauch dazupressen. Die gekochten Brennnesseln von Hand klein schneiden und auf die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne legen. Zugedeckt auf kleinster Stufe 15 Minuten ziehen lassen. Dann umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rahm verfeinern. Passt sehr gut zu gegrilltem Fleisch oder zu eher mageren Würsten.

*Variante:* Guter Heinrich und Brennnesseln zu gleichen Teilen verwenden. Die beiden Blattgemüse wachsen gerne in Mischkultur und tun sich gegenseitig gut. Beide enthalten Eisen und andere Stoffe, die kräftigen.



Reif fruchtende  
Große Brennessel.

## Brennessel-Chips<sup>\*</sup>

Zum Aperitif statt der ewig gleichen Pommes-Chips.

Große einzelne Brennesselblätter,  
am besten von einem schattigen Standort  
wenig Bratfett  
Kräutersalz

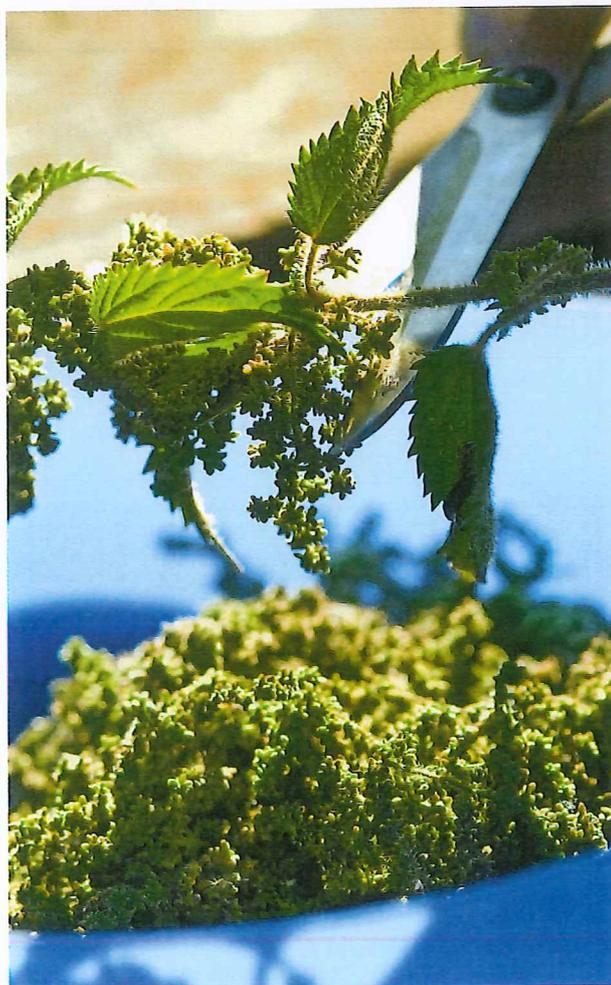
Den Boden einer weiten Bratpfanne mit Bratfett einreiben. Die Pfanne erhitzen und die Blätter darin rösten. Mit wenig Kräutersalz bestreuen und sofort servieren.

## Grünes Brot

Lustig für die Augen, schmackhaft für den Mund, zum Beispiel belegt mit Käse oder Salami.

½ Würfel Hefe  
1 Teelöffel Zucker  
2 Tassen gekochte Brennesselblätter  
250 ml lauwarmes Wasser  
200 g Vollkorn- oder Ruchmehl  
gemahlene Muskatnuss und Pfeffer  
1 Teelöffel Salz  
Weißmehl bis zur Brotteigkonsistenz

Die Hefe mit dem Zucker verrühren und auflösen. Die Brennesseln mit dem Wasser zu einer sämigen Brühe mixen. Diese mit der angerührten Hefe, dem Mehl und den Gewürzen vermischen und den flüssigen Teig etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er Blasen wirft. Dann so viel Weißmehl darunter-rühren, bis der Teig Brotteigkonsistenz hat. 2-4 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig zu 2-3 länglichen Broten formen und im auf 250-300 Grad vorgeheizten Backofen 10 Minuten anbacken, dann weitere 40-50 Minuten bei 180 Grad fertig backen.



