Huflattich

hilft bei der Rauchentwöhnung

Huflattich-Aufguss wird bei Bronchitis und Reizhusten eingesetzt. Er soll auch bei der Rauchentwöhnung helfen.

Huflattich-Rouladen

Zutaten: 10–14 junge Huflattichblätter, 1 Tasse Hirse, 1 Zwiebel, 3–4 Bärlauchwurzeln, 1 rote Paprikaschote, 1 EL gehackte Schafgarbe, 500 ml Gemüsesuppe, 1 Kartoffel, 3 EL Mandelmus, Salz, Hirtentäschelsamen, 1 Messerspitze Muskatnuss, Pflanzenöl, Blüten

Zubereitung: Hirse mit 1,5 Tassen Wasser 10 min ankochen. 20 min auskühlen lassen. Die fein gehackte Paprikaschote in Öl abbraten. Mit Schafgarbe, gehackten Bärlauchwurzeln, Salz, Hirtentäschelsamen und Muskat unter die Hirse mischen. Huflattichblätter kurz in Salzwasser kochen. Auf jedes Blatt etwas Fülle geben, Blätter einrollen und mit Zwirn binden. Fertige Rouladen in eine geölte Pfanne schlichten, mit Suppe begießen. Kartoffel schälen, in Suppe raspeln und Rouladen 20 min köcheln. Rouladen aus der Pfanne heben, warm stellen. Sauce mit dem Mixer glatt rühren, dann mit Mandelmus binden und über Rouladen gießen. Mit Blüten garnieren.

So schmeckt Wiese

In naturbelassenen Wiesen und entlang der Wanderwege wachsen Köstlichkeiten, die völlig zu Unrecht als Unkräuter bezeichnet werden. Eine kulinarische Rehabilitierung.

Von Spaziergängern achtlos zertrampelt, von Gärtnern leidenschaftlich mit Gift bekämpft und ausgerissen. Unkraut hat kein leichtes Dasein. Dabei wird mit den botanischen Überlebenskünstlern zu Unrecht so achtlos umgegangen. Denn viele Beikräuter, so der politisch korrekte Ausdruck für Unkraut, sind eigentlich sehr nützlich. Sie haben Heilkräfte und eignen sich zum Verzehr. Alleine in Mitteleuropa wachsen mehr als 1.600 essbare Wildpflanzen.

Dass Löwenzahnblätter und Gänseblümchen in einem frischen Frühlingssalat gut schmecken, wissen die meisten Hobbyköche. Dass sich aber aus Huflattich Rouladen zubereiten lassen, Brennnessel zu einem Flan verarbeitet werden können und dass wilde Stiefmütterchen zur Verfeinerung von Törtchen dienen, ist dagegen vielen unbekannt.

Wie reichhaltig die Speisekammer der Natur ist, zeigt die Ernährungswissenschaftlerin Margot Fischer in ihrem Buch „Wilde Genüsse". Darin stellt sie fast 200 Wildpflanzen vor, erklärt ihre medizinische Wirkung, wo sie wachsen und wann sie am ▸



Schafgarbe

Hausmittel gegen Cellulitis

Die Schafgarbe blüht von Mai bis Oktober. Für kulinarische Zwecke werden die kleinen, zarten Blättchen von Mai bis September gesammelt, das blühende Kraut für die medizinische Verwendung von Juni bis September. Schafgarbe wird gegen Akne, Cellulitis und Krampfadern eingesetzt und soll den Haarwuchs fördern.

Schafgarben-Butter

Zutaten: 250 g Butter, 1 EL Schafgarbenblättchen, 1 TL Beifuß, 1 TL Sauerampferblätter, 1 TL Quendel, 1 TL Pastinakenblättchen, 1 TL Dost, 1 TL Gundelrebe, 1 TL Salz

Zubereitung: Die Kräuter sehr fein hacken und gemeinsam mit dem Salz und der Butter schaumig rühren. Nicht sofort benötigte Butter portionieren und einfrieren.

Veilchen

lindert Magenverstimmungen

Veilchenaufguss wird bei der Behandlung von Hauterkrankungen, Bronchitis und Magenverstimmung verwendet.

