

## Unkräuter

## WILD UND GUT

Die Freude am Garten wird immer wieder getrübt von einer unerwünschten Begleiterscheinung: den Unkräutern. Wir haben sie nicht gesät, und doch wachsen sie oft üppiger als alles, was mit Ziel angebaut wurde. Doch wer Unkräuter in den Speiseplan einfügt, wird überraschend würzige und aromatische Pflanzen entdecken – eine bunte und gesunde Bereicherung für die Küche.

Getrocknet eignet sich die Gundelrebe fürs Wildkräutersalz.



*«Unkräuter sind die Individualisten im Blumenbeet.»*

*Thomas Häntsch*

**D**as eine oder andere Kraut der hier vorgestellten «Unkräuter» dürfte vielen Gärtnern ein Dorn im Auge sein. Wildpflanzen finden sich überall. Wir aber ernten nur Pflanzen, die in sauberer Umgebung wachsen, also nicht entlang von Eisenbahnschienen, Strassen oder Hunde-Highways. Deshalb ist der eigene Garten sogar bestens geeignet, denn hier wissen wir, wo gedüngt oder gespritzt wurde.

#### AROMA UND FARBE

Unsere Vorfahren züchteten über Jahrtausende aus vielen dieser Urpflanzen Gartenformen mit üppigerem Ertrag oder feinerem Aroma. Wer jedoch auf den Geschmack der ursprünglichen Wildpflanzen

kommt, wird sie mit Freuden als Zusatz zum heute üblichen Gemüse geniessen. Wildpflanzen zeichnen sich durch einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt aus, und viele können roh gegessen werden. Die Blüten von Wildpflanzen wie Klee oder Gänseblümchen setzen zudem schöne Farbtupfer in Speisen und Getränken.

#### WILDKRÄUTERSUPPE

Die Brennnessel ist eine der ersten Pflanzen, die im Frühling ihre mineralstoffreichen Blätter aus dem Boden schiebt. Einzelnen oder mit anderen Wildpflanzen lässt sie sich zu vielerlei Gerichten verwenden. Mit allem anderen ersten Grün des Jahres war sie Teil der berühmten «Gründonnerstagsuppe» oder der «Alexander-von-Humboldt-Suppe», welches beide spätere Namensgebungen sind für die uralte Tradition, das erste Grün nach dem Winter zu lebenspendenden Suppen zu verarbeiten. Wird die Nessel gemäht oder regel-



Wer die Blätter des Wiesen-Bärenklaus zerreibt, riecht ein würziges Aroma.

mässig geschnitten, steht sie uns bis in den Herbst hinein zur Verfügung. Eine sehr schmackhafte Suppenbeigabe ist auch die Melde. Aus der Familie des Gänsefusses ist die Melde bei Landwirten höchst unpopulär. Doch dies zu Unrecht! Bevor der Spinat hierzulande bekannt war, bauten die Römer diese Pflanze als Gemüse an. Der wildwachsende Weisse Gänsefuss, mit den mehlbestäubten Blättern, eignet sich hervorragend zu leckeren Gemüsebeilagen oder Suppen. Er muss etwas länger gedünstet werden als andere Blattpflanzen, damit er zart wird.

#### ☘ Rezept Wildkräutersuppe

4 Handvoll junge Brennnesselblätter waschen, mit  $\frac{3}{4}$ l Gemüsebouillon/Salzwasser 10 Minuten kochen und absieben. Sud aufbewahren. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe klein hacken, in 30g Butter dünsten, Gemüse dazugeben. 1 EL Mehl darüberstäuben, umrühren, leicht anbräunen.  $\frac{1}{4}$ l Rahm unterrühren, kurz aufkochen. Brennnesselkochwasser zufügen. 5 Minuten ziehen lassen.