Oben: Leicht zu erntende Brennesselsamen.  
Unten: Die geernteten Samen-»Würmchen«.

## Gröstel »Brennende Liebe«

Aus Zweitrangigem eine Delikatesse kreieren:  
eine fröhlich-feurige Kost!

- ..... 2-3 Esslöffel Öl, Bratfett oder Butter
- ..... 1-2 Zwiebeln, in Halbmonde geschnitten, ebenso
- ..... das Zwiebelgrün von alten, keimenden Knollen
- ..... frische Brennnesselblätter vor der Blüte
- ..... männliche und weibliche Blüten oder Früchte
- ..... von reifen(den) Brennnesseln
- ..... halbfrisches Brot, in kleine Würfel geschnitten
- ..... Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ..... 1 Knoblauchzehe, gepresst, nach Geschmack
- ..... 2 Eigelb, verklopft

Das Fett in einer großen, weiten Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln darin etwas andünsten. Dann die Brennnesselblätter und -blüten beifügen und mitdünsten, anschließend das Brot hinzufügen. Alles bei leicht reduzierter Hitze unter häufigem Wenden braten. Nach 5 Minuten mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Zuletzt die beiden Eigelbe daruntermischen, die Hitze reduzieren und das Ganze weitere 5 Minuten unter Wenden fertig garen. Sofort genießen. Diese Speise soll »Weiberbegierde und Manneskraft« anregen; das wussten schon unsere Vorfahren.

*Variante:* Vielleicht finden sich im Kühlschrank noch Reste von Wurst, Speck oder Fleisch? Diese klein schneiden und mit den Zwiebeln zusammen anbraten.

## Freundschaften zwischen Pflanzen und Menschen

Die Grundbegrünung rund ums Haus wird begünstigt durch den Schatten von Bäumen und vom Haus selbst, aber auch durch nasse Stellen, zum Beispiel nach dem Gießen des Gartens oder dem Autowaschen. Je mehr wildes Grün, umso mehr Tierlein gibt es, die dort wohnen und zugleich für etwas Dünger sorgen.

Im Laufe der Jahre folgen ungeheißer andere Pflanzen nach geheimnisvoller Auswahl. Es lässt sich beobachten, dass genau die Kräuter wachsen, die von den dort wohnenden Menschen gebraucht werden möchten und zu ihnen passen: Dost für Liebhaber von heißblütigen Gewürzen, Wildrosen für Blütenfreunde und Vitaminbedürftige, Schafgarben für Magen-Darm-Sensible. Pflanzen können sogar gezielt Heilbotschaften senden – oder menschliche Leiden erahnen – und siedeln sich dort an, wo sie gebraucht werden. Und dies manchmal sogar schon bevor der Bewohner sein Gebrechen wahrgenommen hat. Das tönt unglaublich, aber es gibt dazu viele Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse. Augentrost, Johanniskraut, wilde Malven, Schöllkraut, sie alle gehören zu diesen Heil- und Hausbegleitern, welche die Freundschaft der Menschen suchen und spüren, wo sie zu wachsen haben und wo besser nicht.

Schwarzer Holunder  
sucht den Menschen  
und seine Behausungen.

## Nährendes Wildkräutersalz »Rund ums Haus«

Nach dem Motto: weniger Salz, dafür mehr Grün.

Reife Samenrispen von weiblichen Brennnesseln  
getrocknete Wildkräuter aus verschiedenen  
Jahreszeiten, z.B. Bärlauch, Knoblauchhederich,  
Kerbel, Schafgarbenblätter, Majoran, Gunder-  
mann

evtl. zur Ergänzung, falls gewünscht, getrocknete  
Gewürzkräuter aus dem Kulturgarten  
Meersalz

Alles zusammen von Hand gut verreiben oder in  
einem Blitzhacker (Cutter) mit Deckel zusammen-  
mischen. Das Mengenverhältnis von Kräutern zu Salz  
sollte etwa 3:1 oder 4:1 sein; das Salz bindet und  
bewahrt die Aromen der Gewürzblätter.

Tipp: Das Kräutersalz eignet sich für Salate, kalte  
Joghurt-, Quark- oder Frischkäsesaucen oder  
Mayonnaisen. Die Brennnesselsamen nähren wie  
Nüsse und geben dem Gewürz Boden, Güte  
und Lebenswillen.

