

Janine Hissel
Liesa Rechenburg



ulmer

Über 40
Wildpflanzen
sammeln und
zubereiten

WILDKRÄUTER IM HERBST UND WINTER

Frische Pflanzenkraft in der kalten Jahreszeit genießen



Janine Hissel
Liesa Rechenburg

WILDKRÄUTER IM HERBST UND WINTER

Frische Pflanzenkraft in der kalten Jahreszeit genießen



INHALT

DIE ANDERE SAISON 5

Die Welt der Herbst- und Winterpflanzen: Eine bescheidene Schatzkammer 6

Wildes zähmen und genießen: Grundrezepte 13

Wilder Wintersalat 14

Wildkräuter-Pesto 16

Senf mit Nadeln oder Kräutern 17

Quiche und Tarte 19

Strudel oder Lasagne 20

Chutney 23

DIE BESTEN IM PORTRÄT 25

Ackerhellerkraut 27

Wildkräuter-Hummus 28

Wildes Kartoffelgratin 28

Bachbunge, Bachbungen-Ehrenpreis 31

Rotkohlsalat mit Bachbunge 32

Bärenklau, Wiesen- 34

Wiesen-Bärenklaublätter gefüllt mit Risotto 36

Brennnessel, Große und Kleine 39

Fächerbrot mit geschäumter

Wildkräuterbutter 40

Dost, Echter 42

Hähnchenbrust unter der Kartoffelhaube 45

Engelwurz, Wald- 46

Kartoffel-Wald-Engelwurzpurée mit

Topping und Chips 49

Franzosenkraut, Kahles Kleinblütiges
und Behaartes 50

Pfannkuchen-Variationen 53

Gänseblümchen 54

Gänseblümchen-Schnittlauchbutter 56

Gänseblümchen-Kokosdessert 56

Giersch 59

Grüne wilde Knödel 60

Gundermann, Gewöhnliche Gundelrebe 62

Wildkräuter-Crème-brûlée 64

Hirtentäschel, Gewöhnliches 67

Scholle mit Hirtentäschel-Gremolata 68

Knoblauchsrauke 70

Wildkräuter-Knabberstangen 72

Labkraut, Wiesen- und Kletten- 74

Wildkräuter-Vinaigrette mit Orangen 77

Löwenzahn, Gewöhnlicher 78

Spaghetti mit Löwenzahnsauce 81

Sauerampfer, Wiesen- 82

Wilde Veggie-Burger 84

Schafgarbe, Wiesen- 86

Wildkräuterbraten 88

Taubnessel und Goldnessel 91

Wildkräuterschnitzelchen à la Saltimbocca 92

Vogelmiere, Gewöhnliche 95

Grüner wilder Smoothie 96

Wildkräuterdips 96

Wegerich, Spitz- und Breit- 98Gebackene Wegerichblätter – wildes
Fingerfood 100**Wiesenkнопf, Kleiner 102**

