

Tine Knauff

WILDE WÜRZE

Raffinierte Gewürzmischungen aus
Wild- und Gartenkräutern



ulmer

Tine Knauff

WILDE WÜRZE

Raffinierte Gewürzmischungen aus
Wild- und Gartenkräutern

Fotografien von Anna Heupel

INHALT

VOM SAMMELN BIS ZUR FERTIGEN WILDEN WÜRZE



Von Aroma, Geschmack und wilder Würze 9

Schmecken, fühlen und riechen – das volle sensorische Erlebnis 9

Das Wort „Würze“: Entstehung und Bedeutung 11

Das Besondere an Wilder Würze 12

Wilde Würze selbst gesammelt & selbst gemacht: Das zahlt sich aus! 15

Würzige Vielfalt – geschmackvoll und gesund! 16

Pflanzenstoffe bewahren 16

Ätherische Öle 19

Bitterstoffe · Cumarine 20

Gerbstoffe 22

Säuren · Scharfstoffe 23

Farbstoffe 26

Sammeln – gewusst wie! 28

Gute Sammelstellen finden 29

Pflanzen in richtig guter Qualität ernten 32

Pflanzen in richtig guter Qualität trocknen 35

Krautiges Pflanzenmaterial trocknen 37

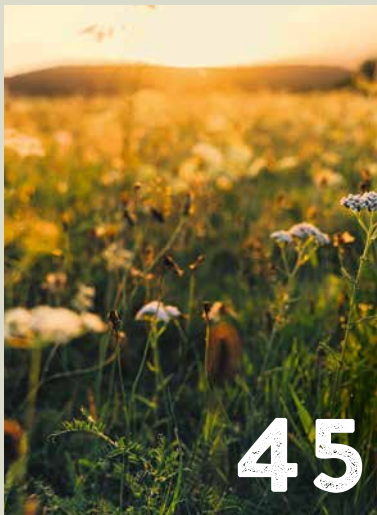
Wurzeln, Knollen, Zwiebeln und Pilze trocknen 38

Saftige und fleischige Früchte trocknen 40

Trockene Früchte trocknen 40

Aromen über lange Zeit bewahren 43

WILDE GENUSS-PORTRÄTS



Auf Entdeckungsreise gehen... 46

Amaryllisgewächse 48

Brennesselgewächse 49

Buchengewächse 49

Doldenblütler 50

Gänsefußgewächse 54

Kieferngewächse 55

Knöterichgewächse 56

Korbblütler 56

Kreuzblütler 59

Lippenblütler 60

Moschuskrautgewächse 63

Sumachgewächse 64

Rötegewächse 64

Rosengewächse 65

Schmetterlingsblütler 66

Zypressengewächse 67

REZEPTE



Einzelgewürze
– die Solokünstler 70

Wilde Samen fürs
Gewürzregal 80

Würzmischungen – von
klassisch bis wild 82

Helfer beim Zubereiten von
Gewürzmischungen 83

Tipps aus der Wilden Würzkiste 85

Rezepte für wilde Mischungen 86

Wilde Kräutersalze und -solen 100

Würzsalze mit getrockneten Pflanzen 101

Würzsalze mit frischen Pflanzen 105

Würzige Solen 109

Frische Zubereitungen: Einlegen,
Pasten, Saucen & Co. 112

Zubereitungen mit Salz 113

Zubereitungen mit Essig 117

Zubereitungen mit Fett 120

Zubereitungen mit Honig 124

Tiefkühlen 128

Senfpasten 130

Grüne Saucen aus aller Welt 133

SERVICE



Bezugsquellen 138

Zum Weiterlesen 139

Über die Fotografin 140

Rezeptfinder 141

Register 142

Bildnachweis 144

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen in meiner Welt der Wilden Würze! Das Besondere: Der Weg zu ihr führt nicht mit EC-Karte in den Supermarkt, sondern mit einem Sammelkorb in die Natur oder in den eigenen Garten. Die „Bezahlung“ besteht in einer sorgfältigen Ernte, der Pflege der Pflanzen und der genussvollen Zeit in der Natur. Begib dich mit mir auf eine Entdeckungsreise in die Welt unserer würzigen Wildpflanzen und lass dich von der reichen Würzvielfalt mit ihren vertrauten oder überraschend neuen Aromen und Geschmäckern inspirieren. Von erdig-warm über sauer, scharf, zitrusartig und pfeffrig bis hin zu bitter und krautig-grün finden sich zahlreiche Nuancen auf dieser Entdeckungsreise. Meine Neugierde auf diese Aromen und die Vielfalt der Pflanzenwelt ist und bleibt ungebremst. Das Tolle: Das, was hier so schmeckt, ist immer auch richtig gesund!