## Holunderstrauch

Früher oder später lugt aus dem wuchernden Grün  
ein junger Holundertrieb hervor, ein untrügliches  
Zeichen für zwei Dinge: Zum Ersten, dass der Boden  
am Verwalden, also bereit ist, Strauch- und Baum-  
holz zu beherbergen. Zum Zweiten zeigt der Holun-  
der an, dass es sich hier für den Menschen ange-  
nehm und sicher wohnen lässt. Denn der Schwarze  
Holunderbusch gehört zu den ältesten und treuesten  
Begleitern des sesshaften Lebens. Er spielte eine





Reife Holunderbeeren.

Rolle in der Ernährung (Blüten, Beeren) und als Heilmittel, fand bei Spiel und Basteln wie auch rituelle Verwendung. Wo der Holunder gedeiht, lässt sich gut wohnen, und wo ein alter Holunderbusch sich an eine Scheune oder Hausruine lehnt, da haben Menschen gelebt, geliebt, geschuftet, geweint und gelacht.

#### *Wichtige Tipps zum Arbeiten mit Schwarzem Holunder:*

– Die Dolden mit den weißen Blüten und später den schwarzen Beeren reifen gestaffelt; pro Ast finden sich immer bloß 2–3 Dolden im gleichen Reifestadium. Der Holunder begegnet dem Menschen also mit Umsicht: Er setzt uns nicht unter Druck, alles aufs Mal ernten zu müssen. Der Strauch schützt sich so auch vor radikaler Plünderung bei einmaligem Ernten.

– Holunderblüten sammle ich nie direkt nach dem Regen; dann sind sie zwar gewaschen, aber weiß und fade. Nach zwei trockenen Tagen umgibt sie wieder ein Flor von gelben duftenden Pollen, sodass es beim Berühren leicht stiebt: Das ist der richtige Moment zum Pflücken!



Holunderblüten.

- Schwarze Holunderbeeren enthalten von allen essbaren Beeren die höchste Konzentration an violetterm Farbstoff. Achtung daher beim Verarbeiten zuhause; fleckenempfindliche Flächen schützen.
- Roh gegessen verursachen die Beeren durch ihren geringen Gehalt an Giftstoffen mittlere bis heftige Bauchschmerzen; die Giftstoffe verschwinden aber beim Erhitzen gänzlich.

## Sonnenwendmilch

Der Pausendrink im frühen Sommer oder zum Einschlafen an einem erregenden Sommerabend.

.....  
4 Holunderblütendolden

.....  
600 ml Milch

.....  
2 Esslöffel Honig

Die Blüten von den Dolden zupfen. Die Milch aufkochen und über die Blüten gießen. 15 Minuten ziehen lassen und dann den Honig darunterühren. Auskühlen lassen und kalt genießen.

## Holunderblütengebäck

### »Frühsommer mit Biss«

Zwischen den Zähnen eine intensivere Begegnung mit den Blüten als bloß über Auge und Nase.

Ca. 30 Holunderblütendolden

3 Tassen unverdünnter Holunderblütensirup,  
kalt angesetzt nach Grundrezept Seite 10

220 g weiche Butter

2 Prisen Salz

6 Esslöffel brauner oder weißer Zucker

4 Eier

nach Belieben 2 Tassen gehackte Baumnüsse

400–500 g Weißmehl

1 Esslöffel Backpulver, je nach Mehlmenge  
gestrichen oder gehäuft

Die frischen Holunderblüten von Hand sorgfältig von den Dolden zupfen oder mit einer Schere möglichst weit vorne von den Stielen schneiden. In den unverdünnten Holunderblütensirup einlegen und 2–3 Tage ziehen lassen, den Blütenbrei hin und wieder umrühren.

Butter, Salz, Zucker und Eier sehr gut verrühren.

Falls verwendet, die Baumnüsse beifügen. Den Holunderbrei einrühren, dann Mehl und Backpulver (Menge je nach Konsistenz des Blütenbreis) darunterziehen. Der Teig wird durch die Flüssigkeit des Sirups eher dünnflüssig. Ein großes rundes Kuchenblech mit Backpapier belegen und den Teig darin verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens etwa 20 Minuten backen (Nadelprobe machen).

