

Marion Reinhardt

Fränkisch
Kochen mit
**WILDEN
KRÄUTERN**

80 SAISONALE REZEPTE

Foodfotos
von Hanne Beinhofer

ars vivendi

Marion Reinhardt

Fränkisch
Kochen mit

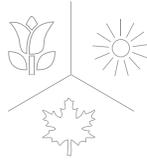
**WILDEN
KRAÜTERN**

80 SAISONALE REZEPTE

Foodfotos von Hanne Beinhofer

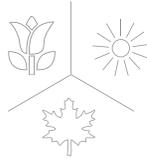
ars vivendi





INHALT

VORWORT	06
FRÜHLING	08
Die jungen »Wilden« kommen	10
Was steckt drin? Von Vitaminen & Vitalstoffen	42
SOMMER	82
Kräuter-Hochzeit auf der Wiese	84
Wie schmecken Wildkräuter? Uengeahnte Aromen	90
HERBST UND WINTER	146
Bunte Beeren und Bodenschätze	148
Wie geht's? Kochen & Konservieren	156
Richtig ernten! Was, wie, wo und wann?	198
Erntekalender	202
KRÄUTERREGISTER	204
REZEPTREGISTER	209
ÜBER DIE AUTORIN	213



VORWORT

Als Kräuterpädagogin »wilde möhre« veranstalte ich seit Jahren Wildkräuterwanderungen in meiner fränkischen Heimat. Besonders beeindruckt sind meine TeilnehmerInnen immer dann, wenn ich Kostproben von kulinarischen Kräuterspezialitäten mitbringe, die ich aus genau den Wildpflanzen zubereitet habe, die sie bei unserer Tour gerade kennenlernen. Alle sind begeistert, wenn sie unter Anleitung zum ersten Mal Kräuter selbst sammeln, schnippeln und mit ihnen kochen. Wie oft habe ich dabei schon gehört: »Dieses Kraut habe ich erst am Wochenende bei mir im Garten ausgerissen – wenn ich gewusst hätte, dass ich es essen kann!«

1500 genießbare Kräuter stellt Steffen Guido Fleischhauer in seiner Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen vor. Unglaublich viele davon wachsen direkt vor unserer Haustür! Wir können sie nutzen und dabei in vielerlei Hinsicht profitieren: Sie sind kostenlos zu haben und wenig davon genügt schon – ihre Aromen

sind kräftig und außergewöhnlich. Außerdem sind die wilden Pflanzen besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und anderen wertvollen Vitalstoffen – viel mehr noch als Kulturgemüse. Wildkräuter werten alle Gerichte auf und man muss nicht bergeweise »Grünzeug« futtern, um gesund zu essen. Beim Kochen mit Wildkräutern geht es mir vor allem darum, unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte zuzubereiten. Die einfachen, bodenständigen Speisen sind doch oft die besten. So entstand meine Idee, fränkische Rezepte und einheimische Wildkräuter zu kombinieren und besonders die Küchenklassiker aus Franken einmal ganz »wild« zu interpretieren. Mit diesem Kochbuch werden Sie altbekannte Gerichte neu entdecken. Sie werden aber auch rund 45 verschiedene Wildpflanzen näher kennenlernen. Damit Sie beim Sammeln die richtigen ernten, sollen Ihnen Pflanzenporträts zu den einzelnen Rezepten das Auffinden und Erkennen erleichtern. Manche Kräuter tauchen



doppelt in unterschiedlichen Jahreszeiten auf. Das liegt daran, dass manchmal zum Beispiel die Blätter im Frühjahr, die Samen dann aber erst im Herbst verwendet werden. Das Kochbuch gliedert sich in drei »Jahreszeiten«, die fließend ineinander übergehen, je nachdem, wie die Witterung das Pflanzenwachstum beeinflusst. Herbst und Winter sind in einem Kapitel zusammengefasst, da in den Wintermonaten weniger Wildkräuter verfügbar sind. Aber freuen Sie sich: Es gibt rund ums ganze Jahr immer etwas Wildes zu ernten! Wildkräuter sind gut für unseren Körper und für unsere Seele. Denn nicht nur sie sind gesund, auch mit dem Sammeln tut man sich etwas Gutes. Man ist draußen in der Natur und bewegt sich an der frischen Luft. Das macht den Kopf frei und entspannt. Ich beobachte das bei mir selbst: Wenn ich auf Wildkräutersuche bin, beschwingt mich das und irgendwann beginne ich, leise vor mich hin zu summen...

