



*Entdecken, riechen
und schmecken*



Die jungen, leicht bitter schmeckenden Blätter des Löwenzahns (oben) können Sie im Frühjahr vor der Blüte ernten und zu leckeren Gerichten verarbeiten.



Wissen was und wie man's pflückt, ist wichtig beim Ernten von Wildkräutern.

Für (fast) alles ist ein Kraut gewachsen. Lassen Sie sich von den Sonnenstrahlen verlocken und begleiten Sie Renate Hudak auf einer Kräuterwanderung entlang unserer heimischen Wiesen, Feldhecken und Waldränder. Entdecken Sie dabei so manch schmackhaftes Kraut.

Im Mai/Juni erreicht der Frühling seinen Höhepunkt und sobald der Holunder blüht, steht gemäß des phänologischen Kalenders der Frühsommer vor der Tür. Die Natur scheint förmlich zu explodieren und insbesondere die »wilden« Kräuter – von denen man einen Großteil übrigens auch im Garten ziehen kann – wachsen und gedeihen.

Noch bis etwa Mitte Mai blüht auf feuchten, nährstoffreichen Wiesen und auch in so manchen Gärten das **Wiesenschaumkraut** (*Cardamine pratensis*), welches wie Raps und Senf zur Familie der Kreuzblütler gehört. Eine an Senf oder Kresse erinnernde Schärfe verspürt auch, wer die weißlichen oder zart violett-farbenen Blüten, die wie Schaumflocken

über den Wiesen zu schweben scheinen, probiert. Frisch über Salate, Kräuterquark, Suppen oder Soßen gegeben, verleihen sie diesen eine angenehme, leichte Schärfe.

Bücken, pflücken und verdrücken

Einer meiner Favoriten ist der **Waldmeister** (*Galium odoratum*), der mit seinen zarten, frischgrünen Quirlblättern und den weißen Blütensternchen zwischen Mitte April und Juni lehmige und nährstoffreiche Böden im Laubwald überzieht. Insbesondere das leicht angewelkte Kraut verströmt den charakteristischen Waldmeisterduft, welcher vom Inhaltsstoff Cumarin hervorgerufen wird. Das Cumarin ist es auch, welches im Über-



Die leidenschaftliche Nutzpflanzengärtnerin Renate Hudak erklärt auf einer Führung durch Wald und Wiesen, welche Wildkräuter essbar sind.

maß genossen zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen kann. Jedoch müssen Sie deshalb nicht auf die beliebte Waldmeisterbowle verzichten: Man braucht nur wenige Waldmeisterstängel zum Aromatisieren, insbesondere wenn Sie sie vorher etwas anwelken lassen, dann wird das Aroma noch intensiver. Mit maximal 3 g frischem Pflanzenmaterial pro Liter Bowle sind Sie auf der sicheren Seite.

Waldmeister- Mousse mit Limettensofe

Zutaten:

1 Bund Waldmeister (ca. 15–20 Stängel),
100 g Zucker, 6 Blatt Gelatine, 400 ml
Milch, 250 g süße Sahne, 1 unbehandelten
Limette, 100 ml Apfelsaft, 4 EL Honig,
1 gestrichenem EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Waldmeister waschen und gut trocknen. Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen, den Waldmeister dazu geben und ca. 4 Min. mitköcheln. Sirup vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und auflösen. Von der Milch 2 EL abnehmen, mit der aufgelösten Gelatine verrühren und dann in die übrige Milch einrühren, Sirup dazu geben, alles kalt stellen.
3. Sahne steif schlagen und unter die Milch heben, sobald diese zu gelieren beginnt. Creme mind. 2 Std. kalt stellen.
4. Schale der Limette in dünnen Streifen abschneiden und Limette auspressen. Apfelsaft mit Honig aufkochen.
5. Limettensaft mit Speisestärke glatt rühren, Soße damit binden und Limettenschale unterrühren. Dazu passen frische Himbeeren.



Bei der Ernte ist der Waldmeister geruchslos. Erst wenn er welkt, entwickelt er sein beliebtes Cumarin-Aroma.

Ein recht »dauerhaftes« Kraut ist **Gundermann oder Gundelrebe** (*Glechoma hederacea*), denn die Pflanze liefert selbst im Winter grüne Blätter, beginnt schon ab April wieder zu wachsen und zu blühen und ist jetzt, im Mai/Juni, üppig und wuchernd. Mit seinen langen, kriechenden Ausläufern und aufstrebenden Blütentrieben finden wir ihn an etwas feuchten, nährstoffreichen Wegrändern, in Wiesen, an Wald- und Heckensäumen. Charakteristisch sind seine kleinen, blauvioletten Lippenblüten, die je-weils zu zweit oder zu fünft in einer Blattachsel sitzen, im Gegensatz zum deutlich mehrblütigeren Blütenstand des Kriechenden Günsels, mit dem der

Gundermann gerne verwechselt wird. Beugen wir uns einmal nach unten, zupfen ein paar Blättchen ab und reiben diese zwischen den Fingern, nehmen wir auch gleich ein weiteres typisches Merkmal des Gundermanns wahr: seinen herben, würzigen Geruch, der auf verschiedene ätherische Öle zurückzuführen ist. Diese und die ebenfalls enthaltenen Bitterstoffe machten ihn schon frühzeitig zum gerne genutzten Würzkraut und bevor zur Bierherstellung der Hopfen verwendet wurde, war Gundermann eine probate Bierwürze, die gleichzeitig der Konservierung diente. Heute können wir die jungen Blättchen, Blüten und Triebe des Gundermanns zum Würzen verschiedener Speisen gebrauchen. Verwenden sie ihn jedoch nicht im Übermaß, damit sein herbes

Mein Buch-Tipp!