Wiesenkнопf-Zaziki 104

Kartoffeldressing mit Wildkräutern 104

WAS SONST NOCH IM WINTER WÄCHST 107

Noch mehr Wildkräuter 108

Kressen und Schaumkräuter 110

Königinnen der Winterbeeren: Schlehe und Vogelbeere 112

Schlehe, Schlehdorn 113

Vogelbeere, Eberesche 114

Gundermann-Trifle mit Vogelbeeren 115

Wildbeerenlikör 116

Wald für Feinschmecker: Nadeln als Delikatesse 118

Waldparfait 120

SERVICE 122

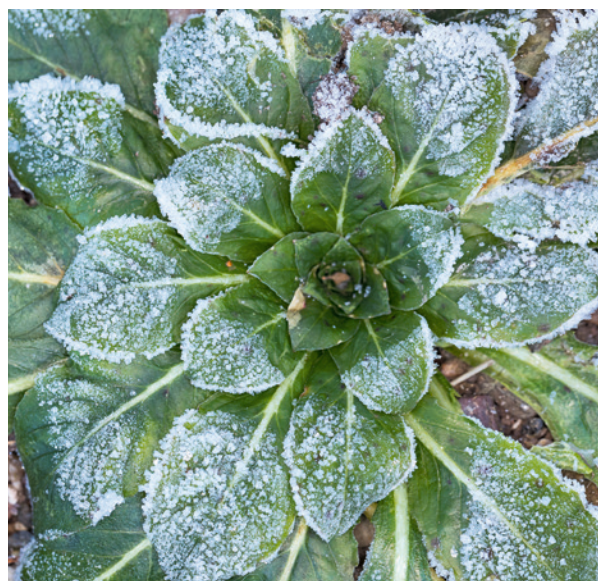
Zum Weiterlesen 123

Die Autorinnen 123

Wildkräuter überraschen immer: Kräuter, Rezepte
und Menüplanung im Überblick 124

Schnell nachgeschlagen 126

Rezepte schnell nachgeschlagen 127







DIE ANDERE SAISON

Spitzwegerich im Winterschlaf

DIE WELT DER HERBST- UND WINTERPFLANZEN: Eine bescheidene Schatzkammer

.....

Passt „Schatzkammer“ nicht eher zu einer üppigen bunten Sommerernte, wenn Pflanzen und Früchte für den kommenden Winter geerntet und eingelagert werden? Doch wer im Herbst und Winter nach kulinarischen Schätzen der Natur sucht, findet auch in dieser reduzierten Vegetationszeit sehr viel Wertvolles. Diese Wildpflanzen können in der dunklen Jahreszeit kostbare Bausteine für eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung sein.

BESONDERE ZEITEN FÜR WILDKRÄUTER

Spätestens wenn sich in der zweiten September-Hälfte Tag und Nacht gleichen, geht das Jahr in seine kalte Hälfte über. Andere sprechen vom Start in die dunkle Jahreszeit und damit von einer Zeit, die eher bedrückend als aufbauend und positiv ist. Der Mensch spürt, dass sich die Natur zurückzieht. In diesen Monaten suchen wir intensiv nach allem, was uns Zuversicht bringt. Wenn man sich umschaute, kann man auch in dieser Jahreszeit viel Positives finden, was hilft, gut durch den Winter zu kommen.

Mit dem Klimawandel bedingt zunehmend wärmeren Temperaturen haben die Pflanzen im Herbst und Winter heute mehr Chancen, groß zu werden. So haben sie mehr Wärme zur Verfügung, um eine neue Pflanze aus der Sommer Saat zu entwickeln und können mit mehr Kraft in den Winter gehen. Vergleichbar mit dem zweiten Frühling spricht man jetzt von einer zweiten Wachstumsphase in der kalten Jahreszeit.

Wir zeigen Ihnen in diesem Buch die Herbst- und Winter-Schätze der Natur und welche kulinarische Bereicherung sie für uns sind. Und da unsere Nahrungsmittel auch unsere Heilmittel sein sollen (Hippokrates im 460-370 v. Chr.), sind heimische Blätter, Samen oder Früchte und Wurzeln vor allem im Herbst und Winter eine Wohltat. Zusätzlich beschenken sie uns ungewöhnliche Geschmackserlebnisse.

NATUR IM RÜCKWÄRTSGANG

Das Ende des Sommers ist zum Greifen nahe, wenn die ersten Spinnennetze in der Morgensonne leuchten, mit einzelnen Tautropfen garniert, die wie Diamanten strahlen. Die Natur selbst beginnt sich in Farben zu kleiden, die man aus der Hochzeit des Sommers nicht kennt, und schenkt uns eine Fülle an Blättern, Blüten und Früchten. Manche Farben kommen erst jetzt so richtig hervor, weil die Pflanzen das Chlorophyll in die Wurzeln senden und damit gelbe, orange-rot und rote Töne stärker freigeben.