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der Wildkräuter und beim Probieren der »grünen« Geschmackswelten!

Ihre »wilde möhre«
Marion Reinhardt

BÄRLAUCH – Allium ursinum
BEINWELL – Symphytum officinale
BRENNNESSEL – Urtica dioica
FICHTE – Picea abies
GÄNSEBLÜMCHEN – Bellis perennis
GIERSCH – Aegopodium podagraria
GUNDERMANN – Glechoma hederacea
HOPFEN – Humulus lupulus
KNOBLAUCHSRAUKE – Alliaria petiolata
LINDE – Tilia platyphyllos
LÖWENZAHN – Taraxacum officinale
QUENDEL – Thymus pulegioides
SAUERAMPFER – Rumex acetosa
SCHARBOCKSKRAUT – Ranunculus ficaria
SPITZWEGERICH – Plantago lanceolata
TAUBNESSEL – Lamium album
WALDMEISTER – Galium odoratum
WIESENBÄRENKLAU – Heracleum sphondylium
WIESENSCHAUMKRAUT – Cardamine pratensis

*Alle Rezepte sind
für 4 Personen*



FRÜHLING



Frühling:

Die jungen

»Wilden« kommen

*Kaum lassen sich die ersten Sonnenstrahlen blicken, fängt das junge, wilde Grün auch schon zu sprießen an. Wer mit offenen Augen durch die Natur streift, kann schon ab Februar verschiedene Wildkräuter entdecken. Im noch lichten Laubwald bahnen sich erste Sprosse ihren Weg nach oben. Die Spitzen des **Bärlauchs** müssen manchmal sogar noch eine Schneedecke durchbrechen. Später führt dann die Sammler ihre Nase zu den würzigen Blättern, denn man kann den Bärlauch schon aus der Ferne schnupfern! Unter dem alten Herbstlaub verstecken sich die glänzenden Blättchen des **Scharbockskrauts**. Es ist das Vitamin C-reichste Wildkraut, das zu dieser frühen Zeit wächst. Auf den Wiesen zeigen sich die gelben **Löwenzähne** und die rosa schimmernenden Blütenköpfchen des **Gänseblümchens**. Es heißt, die ersten drei Gänseblümchen, die man im Frühjahr isst, bescheren Gesundheit das ganze Jahr über. Wer genau hinsieht, kann auch die feinen Fiederchen der **Schafgarbenblätter** ausmachen. Der **Giersch** beginnt, sich hemmungslos auszubreiten, und wird noch so manchen Gärtner zur Verzweiflung bringen. Ein weißer Schleier umhüllt die **Schlehensträucher** und die Bäume entfalten ihr **Laub**.*

All diese ersten Blättchen sind jetzt besonders zart und saftig – ideal, sie roh zu verwenden, zum Beispiel in einem feinen Wildkräutersalat. Im Frühling haben wir besonderen Appetit auf Knackig-Frisches, das uns mit Vitaminen versorgt. Lange Tradition hat die Gründonnerstagsuppe, die auch heute noch in vielen Haushalten an Ostern auf den Tisch kommt. Wegen der Anzahl ihrer grünen Zutaten heißt sie auch »Grüne Neune«. Nach einem langen Winter belebt sie uns mit ihrem Cocktail aus gesunden Wildkräutern.