Das Gebäck soll dünn, feucht und zart sein und sollte innerhalb von zwei Tagen genossen werden. Es lässt sich aber auch sehr gut einfrieren. Auch der Holunderblütenbrei kann auf Vorrat eingefroren werden.

## Holunder-Tartara

(Rezept Gina Chiara)

Warum Holunderblüten bloß immer süß genießen?

2 Esslöffel italienische Kapern

abgeriebene Schale von ½ Zitrone

⅓ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

kalt gepresstes Olivenöl

10 Holunderblütendolden

Die Kapern mit dem Wiegemesser sehr fein zerkleinern, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen und mit etwas Olivenöl gut verrühren. Die Holunderblüten von den Dolden zupfen, wenn nötig kurz wiegen, und sofort mit der Sauce vermischen. Alles in ein Glas mit Schraubdeckel füllen, gut zusammenpressen und mit Olivenöl auffüllen; die festen Zutaten müssen mit dem Öl gut bedeckt sein (während der Lagerung hin und wieder kontrollieren). Haltbarkeit: mehrere Monate.

Diese pikante Holunderkreation passt zu Fisch, Grilladen und zu Kartoffeln in der Schale.

## Holundersirup für den Alltag

Der Grundsaft bleibt mehrere Jahre haltbar, ohne die Farbe zu verlieren.

Holunderbeeren-Süßsaft, nach Grundrezept

Seite 11

wenig Zitronensaft

Hahnenwasser

Alle Zutaten zu einem Sirup mit der gewünschten Süße mischen.

Holunder enthält kaum Fruchtsäure, da hilft die Zitrone nach und macht den Sirup pffig und fein.

## Holunderdrink »Heimflug«

Vermittelt Erfrischung und Geborgenheit  
zugleich – wenn Blüte und Frucht sich verbinden.

Für ein Longdrinkglas von  $\frac{1}{4}$  l Inhalt:

20 ml Holunderbeeren-Süßsaft, nach Grundrezept

Seite 11

20 ml Holunderblütensirup, kalt angesetzt

nach Grundrezept Seite 10

ca. 200 ml Hahnenwasser

Süßsaft und Sirup in das Glas geben und mit Wasser bis zur gewünschten Konzentration auffüllen.

## Violette Hexencreme

Die Farbe wirkt fast schockierend, und die Beeren knacken lustig zwischen den Zähnen.

2 Tassen abgestielte Holunderbeeren,  
frisch oder gefroren

4–5 Esslöffel Himbeersirup

2 Teelöffel Maisstärke (Maizena)

1 Esslöffel Zitronensaft

je 1 Tasse (ca. 200 g) Joghurt nature, Quark  
und Rahm oder in beliebigem anderem Verhältnis  
gemischt bzw. nur eines davon