Hat die Pflanze am Ende ihrer Vegetationszeit ihr Ziel erreicht, zieht sie sich langsam, aber sicher zurück. Wertvolle Inhaltsstoffe schickt sie in die Wurzel, damit sie dort überwintern und im nächsten Jahr zur Bildung neuer Triebe verwendet werden können.

Daraus könnte man den Schluss ziehen, dass es sich nicht mehr lohnt, sich in der Natur umzuschauen, um Wildpflanzen für die Küche zu ernten. Dem kann man in mindestens drei Punkten widersprechen:

- Solange man **grüne Pflanzen und Nadeln** findet, bringt das kulinarisch eine große Bereicherung.
- Viele **Früchte** sind für Menschen und Tiere ein sehr lohnenswertes „Winterfutter“. Solange diese Früchte noch knackig sind, stellen sie wertvolle Kostbarkeiten dar.
- **Wurzeln** sind eine echte Schatzkammer, erst recht im Herbst und Winter.

Es sind häufig Pflanzen, die aus der Sommersaat hervorgegangen sind und die so lange wachsen, wie es die Jahreszeit erlaubt. Kürzere Tage und kältere Temperaturen machen ihnen zwar häufig das Leben schwer, aber sie setzen sich durch. Ab und an stehen sie auch wieder auf, wenn es die ersten Schneeflocken gegeben hat und die weiße Winterpracht die Pflanzen in die Knie zwingen will.



Die Schlehen zählen zu den größten Schätzen, die Herbst und Winter uns zu bieten haben.

FINDEN UND ERKENNEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Wer im Sommer mit offenen Augen durch die Natur gegangen ist und sich gemerkt hat, wo bestimmte Pflanzen wachsen, der hat es jetzt leichter mit der Bestimmung. Während das Üppige mit dem nahenden Winter dahinzieht, müssen Augen und Geschmackssinne weit geöffnet werden, um die seltenen Schätze der Natur im Herbst und Winter zu finden. Blätter und ihre Stiele sowie die Stängel der Pflanze zeigen zwar noch die ihnen typischen Erkennungsmerkmale, jedoch viel bescheidener. Ideal ist es also, wenn man in einer Gegend sucht und findet, die aus der Hauptwachstumszeit bekannt ist.

Grundsätzlich gilt es, einige Merkmale für das Erkennen der „richtigen“ Pflanzen im Herbst und Winter zu beachten, denn solange alles grün und knackig ist, kann auch geerntet werden, was bekannt ist:

- Das **äußere Erscheinungsbild**: Wuchsform, Blattform, -stiel und -stellung sowie Stängel – Merkmale, anhand derer man die Pflanze bestimmen kann. So werden zum Beispiel ein gezähntes Blatt, eine wechselständige Anordnung oder eine Fiederung immer die gleiche Erscheinung haben.
- Der **Standort** ist in der kalten Jahreszeit auch ein sehr verlässliches Kennzeichen. Die Vorlieben der Pflanzen für bestimmte Bedingungen kann helfen. So wie ein Dost niemals in feuchten Wiesen wachsen würde, lieben Schaumkräuter und Kressen Feuchtigkeit jeglicher Art.
- Welcher **Geruch** oder gar **Geschmack** kann bereits am Standort erkannt werden? Beides ist im Herbst und Winter nicht so stark ausgeprägt, aber das Typische ist trotzdem deutlich zu erkennen, wie beispielsweise das Bittere der Kresse, das Aromatische des Dosts oder das leicht Nussige der Vogelmiere. Wenn es feucht ist, können diese Sinne weniger überzeugt werden, weil zumindest der Geruch sehr unter dem Einfluss von Feuchtigkeit leidet.



So wie diese Gundermannblättchen recken sich die Pflanzen nach der Wintersonne.