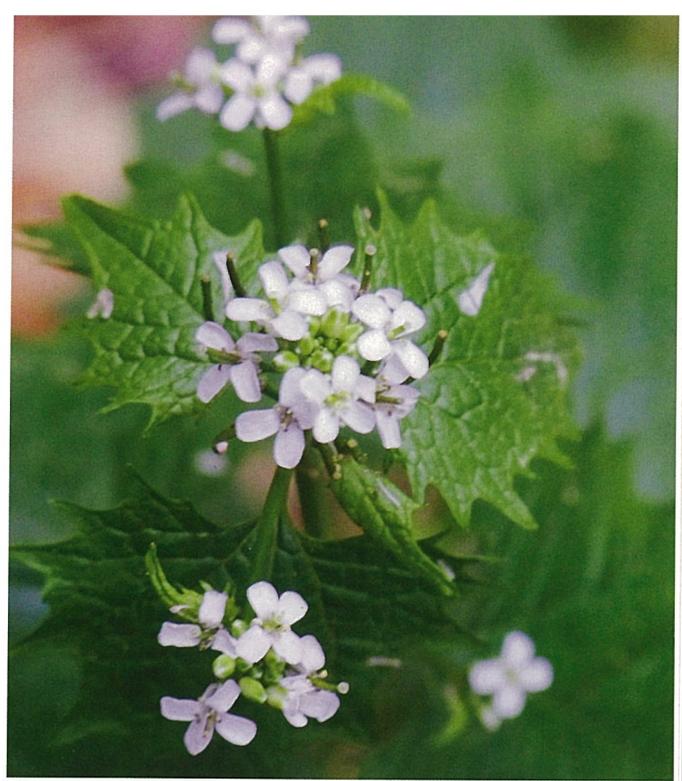


#### WILDGEMÜSEFÜLLUNGEN

Der heimische Gewöhnliche Wiesen-Bärenklaus, auch Hasenfutter genannt, unterscheidet sich deutlich in der Grösse und oft auch im Standort zum aus dem Kaukasus importierten Riesen-Bärenklaus, welcher gefährliche Kontaktexzeme auslösen kann. Wer die jung geernteten Blätter des Wiesen-Bärenklaus zwischen den Fingern zerreibt, riecht sein würziges Aroma. Geschmacklich ist die Pflanze trotz ihrer Würze ziemlich neutral und eignet sich unter anderem für Füllungen. Dazu passen auch Nessel, Melde, Giersch oder Gundelrebe. Mit Wildgemüse können Teigtaschen, Blätterteigrouladen, Fisch oder überbackene Gratins zubereitet werden.

#### ☘ Rezept Wildkräuterroulade

Man nehme 1 Blätterteigrolle, 250g Quark, Ricotta oder Mascarpone, 8 Handvoll frisch geerntete Wildkräuter, Salz und 1 Ei. Kräuter schneiden, mit wenig Wasser kurz andünsten, bis sie zusammenfallen. Abkühlen lassen, die Flüssigkeit abpressen (kann getrunken oder dem Giesswasser beigefügt werden). Gemüse mit dem Quark mischen, nach Bedarf salzen. Die Masse quer zur Länge mittig auf den Teig geben. Die beiden freien Seiten überschlagen,



mit Ei bepinseln und bei 220 °C für 20 bis 25 Minuten in der Ofenmitte backen. Die Rolle in Scheiben schneiden und mit einem bunten Wildsalat servieren.

Die Blätter der Knoblauchsrauke schmecken sehr würzig.



#### FÜR SALAT UND QUARK

Sehr unpopulär ist der Giersch, auch Baumtropfen genannt. Er breitet sich ungehemmt und ziemlich rasant aus. Der junge Giersch im Frühjahr ist glänzend grün, knackig und lässt sich roh in Salaten oder Kräuterquark verwenden. Immer wieder wachsen bei gemähtem Giersch junge Blätter nach und bereichern so unsere Küche mit ihrem würzigen Geschmack über mehrere Monate. Eine leicht bittere Note im Salat geben junge Löwenzahnblätter. Andere sehr schmackhafte Beigaben für Quark oder Salat sind Blätter und Blüten der Gundelrebe, die Blätter



Bevor der Spinat bekannt wurde, pflanzte man Melde als Gemüse an.

des Bärlauchs oder der Knoblauchsrauke und die Blütenknöpfe des Wiesenschaumkrauts. Ab Mai beginnt es seine bis zu 20 cm langen Stängel auszutreiben, an der Spitze viele kleine Knöpfe bildend, welche sich dann zu einem rosafarbenen Blütenmeer öffnen. Die frisch geernteten Knospen sind ein senfähnliches, würziges Erlebnis für Salat und Quark. Getrocknet ergeben sie eine pfeffrige Würze für die Mühle.