Kandierte Veilchen

Zutaten: 25 g frische Veilchenblüten, 25 g Kristallzucker, 300 g Gummi arabicum

Zubereitung: Gummi arabicum mit 2 EL Wasser oder Rosenwasser auflösen. Die Blüten mit der Flüssigkeit benetzen, etwas abtropfen lassen. Auf ein Tablett eine Schicht Zucker streuen, Veilchen kopfüber hineinsetzen. Blütenblätter etwas auseinanderdrücken und mit Zucker kräftig einstauben. Nach einer halben Stunde die Prozedur wiederholen und die Veilchen auf einer luftigen Unterlage vollständig trocknen lassen. In einem luftdichten Gefäß kühl und dunkel lagern.



FOTOS: MAURITIUS IMAGES

Brennnessel

senkt den Blutdruck

Die oberen Blätter werden von Mai bis August gesammelt, die Wurzeln im Frühjahr oder Herbst. Der Brennnessel wird unter anderem eine blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben.

Brennnessel-Flan

Zutaten: 500 g Brennnesseln, 250 g Sauerrahm, 50 g Butter, 3 Eier, 100 g Vollkornmehl, 125 g Mozzarella, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung: Backrohr auf 220 °C vorheizen. Auflaufform mit Butter einfetten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Brennnesselblätter abzupfen und 30 sek in Salzwasser blanchieren. Danach fein hacken. Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen, Topf vom Herd nehmen und nach kurzem Abkühlen die Brennnesselblätter, Dotter, Gewürze und Sauerrahm einrühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Brennnesselmasse heben und die Mischung in die Auflaufform gießen. Mit Mozzarellascheiben belegt auf der mittleren Schiene 30 min backen. Rohr keinesfalls vor Ende der Backzeit öffnen.



besten gesammelt werden. Außerdem liefert das Werk Kochrezepte zu jeder Pflanze. Sieben davon finden Sie hier zum Nachkochen.

Vorsicht vor Doppelgängern.
Wer sich mit einem Küchenmesser bewaffnet zum Kräutersammeln auf die nächste Wiese begibt, muss aber einige Grundregeln beachten. Pflanzen sollten nur an sauberen Wachstumsstätten gepflückt werden, weit weg von Straßen, Industriegelände, intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen oder Viehweiden. Auch die Kräuter selbst sollten nicht verschmutzt und frei von Schädlingsbefall sein. An Regentagen oder nach langen Nässeperioden ist vom Sammeln abzuraten.

Wichtig ist, nur jene Kräuter zu pflücken, die man zweifelsfrei identifizieren kann. Manche Pflanzen haben ungenießbare Doppelgänger. Das bekannteste Beispiel ist der Bärlauch. Jedes Jahr ziehen sich Menschen Vergiftungen zu, weil sie ihn mit dem Maiglöckchen verwechselt haben. Auch Tollkirschen werden immer wieder für Heidelbeeren gehalten. Ihr Verzehr kann sogar tödlich enden.

Heilmittel, Gewürze und Tees.
Werden Pflanzen zur längeren Aufbewahrung getrocknet, lagert man sie am besten an einem kühlen, lichtgeschützten Ort in Behältnissen aus kräftigem Papier, Karton oder getöntem Glas. Kunststoffgefäße sind ungeeignet, da sie von den ätherischen Ölen der Pflanzen beschädigt werden können. Getrocknete Pflanzen werden vor allem für medizinische Zwecke, Tees oder zum Würzen benutzt.

Für die Zubereitung vieler köstlicher Gerichte wie beispielsweise kandierter Veilchen gilt aber: Am besten schmeckt es frisch aus der Natur. Gerade jetzt im Frühling. ■



Weißtanne

Aufguss hilft gegen Bronchitis

Die Weißtanne wird auch Edeltanne oder Silbertanne genannt. Ein Aufguss der Knospen hilft gegen Bronchitis und übermäßiges Schwitzen und dient als Waschlösung gegen Hautgeschwüre.