Typische **Blatt- und Wuchsformen** führen auch im Herbst und Winter zu bekannten Wildkräutern. Labkräuter oder Wegeriche beispielsweise sind unverwechselbar in ihrem Wuchs. Andere kommen als nachgewachsene Blätter in besonders frischem Grün daher, wie etwa bei Brennessel, Taubnessel, Vogelmiere oder Schafgarbe. Typische Würzpflanzen wie Pimpinelle, Dost oder Gundermann wachsen weiter mit ihren duftigen Blättern. Auch wenn die Blättchen kleiner sind, so sind sie doch an der markanten Form zu erkennen.

Blüten dagegen sind in der kalten Jahreszeit echte Mangelware. Es ist eine große Freude, ein Gänseblümchen zu entdecken oder gleich mehrere für einen leckeren Salat oder einen Drink. Manchmal findet man noch einen Trieb vom Franzosenkraut, der mit seinen kleinen weißen Blüten auf sich aufmerksam macht.

Bei der Suche nach **Wurzel-Delikatessen** sind im Herbst und Winter besondere „Spürnasen“ im Vorteil. Wenn man vom Sommer her weiß, wo Wald-Engelwurz steht, wird man ebenfalls im Winter fündig, wenn nur noch wenige Blätter da sind. Andere Pflanzen zeigen, bereits getrocknet, stolz ihre unverkennbare Sommerpracht, wie zum Beispiel die Nachtkerze mit ihren trockenen Frucht-

ständen. Ihre Samen springen nach der Reife einfach heraus, die Pflanze bleibt stolz stehen und trotz der Kälte. Sie zeigt eindeutig auf die Wurzel, die im Herbst eine ganz besondere Delikatesse ist. Der Löwenzahn dagegen lockt die Wurzelstecher mit wenigen seiner typischen Blätter an. Sie liegen rund um die Pfahlwurzel fast platt auf der Erde. Hier ist es ein Leichtes, mit Wurzeln und Blättern eine delikate Beute nach Hause zu tragen.

ERNTEN UND VERARBEITEN

In der kalten Jahreszeit stehen überwiegend Blätter und Stängel im Erntekalender. Man schneidet diese mit Messer oder Schere ab, um den verbleibenden Teil der Pflanze zu schonen. Früchte wie Vogelbeeren nimmt man vorsichtig ab. Die, die nicht für die Verarbeitung geeignet sind, verbleiben am Strauch, damit sich die Vögel daran erfreuen können.

Auch jetzt gilt: Der Mensch ist Gast in der Natur, er zeigt sich respektvoll und geht bewusst mit ihr um. Geschützte Pflanzen bleiben grundsätzlich unberührt.

LEBENSZEIT DER PFLANZE

EINJÄHRIGE: Nach dem Abwerfen der Samen gibt es kein Weiterleben für diese Pflanzen. Die noch vorhandenen Pflanzenteile können bedenkenlos geerntet werden.

EIN- BIS ZWEIJÄHRIGE: Sie blühen in der Regel im zweiten Jahr. Einjährig geerntet bilden sie keine Samen mehr aus. Im ersten Jahr kommen aus der Wurzel evtl. eine Blattrosette wie beim Hirtentäschel oder einzelne Blätter. Im zweiten Jahr bildet sich der Blütentrieb, aus dem heraus die Samen erwachsen. Die Pflanze stirbt dann ab.

Pflanzen wie die Wegeriche leben als Einjährige oder als Ausdauernde. Hier ist es ratsam, immer nur einen Teil der Blätter zu ernten. So kann die Pflanze weiterleben.

AUSDAUERENDE KRAUTIGE: Bei ihnen sollten Sie immer auf den Erhalt der Pflanze achten und entsprechend umsichtig ernten. So wächst die Schafgarbe an ihren Ausläufern, solange diese nicht beschädigt werden.

Pflanzen, die, wie der Volksmund sagt „unausrottbar“ sind, treten in der Regel in so üppiger Zahl auf, dass ihr Fortbestand nicht gefährdet ist. Dazu zählen Löwenzahn, Vogelmiere, Wegeriche, Sauerampfer oder Brennnessel. Hier können Sie ernten, was Sie aktuell brauchen. Diese Pflanzen haben entweder ein robustes Wurzelwerk oder sie haben sich schon reichlich mit ihrem Samen fortgepflanzt.