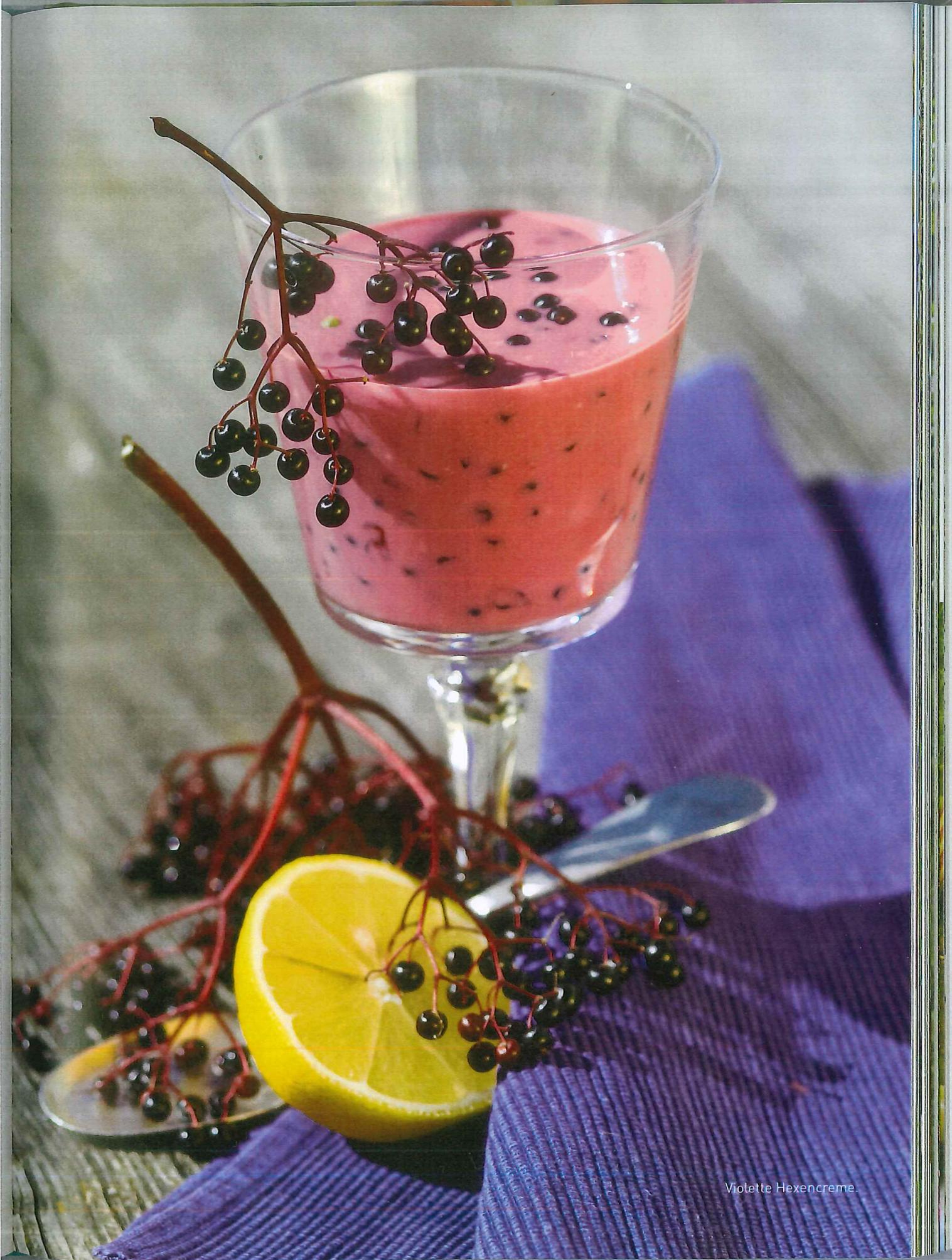
Die Holunderbeeren mit dem Sirup aufkochen und kurz köcheln lassen. Die Maisstärke mit dem Zitronensaft vermischen und unter das heiße Kompott rühren. Nochmals aufkochen und dann erkalten lassen. Das oder die gewählten Milchprodukte gut unter die kalte Beerenmasse rühren. Kühl servieren.

## Kosenamen – Volksnamen

Jede Wildpflanze trägt einen Namen in der jeweiligen Landessprache. Für seltene Gewächse, die nur den Fachleuten bekannt und in Heil-, Gift- oder Fachbüchern erwähnt sind, wird eher der lateinische Begriff verwendet.

Viele Pflanzen, vor allem jene, die in Haus- und Menschennähe gedeihen, erhielten neben der offiziellen Bezeichnung noch weitere Namen. Diese lokalen, stark dialektgefärbten Bei- oder Volksnamen sind fast wie Kosenamen und variieren von Region zu Region: Baumtropf, Lügenblatt, Heimelen, Gänsenagel, Heinzerlein, Weifäcke, Katzenschwanz, Blauhuder, Muggert, Hühnerdarm, Hexenzwiefel, Säumelde, Keilken, Gotteshand, Zingel, Himmelsbrot ... Die Fantasie treibt üppige Blüten, und hinter jedem Namen ahnt man eine Geschichte! Solche Bezeichnungen oder eben eher Kosenamen erinnern an unmittelbare und langjährige Erfahrungen, an persönliche Begegnungen. Und »Nomen est omen«, das heißt: Der Name ist zugleich eine Botschaft.