Für alles ist ein Kraut gewachsen

Die Allgäuer Bäuerinnen verraten Ihnen, wie Kräuter, Tees, Tinkturen, Öle und Salben über Wehwehchen hinweghelfen und die Schönheit von Haut und Haar steigern. Profitieren Sie von dem jahrzehntelangen Wissen der Allgäuer Bäuerinnen.

»Für alles ist ein Kraut gewachsen« • 165 Seiten
praktische Spiralbindung • Preis: 12,50 €
Artikel-Nr.: 0174 • AVA-Agrar Verlag Allgäu GmbH

Direkt bestellen unter der Tel.: 0831/57142-13



Aroma nicht den Geschmack des ganzen Gerichts dominiert! Für kulinarische Überraschungen sorgt Gundermann in süßer Form, z.B. als »Wiesen-After-Eight«: Gundermannblättchen in geschmolzene (Bitter-)Schokolade tauchen, anschließend auf Backpapier auslegen und Schokolade wieder fest werden lassen.

Von der Wiese auf den Teller

Einen meiner absoluten »Blütenlieb-linge« finden wir an Wegrändern, entlang von Zäunen, auf Ödland und in lichten Waldbereichen: Die **Wilde Malve** (*Malva sylvestris*) oder auch die etwas unscheinbarere **Wegmalve** (*Malva neglecta*), die beide von Mai bis September in blass-rosa oder violettrot blühen.

Wussten Sie, dass die zauberhaften Malven- gewächse schon in der Antike als Gemüse- und Heilpflanzen angebaut wurden? Ihre Blätter, Blüten und Samen sind essbar. So schmecken die jungen Blätter ähnlich wie Kopfsalat, die ausgezupften Blütenblätter machen sich gut im Obstsalat und die noch grünen, unreifen Samen können unterwegs oder im Garten geknabbert werden; sie haben einen nussigen Geschmack.

Nicht nur für Haarkränze, sondern auch zum Verspeisen sind Löwenzahn und Gän- seblümchen geeignet. Die ausgezupften

Tipp

Sammeln Sie, wenn Sie sich allein, ohne kundigen Pflanzenexperten auf den Weg machen, nur solche Pflanzen, die Sie zweifelfrei und sicher erkennen. Bestimmungsbücher können dabei hilfreich sein. Es versteht sich von selbst, dass nur an Plätzen gesammelt wird, die möglichst frei von starker Verunreinigung durch Straßenstaub, Abgase, landwirtschaftlichen Dünger, Gülle oder ähnlichem sind.

Einzelblütchen des Löwenzahns ergeben eine essbare Salatdekoration, lassen sich in Brot- oder Kuchenteig einbacken und mit Wasser und Zucker zu süßem Sirup oder Brotaufstrich verarbeiten.

Fast das ganze Jahr über finden wir blühende **Gänseblümchen**, die oft schon zeitig im Jahr ihre kleinen Blütengesichter der Sonne entgegen strecken.

Das verdeutlicht auch der zweite Teil ihres botanischen Namens: perennis (lateinisch) bedeutet »ausdauernd«. Die kleinen Blümchen können wir uns im Salat, in der Suppe oder im Brotaufstrich schmecken lassen oder ihre Knospen wie Kapern in Essig einlegen; sie schmecken leicht nussig. Brauchen wir noch etwas Würze für 's Abendessen oder Kräuter für einen lin-



dernden Erkältungstee? Auf trockenen, kalkreichen Plätzen, wie z.B. sonnigen Böschungen, kiesigen Wegrändern oder Heideflächen finden wir häufig den **Feldthymian** (*Thymus serpyllum*) und den **Wilden Majoran oder Oregano** (*Origanum vulgare*). Beide üben im Blütenstadium eine nahezu magische Anziehung auf Hummeln und Bienen aus. Zerreiben Sie ein paar Blättchen zwischen den Fingern, schon steigt Ihnen würziger Wohlgeruch in die Nase. Wer hätte gedacht, dass diese toskanisch anmutenden Aromen an trockenen Straßen- und Wegrändern zu finden sind?

Text: Renate Hudak, Dipl. Ing. Gartenbau (FH);
Fotos: privat; © emmi (2), © Cora Müller, © unpict,
© Abmgren, © Kanusommer/fotolia.com &