Pikante Tannentörtchen

Zutaten: 150 g Tannensamen, 75 g fein geschroteter Leinsamen, 1 Prise Salz, 1 Prise Hirtentäschelsamen, 400 g Seitan, 4 gehackte Bärlauchwurzeln oder 1 Knoblauchzehe, 1 Prise frisch gemahlener Tannennadeln, zarte Tannennadeln als Dekor

Zubereitung: Tannensamen mit Leinsamen, Salz, Hirtentäschel und etwa 100 ml Wasser zu einem dicken Teig mixen. Aus der Masse kleine Scheiben auf mit Backpergament belegte Bleche streichen. Im Backrohr bei 42 °C etwa 4 Stunden trocknen, umdrehen und weitere 4 Std. trocknen. Für die Füllung Seitan mit Bärlauch, Bärlauchwurzeln, Salz und Tannennadeln pürieren. Die Masse auf die getrockneten Scheiben streichen und mit Tannennadeln bestreuen.



WILDE GENÜSSE
Margot Fischer

Beschreibung, Erklärung der medizinischen Wirkung und Kochrezepte zu fast 200 Wildpflanzen von Ackerdill über Sternflockenblume bis Zirbe. Verlag Mandelbaum.



Stiefmütterchen

mildert Hautunreinheiten

Das Wilde Stiefmütterchen wächst auf Feldern. Es dient der Behandlung von Hautkrankheiten wie Akne, Ekzemen oder Flechten.

Stiefmütterchen-Fisch-Törtchen

Zutaten: 1 Handvoll junge Stiefmütterchen, 80 g Weizenmehl, 5 EL Butter, 1 Prise Muskatnuss, 1 Stämmchen Quendel, 1 EL junge Geißfußblätter, 1 Stämmchen Ackerdill, 90 g frisch geriebener Käse, 200 g Fischfilet, 6 Myrtenblättchen oder 1 Lorbeerblatt, 2 Wacholderbeeren, 2 Schalotten, 1 Ei, 70 ml Crème double

Zubereitung: Das Mehl mit 4 EL der klein geschnittenen eiskalten Butter sowie Salz, Muskat und etwa 2 EL Eiswasser rasch verkneten. 20 min in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank rasten lassen. Backrohr auf 210 °C vorheizen. 4 kleine Quicheformen mit Butter auspinseln. Teig ausrollen und Förmchen damit auslegen. Teig 10 min backen. Die Förmchen auskühlen lassen. Fischfilets in ein wenig Salzwasser mit Myrte oder Lorbeer und Wacholder 2 min pochieren. Trocken tupfen, abkühlen lassen und zerpflücken. Die fein gehackten Schalotten in der restlichen Butter glasig dünsten. Kurz abkühlen lassen. Danach mit Quendel, Geißfuß, Dill, Käse, Ei und Crème double mischen. Fisch auf die Förmchen verteilen und mit der Käsemasse übergießen. Förmchen ca. 25 min goldgelb backen und mit den Stiefmütterchen bestreuen.

Sommerlinde

natürliches Beruhigungsmittel

Die Knospen der Linde werden von April bis Mai gesammelt, die Blüten im Juni und Juli spätestens ab dem vierten Tag nach dem Aufblühen, unreife Früchte im Juli, Samen im August und September. Aufgüsse aus Lindenblüten werden bei Angst, Blasenleiden, Erkältungen, Fieber, Husten, Kopfschmerzen und Magenverstimmungen eingesetzt.

Linden-Canapés

Zutaten: 1 Handvoll Lindenblattknospen, 150 g Gervais, 2 TL Lindenblütenhonig, 1 EL Butter, 1 kleine Prise Muskatnuss oder gemahlener Zimt, 1 sehr kleine Prise Salz, 4 Scheiben Hafer- oder Dinkelbrot

Zubereitung: Gervais, Lindenblütenhonig, Muskat oder Zimt sowie Salz gut vermischen und die Brotscheiben damit bestreichen. Die Lindenblattknospen auf die Brote streuen.

FOTOS: MAURITIUS IMAGES (2), DDP IMAGES, GETTY IMAGES