BÄRLAUCH

Allium ursinum



Alle Pflanzen, die einen Bären in ihrem Namen haben, verleihen Bärenkräfte – so zumindest im Volksglauben. Nach dem langen Winterschlaf, so dachte man, fressen ihn die Bären, um sich zu stärken. Eine stärkende Wirkung aber hat er tatsächlich. Mit den gleichen Inhaltsstoffen wie der Knoblauch, nur in geringerer Menge, wirkt er blutdruck- und cholesterinsenkend, gegen Arterienverkalkung, antibakteriell, antiviral und sogar antimykotisch. Bärlauch strotzt also nur so vor Kraft. Auffällig ist zudem sein typischer »Duft«. Wer einmal durch einen lichten Auen- oder Buchenwald mit dichtem Bärlauchteppich gewandert ist, hat ihn schon von Weitem riechen können. Der Bärlauch gehört zu den ersten Wildkräutern im Jahr. Seine Blätter spitzen oft sogar schon durch den Schnee.

Dann ist er besonders scharf.

Bärlauchpesto ist wohl der Klassiker in der Wildkräuterküche. Er kommt aber auch als Suppe auf den Tisch und man aromatisiert Essig oder Öl damit. Essbar sind nicht nur seine würzigen Blätter, die auf dem deftigen Hitzbloom geschmacklich gut zur Geltung kommen. Auch die Blütenknospen sind eine Delikatesse, die man wie Gurkchen sauer einlegen kann. Selbst seine schmalen Zwiebeln können in der Küche verwendet werden.

Beim Sammeln im Wald sollte man sehr genau hinsehen, denn Bärlauch kann leicht mit giftigen Maiglöckchen, Aronstab oder Herbstzeitlosen verwechselt werden. Schnuppern an den Fingern, die den Knoblauchgeruch schon von wenigen Blättern annehmen, genügt nicht! Ein wichtiges Kennzeichen ist die dicke Mittelrippe der Blätter, die beim Brechen hörbar knackt. Die Blätter rollen sich außerdem an den Rändern leicht nach hinten ein und weisen einen ausgeprägten Blattstiel auf, der dreikantig ist.

Die Blattoberfläche ist glänzend, die Unterseite matt.



ZWIEBELSUPPE VOM BÄRLAUCH

200 g **Bärlauchzwiebeln**
750 ml Gemüsebrühe
4 EL Butter
2 EL Mehl
250 ml Frankenwein
Salz
4 Scheiben Bauernbrot

Die Bärlauchzwiebeln gründlich waschen und die Wurzeln entfernen. Den Blattaustrieb ebenfalls abschneiden und beiseitelegen. Die Zwiebeln in Röllchen schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Mit Mehl überstäuben und leicht braun werden lassen. Mit heißer Brühe ablöschen und den Wein angießen. Die Suppe etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann mit Salz abschmecken. In der Zwischenzeit den grünen Blattaustrieb in feine Streifen schneiden, das Brot im Backofen knusprig rösten und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Bärlauchgrün und die Brotwürfel über die fertige Suppe streuen und sofort servieren.

Bärlauchzwiebeln sollten Sie nur im eigenen Garten ausgraben oder beim Bauern kaufen, der die Zwiebeln aus eigener Kultur erntet. Sie im Wald auszugraben, ist ökologisch bedenklich und kann den Wildpflanzenbestand gefährden.



Baggers mit Brennnessel-Lachs-Mousse, Drei im grünen Weckla, Apfelküchle mit Hollerschaum oder Kräuterlimonade: Wildkräuter sind vielseitig verwendbar. Mit ihren kräftigen und außergewöhnlichen Aromen verleihen sie in diesem Buch 80 fränkischen Gerichten neue Geschmacksnuancen. Und das beste: Sie stehen jedem kostenlos und frei zur Verfügung. Lassen auch Sie sich von Kräuterexpertin Marion Reinhardt zu einem Trip durch Wald und Wiese verführen und entdecken Sie unkomplizierte und alltagstaugliche Rezepte »wild« interpretiert.