Mit Sicherheit reichen diese Volksnamen zeitlich weiter zurück als die wissenschaftlichen Bezeichnungen, denn diese erhielten erst mit Schrift und Buchdruck allgemeine Gültigkeit. Auffallend ist: Je näher bei Haus oder Hütte der Menschen eine Pflanze sich ansiedelt, umso mehr Kosenamen werden ihr geschenkt. Das sind deutliche Zeichen einer intimen gegenseitigen Bekanntschaft, sei diese freundschaftlich oder eher bedrohlich. Zu den Pflanzen, die am meisten lokale Kosenamen erhielten, gehören an vorderster Stelle Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen, Wegerich, Geißfuß, Gundermann, Beifuß, Eberesche und Holunder. Königin über die Jahrtausende bleibt in dieser Hinsicht die Eberesche, für deren Früchte im deutschen Sprachraum neben der Bezeichnung »Vogelbeere« gegen vierzig Volksnamen bekannt sind.



Violette Hexencreme.

Blumen und Blüten lassen sich nicht nur roh, sondern auch gekocht, gebacken, gebraten oder frittiert zu Gaumenfreuden verarbeiten. Dann enthüllen sie an Stelle der frischen Erlebniskraft neue Geheimnisse. Kurzes oder wie beim Einkochen von Blütensäften auch längeres Erhitzen führt die Kraft der Blüte durch einen komplizierten Prozess hindurch. Beim Genießen haben wir ebenfalls teil an dieser Verwandlung, werden vielleicht davon angeregt. Frittiert im Ausbackteig bleiben auch die Formen erhalten, am schönsten bei der großen Margerite.

## Margeriten und andere Korbblütler

Wenige wissen es: Korbblüten nähren gut und werden selten bloß zum Garnieren gesammelt. Ihr verdicktes Zentrum enthält fleischiges Gewebe, das sogar den Hunger zu stillen vermag! Sie erinnern an Artischockenböden, sind aber knackiger.

### Blumen-»Spiegeleier«

1 Salatsieb voll Wildgemüse: Guter Heinrich,  
Bärenklau und wenig Brennnessel

1 Esslöffel Butter oder Olivenöl

Kräutersalz

4 oder 8 große schöne Margeriten ohne Stiel

Das gewaschene Wildgemüse blanchieren und abtropfen lassen. In Butter oder Olivenöl erwärmen und würzen. Auf Tellern anrichten und zuletzt die frischen Margeritenblüten daraufsetzen. Sieht toll aus.

Dazu passen Bratkartoffeln mit Speck oder Käse.

### Gebratene Margeriten

Als Vorspeise oder geheimnisvolle Gemüsebeilage.

2 Esslöffel Milch

2 Esslöffel Mehl

1 verquirltes Ei

2 Esslöffel gesalzenes Paniermehl

Butter oder Fett zum Braten

16–20 große Margeritenblüten ohne Stängel, Milch, Mehl, Ei und Paniermehl getrennt bereitstellen. In einer weiten Bratpfanne das Fett erhitzen. Die Blüten einzeln mit zwei Gabeln nacheinander in Milch, Mehl, Ei und Paniermehl wenden. Dann die panierten Blüten beidseitig golden und knusprig braten. Sofort servieren.

### Gänseblumen-Spätzli

Knusprig gebratene Korbblüten betören durch ihr Doppelwesen von Gemüse und Gewürz und ergeben, zusammen mit Reis- oder Teigwarenresten, ein originelles Abendessen.

Bratöl

gekochte Spätzli oder Teigwaren, ausgekühlt  
(oder vom Vortag)

1 Salatsieb voll offener Gänseblümchen mit Stiel  
(oder ½ Sieb Blüten ohne Stiel)

Kräutersalz

In einer weiten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Spätzli zusammen mit den Gänseblümchen darin unter Wenden braten. Nach 3 Minuten mit Salz abschmecken und die Hitze reduzieren. Nicht zudecken, damit die Blumen leicht knackig bleiben. Sofort servieren.

Variante: Falls vorhanden, durch einige abgeschnittene Löwenzahnblütenblätter ergänzen.



Gänseblümchen: »Gratis«-Küchendelikatessen