Bei der Wurzernte geht man sehr umsichtig vor. Ist es feucht, lässt sich die Wurzel besser vom Boden trennen. Ein Wurzelstecher (kräftiger Metallspaten, schmal, scharfkantig, ca. 25 cm lang) hilft, schonend vorzugehen. Man sticht



Löwenzahn, Giersch, Brennnesseln und Taubnesseln – eine köstliche Auswahl mitten im Winter.

zunächst die Erde in einem Abstand von ca. 10 cm rund um die Pflanze ab und holt dann den gesamten Wurzelballen heraus. Wurzelstücke, die im Boden bleiben, bedeuten für die Pflanze in der Regel „überleben“. Man holt den Ballen heraus, entfernt vorsichtig die Erde und nimmt Wurzel und Blätter mit. Das gegrabene Loch wird mit Erde und Blättern geschlossen.

MIT VORSICHT ERNTEN

Ernten Sie immer mit einem Messer oder einer Schere und nehmen Sie nur so viel, wie Sie auch tatsächlich verbrauchen können. Stoffbeutel oder Plastikschachteln bieten einen guten Schutz bis zur Verarbeitung zuhause. In einem luftigen Rucksack oder Korb werden die Pflanzen nicht gedrückt. Die Empfindsamkeit der Blätter ist in der kalten Jahreszeit um ein Vielfaches höher.

SOFORT WEITERVERARBEITEN

Daheim angekommen werden die Pflanzenteile sofort sortiert und gründlich kalt gewaschen. Unter Umständen ist es ratsam, **Blätter** mit etwas Rohrzucker in viel kaltem Wasser 15–30 Minuten liegen zu lassen. So können sie sich

etwas stärken und wieder stabiler werden. Nach dem Absieben der Blätter werden sie in einer Salatschleuder oder in einem Tuch vom überschüssigen Wasser befreit. So können sie eventuell in einer luftdicht verschlossenen Box im Kühlschrank bis zur Zubereitung lagern.

Früchte werden daheim verlesen, unter Umständen gewaschen und weiterverarbeitet. Können sie nicht unmittelbar verwertet werden, sollten sie verlesen und dann trocken und kühl aufbewahrt werden.

Wurzeln werden unter fließendem Wasser mit einer Bürste gereinigt. Ist die Schale nach dem Waschen nicht beschädigt und zeigt keine Fraß- oder befallenen Stellen, kann sie mitverarbeitet werden. Im Zweifel kann sie fein abgeschält werden. Gereinigte Wurzelstücke, die nicht in die Zubereitung gehen (auch die Schale), können getrocknet und gemahlen für Kräutersalze dienen.

DAS BESONDERE GESCHMACKSERLEBNIS

Wildpflanzen sind in der kalten Jahreszeit echte Hingucker oder besser „Hinschmecker“. Sie bieten mit ihren Bitter- und Gerbstoffen sowie den ganz speziellen Aromen eine wunderbare Abwechslung im Herbst und Winter.

Wichtig für die Zubereitung ist es, ein Blatt oder ein Stück Wurzel erst einmal zu probieren. Ist der Anteil an Bitter- und Gerbstoffen hoch oder ist die Pflanze sehr scharf, gilt es, eine so gute „Verpackung“ zu zaubern, dass man beim Essen zunächst etwas Gewohntes schmeckt, bevor die ungewohnten Bitter- oder Gerbstoffe auf die Geschmacksknospen treffen. Wie kann das gehen?