#### ☼ Rezept Kräuterquark

Man braucht 1 Handvoll Wildkräuter und Blüten, 250 g Quark und Salz nach Bedarf. Die Blätter fein hacken und mit dem Quark sowie Salz gut vermischen. Die Blüten können geschnitten beigemischt oder als Dekoration verwendet werden. Passt gut zu Brot, Kartoffeln oder auch als Dip.



#### SCHWEIZER KAPERN

Wenig beliebt ist auch der üppig wachsende Löwenzahn. Als Erstes können die jungen Blätter als Salatbeigabe verwendet werden. Später schieben sich die Röhrenstängel in

die Höhe. Jede Röhre trägt eine dicke Blütenknospe, welche für die Produktion von Kapern geerntet werden kann. Aus den geöffneten Blüten kann, in aufwändiger Arbeit, ein leckerer Löwenzahnhonig hergestellt werden, der kaum von echtem Honig zu unterscheiden ist.

#### ☼ Rezept Löwenzahnkapern

Für 100 ml Sud braucht man 55 ml Essig, 37 ml Wasser, 1 TL Zucker und wenig Salz. Noch geschlossene Löwenzahnknospen ganz oben am Stängel abknipsen. Nach der Ernte die grünen Hüllblätter unter der Knospe entfernen, damit die Kapern nicht bitter werden. Die Knospen in saubere Gläser füllen und mit dem Sud heiss übergießen. Gut verschliessen und nach Wunsch sterilisieren. Diese Kapern schmecken gut im Salat oder zu Lachs.

#### WILDKRÄUTERSALZ

Ein tolles Gewürz ist die in der Regel ab April erntbare Gundelrebe. Getrocknet eignet sie sich für das eigene Wildkräutersalz. Die lilafarbenen Blüten und das würzige Aroma der Blätter schmecken, dezent als Gewürz verwendet, gut im Wildkräuterquark, in der Frühlingsuppe oder in einer Wildgemüsefüllung.

#### ☼ Rezept Wildkräutersalz

Die gesammelten Kräuter schneiden und gut trocknen. Mit Meer- oder Steinsalz mischen. Um ein schmack-

Deutscher Name	Botanischer Name	Verwendung in der Küche
Brennnessel	<i>Urtica dioica/urens</i>	Suppen, Gemüse, Quiches, Aufläufe
Gänsefuss/Melde	<i>Chenopodium album</i>	Blätter als Gemüse oder Suppe, Sprossen
Giersch/Geissfuss/Baumtropfen	<i>Aegopodium podagra</i>	Junge Blätter im Salat, Würzquark, für Wildgemüse oder Suppe
Gundelrebe/Gundermann	<i>Glechoma hederacea</i>	Blüten und Blätter im Würzquark/Würzsalz, dezent in die Suppe oder zum Gemüse
Knoblauchsrauke	<i>Alliaria petiolata</i>	Blätter in Salat, Kräuterquark oder Pasta Verde, Samen in die Pfeffermühle
Löwenzahn	<i>Taraxacum officinale</i>	Blätter in Salat, Blütenknospen als Kapern, Löwenzahnblütenhonig, Herbstwurzel als Gemüse
Wiesen-Bärenklau	<i>Heracleum sphondylium</i>	Junge Blätter roh im Salat, für Pasta Verde, gedünstet als Gemüse
Wiesenschaumkraut	<i>Cardamine pratensis</i>	Blütenknospen im Salat oder Quark

haftes Kräutersalz zu erhalten, sollten mindestens 10 % Kräuter im Salz sein.



