Feld-, Wald- und Wiesenkräuter

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 4: **Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557810

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Feld-, Wald- und Wiesenkräuter

Frühlingsgrün und aprilfrisch

Löwenzahn und Sauerampfer, Bärlauch und Brennessel, Waldmeister und Wegerich sind bekannte Frühlingskräuter, für die es auch eine breite Palette an Rezepten* gibt. Die «Gesundheits-Nachrichten» stellen Ihnen diesmal Wild- bzw. Unkrautpflanzen vor, die zwar überall vorkommen, in der Küche aber viel seltener Verwendung finden. Die würzigen Wildpflanzen, die Sie im April und Mai überall frisch sammeln können, sind zu Unrecht aus den Kochbüchern verschwunden.

Der Wiesenbocksbart

Trapogon pratensis. Ein lange vergessenes Wildgemüse, geniessbar von der Wurzel bis zur Blüte.

Die Pflanze wird auch Himmelsbrot genannt, was wesentlich appetitanregender klingt. In der Schweiz sagt man auch Milchblume, Süesschrut, Habermark, Paperasch und in Österreich Fressblume oder Bochbatzer.

Der hochgewachsene Wiesenbocksbart findet sich in ganz Europa oft in riesigen Mengen auf Wiesen und an Wegrändern. Essbar sind die jungen Pflanzen einschliesslich der kleinen Knospen und die dunkelbraunen Pfahlwurzeln mit viel weissem Milchsaft, die Ähnlichkeit mit Schwarzwurzeln haben, aber milder schmecken (und auch für Diabetiker bekömmlich sind). Wegen ihres Vitaminreichtums sollen die jungen Blätter und Sprossen roh in Salaten gegessen werden. Das süsslich schmeckende Stengelmark lässt sich auslutschen. Die Wurzeln werden unter fliessendem Wasser abgebürstet, dann mit heissem Wasser überbrüht, so dass sich die schwarze Haut leicht abziehen lässt. In kaltes Wasser mit einem Schuss Essig oder etwas Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben. Zum Kochwasser gibt man einen Teelöffel Mehl, etwas Zitronensaft und Pfeffer. Je nach Grösse und gewünschter Festigkeit zwischen 8 und 15 Minuten kochen. Servieren Sie die «falschen Schwarzwurzeln» mit zerlassener Butter, einer Bechamelsauce oder mit Käse überbacken.

Junge Wiesenbocksbartschösslinge mit Knospen (aber nicht mit Blüten) kann man bündeln und wie Spargel zubereiten. Eine Delikatesse sind sie auch knusprig ausgebacken. Für den Ausbackteig verrührt man 140 g Mehl, 1/8 l Milch oder Mineralwasser, 2 Eigelb und etwas Salz möglichst rasch zu einem glatten Teig, unter den man anschliessend das steifgeschlagene Eiweiss von 2 Eiern zieht. Die etwa 10 bis 15 Zentimeter langen Bocksbartstengel mit den Blättchen und Knospen werden durch den Teig gezogen und in heissem Öl goldgelb ausgebacken.

Unter anderem auch in A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter, siehe Seite 43.

Die Weisse Melde

Chenopodium album. Die wilde Verwandte des uralten Gemüses Gartenmelde wächst in Hülle und Fülle .

Das «deutsche» Mehl- oder Molkenkraut, die «schweizerische» Säumelde oder Schissmell und das «österreichische» Möln oder Ganslkraut gehört zu einer Familie, deren Mitglieder der Blattform wegen Gänsefussgewächse genannt werden.

Sie hat viele Gestalten, die Weisse Melde. Sie kann zehn Zentimeter hoch werden, aber auch anderthalb Meter und kommt überall massenhaft vor. Die Verwechslung mit anderen Meldearten ist bedeutungslos, weil die meisten Meldearten als Wildgemüse brauchbar sind – sofern sie geruchlos sind oder schwach würzig riechen. Die ungeniessbaren Sorten sind leicht herauszufinden: Zerreibt man ihre Blätter zwischen den Fingern, stinkt's nach Hering oder sonstwie widerlich.

Das gesunde «Unkraut» enthält viel Vitamin C, Eisen und Kalzium. Im Frühjahr sammelt man die jungen Pflanzen, später die zarten Blätter und Triebspitzen. Die weisse Melde eignet sich für Suppe, Salat und Gemüse (etwas länger als Spinat kochen) und ist wegen ihres milden Aromas auch bei Kindern beliebt. Da sie in so üppigen Mengen vorkommt, kann man daraus auch belebende Kräutersäfte herstellen. Einen Versuch wert ist «Grünes Kartoffelpüree»: 200 g junge Meldeblätter in kochendem, leicht gesalzenem Wasser weich kochen, abseihen, ausdrücken, fein hacken. Eine feingehackte Zwiebel in etwas Butter goldgelb dünsten, das Gemüse dazugeben und noch einige Minuten dämpfen (eventuell etwas Gemüsebrühe angiessen), würzen. Wer es weniger mild mag, gibt einige Blättchen von Sauerampfer oder Gundelrebe dazu. Kartoffelstock für drei bis vier Personen zubereiten, das fertige Gemüse unterziehen. Das Ganze mit einer guten Portion goldgelb gebackener Zwiebelringe garnieren.