DER ULTIMATIVE WILDKRÄUTERGENUSS

1. Blätter oder Wurzeln werden umgeben mit einer Hülle aus:

- Teig (z. B. bei gebackenen Wildkräuterblättern),
- Vinaigrette (z. B. bei Wildkräutersalat oder Gurkensalat mit Schafgarbensahne),
- Käse, Butter, Öl (z. B. beim Wildkräuterrisotto),
- Fleisch, Fisch (z. B. bei Buletten oder Strudel),
- mildem Gemüse (z. B. bei der vegetarischen Lasagne).

Damit geht der Geschmackssinn zunächst den Umweg über das Gewohnte und kommt dann erst auf den typischen, jedoch ungewohnten Wildkräutergeschmack. Auf diese Weise werden das würzig-herb-bittere Schafgarbenblatt oder die scharf-bitteren Schaumkräuter zu einem Hochgenuss.

2. Typische Gewürze und andere Tricks, um Wildpflanzen aus der Reserve zu locken:

- Eine große Rolle spielt die Zitrone. Die Säure aus dem Saft und die ätherischen Öle der Schale sind für Wildkräuter eine ideale Ergänzung und Abrundung. So ist die Scheibe Zitrone beim Blanchieren nicht nur eine Frage der Farberhaltung, sondern auch der Geschmacksabrundung. Bei der Pesto- oder Butterherstellung ist die Zitrone das i-Tüpfelchen.

Zarte Blätter bleiben ganz, andere werden fein oder grob geschnitten.



- Wildkräuter müssen immer gut abgeschmeckt werden. Das heißt auch: nicht zaghaft, sondern kräftig. Dazu verwendet man:
 - frischen Pfeffer aus der Mühle oder aus dem Mörser;
 - Pfeffersorten mit besonderen Geschmacks- oder Aromaschwerpunkten, die frisch im Mörser in die gewünschte Körnung gebracht werden, wie beispielsweise Timut Pfeffer (wildwachsend mit fruchtig-leichter Schärfe, die an Grapefruit und Orange erinnert) oder Andaliman Pfeffer (auch ein wildwachsender mit Zitrus- und Korianderaroma) oder Tasmannischer Pfeffer (der Australische Bergpfeffer entfaltet sich zunächst süß, um dann eine intensive fruchtige Schärfe zu entwickeln);
 - Chili, das nicht mit seiner Schärfe alles überdeckt: Piment d'Espelette aus dem Baskenland, die dezente Schärfe lässt den Speisen ihr eigenes Geschmacksprofil;
 - bei Curry-Arten den würzig-scharfen Madras- oder Thai-Curry mit einer orientalischen Note oder Purple Curry (mit roter Farbe durch Hibiskusblüten, mit fruchtig scharfer Note und fein-säuerlichem Aroma);
 - grünes Paprikapulver für Schärfe und Farbe oder ein Paprika Niora (mit erdig-fruchtigem Aroma ohne jede Schärfe).
- Wenn man mit sehr intensiven Zutaten wie Knoblauch oder Ingwer arbeitet, kann der Eigengeschmack der Wildkräuter völlig untergehen. Hier gilt also: Vorsicht, erst überlegen und dann würzen!
- Die wohlbekanntesten Gewürze oder Samen von Kräutern, die der Verdauung guttun, wie Kümmel, Anis, Fenchel unterstreichen den Geschmack der Wildkräuter, wenn es passt. Bei Fleisch kann Kümmel geeignet sein, bei Fisch Anis oder bei Gemüse Fenchel, wobei es auf die Zusammensetzung der Speisen ankommt.
- Es ist immer gut, dem eher Bitteren einen Gegenpol in Form von etwas Süßem anzubieten. Das kann eine Prise Zucker oder ein Hauch Honig oder vielleicht ein Teelöffel selbst gemachtes Gelee sein.

Damit der besondere Geschmack der Wildkräuter zur Geltung kommt, ist es jedoch wichtig, die Kräuter nicht durch Gewürze zu überdecken und sie vorsichtig mit anderen Lebensmitteln zu kombinieren. So steht dem ultimativen Wildkräutergenuss nichts mehr im Wege.