**PASTA VERDE**

Aufwändig herzustellen, aber sehr lecker, ist eine grüne Paste aus rohen, jungen Blättern des Wiesen-Bären-

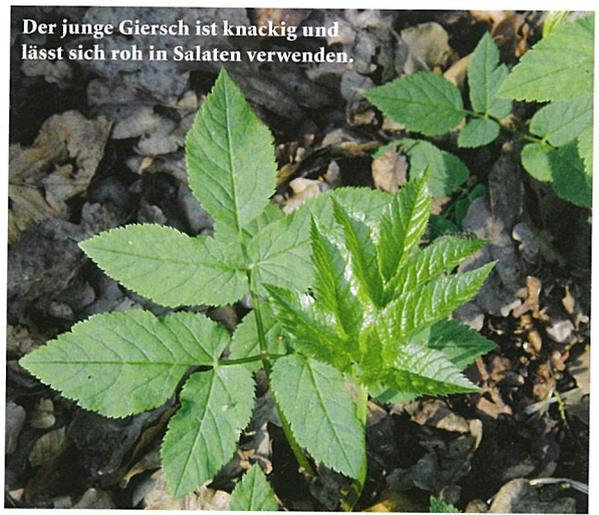
klaus mit den frischen Blättern der Knoblauchsrauke. Die Blätter mit ihrem pfeffrigen Knoblauchgeschmack schmecken, wenn roh verwendet, köstlich im Salat und Quark. Die Samen sind ein exquisiter Pfefferersatz.

**Rezept Pasta Verde**

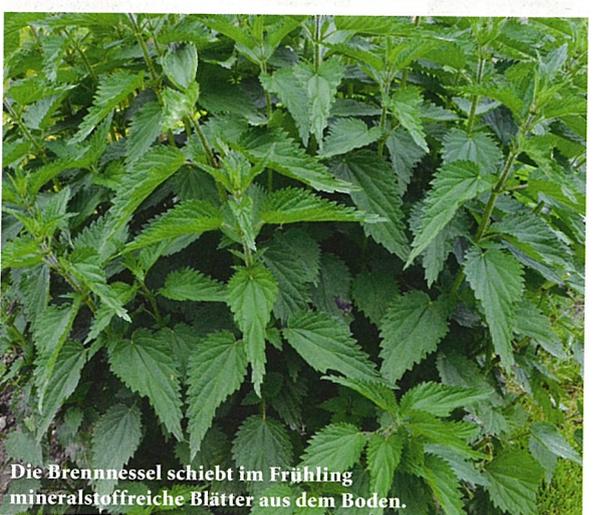
Für 1 Glas à 100 ml werden 2 Handvoll Wildpflanzen verarbeitet. Die jungen Blätter von Wiesen-Bärenklau sowie die noch weichen Blätter der Knoblauchsrauke fein schneiden und in ein Mixgefäß geben. 50 ml Sonnenblumenöl portionsweise dazugeben und mit dem Pürierstab solange mixen, bis eine Paste entsteht. Salzen nach Bedarf. Schmeckt gut zu

Kartoffeln, Nudeln, auf Brot und in Saltsaucen.

*Madelaine Karin Balmer (Text)  
Daniel Ackle, Madelaine Karin Balmer, Livia Hofer,  
Caroline Zollinger (Bilder)*



Der junge Giersch ist knackig und lässt sich roh in Salaten verwenden.



Die Brennnessel schiebt im Frühjahr mineralstoffreiche Blätter aus dem Boden.



Die Knöpfe des Wiesenschaumkrauts öffnen sich zu einem rosa Blütenmeer.



Eine schmackhafte Beigabe für Quark sind die Blätter des Bärlauchs.

**Kurse und Märkte**



Madelaine Karin Balmer bietet verschiedene Kurse an und ist mit hausgemachten Wildkräuterprodukten an Märkten präsent.  
**Kurse:** «Smoothies mit Wildpflanzen», 4314 Zeiningen, Arzneipflanzengarten, Im Gässli 1, Mo., 19. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr; «Bewegte Wildkulinarik», Gisli-

flue, Sa., 31. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr  
**Märkte:** Stand mit Wildpflanzenprodukten, 5063 Wölflinswil, Juraparkfest, Dorfplatz, So., 1. Juni  
**Infos:** Madelaine Karin Balmer, Telefon 0049 7755 939 677 und [www.herbsforyou.ch](http://www.herbsforyou.ch)