Die Vogelmiere

Stellaria media. Auch Sternmiere. Liebling der Vögel, vitaminreich und apart im Geschmack.

In der Schweiz sagt man auch Hüenerdarm, Hüenersepp oder Vogels-Chrut. In Deutschland kennt man u.a. die Bezeichnungen Sternenkraut, Alsine, Gänsekraut und Hühnerschwarm, in Österreich sagt der Volksmund Vogelkraut, Feldsternmiere und Mausdarm.

Die Vogelmiere ist eines der am häufigsten vorkommenden Unkräuter. Sie wuchert das ganze Jahr über üppig, bleibt auch im Winter grün und bildet sternförmige, hellgrüne Rasenflächen. Man findet die äusserst vitamin- und mineralreiche Pflanze in Gärten und auf Äckern, aber auch auf unbebautem Land, an Mauern, Wegrändern, Hecken, in Wald-

lichtungen und am Ufer von Gewässern. Die Blätter, die Stengel und die winzigen *weissen* Blüten verwendet man für Suppen, Salate oder Gemüse, muss sie allerdings wegen der Fäden in den Stielen hacken. Die geruchlose Sternmiere schmeckt mild (manche vergleichen das Aroma mit dem junger Maiskolben) und eignet sich daher auch zur «besänftigenden» Mischung mit scharfen oder bitteren Wildkräutern. In der Heilkunde wurde die getrocknete Vogelmiere ihrer schleimlösenden Wirkung wegen als Tee bei Katarrhen und Lungenverschleimung eingesetzt, äusserlich verwendete man das gequetschte Kraut bei Hautausschlägen und Wunden.

Probieren Sie mal ein delikates Vogelmieren-Süppchen: Die ganzen, gründlich gewaschenen Pflanzen (ohne Wurzeln) entweder ganz fein hacken oder noch besser mit dem Mixer pürieren. Eine helle Mehlschwitze herstellen, den Gemüsebrei zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, nach Geschmack würzen und die Suppe 15 Minuten köcheln lassen. Fein dazu sind geröstete Brotwürfelchen.

Der Natterkopf

Echium vulgare. Ein Rauhblatt-Geselle mit durchaus zarten Seiten und himmelblauen Blüten.

Der Natterkopf wird oft mit der Gemeinen Ochsenzunge verwechselt, so etwa auch bei den volkstümlichen Namen, wo er in vielen Gegenden (Wild-)Ochsenzunge (siehe unten) genannt wird. Wohlgefälliger klingende Namen des Natterkopfes sind Blaustern, Himmelsauge oder Wohlgemutsblume.

Das zwischen 20 und 100 Zentimeter hohe «Unkraut» ist weit verbreitet an Wegrändern, Bahndämmen und Schuttplätzen, also an trockenen, unfruchtbaren und sonnigen Plätzen. Die Blütenblätter sind zuerst rosa, dann leuchtend azurblau. Von der rauhen, borstigen Pflanze, die Ähnlichkeit mit Borretsch hat, sammelt man die jungen Blätter und Stengelspitzen *vor der Blüte.* Der Natterkopf ist eine ausgezeichnete Pflanze für Gemüsemischungen. Roh und fein gehackt passt er zu grünen (Wild-)Salaten. Das «Kratzig-Pelzige» vergeht, legt man die Blätter einige Zeit in Öl.

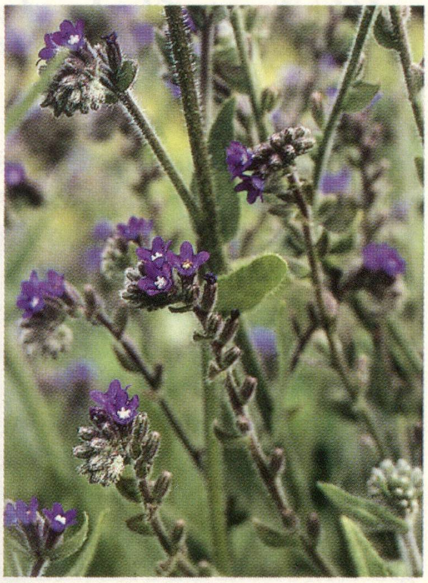
Die Ochsenzunge

Anchusa officinalis. Noch ein Rauhblattgewächs, das ein ausgezeichnetes, mildes Wildgemüse hergibt.

Manchmal wird die Ochsenzunge mit Borretsch oder Lungenkraut verwechselt, was nicht problematisch ist, da beide essbar sind. Sie wächst überall in Europa auf Brachland, Schutt, an Wegrändern und Bahndämmen. Ihre Blüten, die im Juni und August erscheinen, wechseln nach der Befruchtung die Farbe: von rosa zu blauviolett.

In der Küche verwendet man sie, vor der Blüte, wie den Natterkopf. Sehr gesund und schmackhaft ist ein püriertes Gemüse:

600 g Blätter und junge Triebe von Ochsenzunge und/oder Natterkopf in einem halben Liter Gemüsebrühe (z.B. *Plantaforce* von A. Vogel) weichdämpfen. 1 mittlere Stange Lauch in Ringe schneiden, in Butter glasig dämpfen. Das Wildgemüse gut abtropfen lassen, zum Lauch dazugeben, mit einer zerdrückten Knoblauchzehe oder Bärlauchzwiebel würzen, nochmals aufkochen lassen und im Mixer pürieren. Vor dem Servieren das Gemüse nochmals erhitzen, mit Herbamare, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer mag, kann ein Eigelb in einer Tasse Rahm (Sahne) verquirlen und zu dem Gemüse geben (nicht mehr erhitzen). Das Rezept gilt für 4 bis 6 Personen und kann beliebig variiert werden, indem man beispielsweise auch Blätter von Brennesseln, Weisser Melde und (wenig) Gundelrebe zufügt. Würzen kann man zusätzlich mit jungen Blättern von Geissfuss (auch Giersch oder Gichtkraut), die einen petersilienähnlichen Geruch haben.



Tips für die Unkraut-Küche

Um mit den genannten Pflanzen zu kochen, müssen Sie kein «Kräuterexperte» sein und auch keine grossen Exkursionen auf sich nehmen. Sie finden sie im eigenen Garten, auf allen Wegen und sogar in der Stadt.

Gesunde, gut gewachsene Wildpflanzen haben die richtigen Lebensbedingungen gefunden und sind daher vitaler, würziger, wasserärmer und eiweissreicher als viele Kulturpflanzen. In den Monaten April und Mai sind die Pflanzen zwar am zartesten und geschmackvollsten, da sie aber vor der Blüte stehen, mag eine Identifizierung nicht ganz leicht sein. Wir haben hier nur Unkräuter genannt, die eigentlich nicht schwer zu erkennen und kaum zu verwechseln sind, bzw. bei denen eine naheliegende Verwechslung keinen Schaden anrichtet. Trotzdem sollte man nicht leichtsinnig sein: Lassen Sie im Zweifelsfall lieber die Finger davon. Ein Hinweis mag helfen: Es gibt kein essbares Wildgemüse, das schlecht und ekelhaft riecht. Ein gutes Zeichen ist ein indifferenter bis stark würziger Geruch.

Feld-, Wald- und Wiesenköche, die sich mit Wildpflanzen beschäftigen, sind keineswegs vor Überraschungen gefeit. Die Garzeiten können nicht immer genau angegeben werden, der Gemüsebrei kann mal flüssiger, mal fester sein. Aber es lohnt sich sicher, mit diesen wertvollen, vitamin- und mineralstoffreichen Pflanzen, die dazu noch gratis sind, in der Küche zu experimentieren.

Selbstverständlich müssen auch Wildkräuter gründlich gereinigt und gewaschen werden. Bei den genannten, mild schmeckenden Wildpflanzen brauchen Sie sonst keine besonderen Massnahmen. Nur bittere oder scharfe Kräuter wie Ackersenf, Barabarakraut, Spitz- und Breitwegerich legt man für einige Minuten in warmes Salzwasser, bevor sie kalt abgespült und weiterverarbeitet werden. • IZR

Wildpflanzenmarkt

Am 30. April findet von 7.00 bis 18.00 Uhr auf dem Bärenplatz in Bern ein Wildpflanzenmärit statt.

Attraktionen:
- Andrea Frommherz und Pia Hess-Heer zeigen, was man aus Heilpflanzen und Wildkräutern machen kann.
- Medizinalzirkus «Doktor Eisenbarth»

Auskünfte gibt Ruth Steffen, Tel. (CH) 033/ 243 29 19

Artenlisten von Schweizer Wildblumensamen und Pflanzen können mit frankiertem und adressiertem Rückcouvert bezogen werden bei Ruth Steffen, Finkenweg 16, CH 3652 Hilterfingen.