Neben den frischen Würzpflanzen, die direkt auf den Teller kommen, warten in meiner Küche zahlreiche Gläschen mit getrockneten und eingelegten Würzpflanzen auf ihren Einsatz. Beim Anschauen und Verwenden erinnere ich mich an die Momente, in denen ich die Pflanzen gesammelt habe. Jede Jahreszeit bringt dabei eine Besonderheit mit sich, die sich in den Pflanzen ausdrückt. Ich liebe es, diese Wildheit mal pur oder als zusätzlichen Touch in klassischen und ganz neuen Rezepten einzusetzen. Von der Wurzel bis zum Samen – alles, was schmeckt und gerade im Angebot des wilden Supermarkts im Grünen ist, wird gesammelt und getestet. Ich bin immer wieder begeistert beim Kosten einer neuen Pflanze oder eines Pflanzenteils, den ich bisher gar nicht als essbar im Blick hatte. Das eröffnet neue Welten in der Küche, macht kreativ und bringt einen respektvollen Umgang mit den Pflanzen mit sich.

Eins steht für mich fest: Das Sammeln von Kräutern ist eine ganz besondere, verbindende Erfahrung zu den wichtigsten Quellen unseres Lebens: unserer Nahrung und unserer Gesundheit! Von der Ernte bis zum fertigen Produkt alles aus eigener Hand zu wissen, setzt dem noch das i-Tüpfelchen an Zufriedenheit auf. All diese Erfahrungen und Erlebnisse möchte ich



mithilfe dieses Buches mit dir teilen. Ich möchte Neugier auf die Vielfalt wilder Gewürzpflanzen wecken und zum Sammeln und Selbermachen inspirieren. Egal ob Kräuterneuling oder passioniert beim Sammeln und Verarbeiten – es warten bestimmt so manche Überraschungen in diesem Buch auf dich, wie auch ich sie beim Recherchieren und Ausprobieren erlebt habe.


Ganz wichtig: Für mich muss leckeres Essen geteilt werden, genauso wie das Wissen um die wunderbaren Pflanzen, die uns umgeben. Erst dann macht es für mich richtig Sinn und Freude. Seit 10 Jahren lebe ich diesen Grundsatz nun schon in Form von Kräuterwanderungen, Kräuterwochen und diversen Workshops in meiner Kräuterschule WILDESGRÜN. Ein Buch mit wild-kulinarischem Fokus Schreiben zu dürfen, freut mich da natürlich riesig.

Viel Spaß beim Lesen, Sammeln und Selbermachen!

Deine

Tine Knauff





VOM SAMMELN BIS ZUR FERTIGEN WILDEN WÜRZE

Durch die Vielfalt der Würzpflanzen werden unser Essen und viele Getränke erst so richtig facettenreich, köstlich und auch besonders gesund. Aroma und Geschmack sind Verbündete auf dem Weg uns ein „Lecker!“ und „Mmmh!“ zu entlocken. Dieses Grundlagen-Kapitel behandelt den Weg vom Sammeln über das Trocknen bis zum Lagern der Pflanzen und gibt viele Tipps und Hintergrundwissen rund um den Geschmack und besondere Pflanzenstoffe.



VON AROMA, GESCHMACK UND WILDER WÜRZE

Unsere Zunge schmeckt nur wenige Geschmacksrichtungen, aber wie erleben wir den bunten Strauß an Wahrnehmungen beim Essen und Trinken, die darüber hinausgehen? Und wie ist eigentlich die Geschichte des Wortes „Würze“?

Die Antworten auf diese Fragen bringen sicherlich eine kleine Erleuchtung beim nächsten Genuss von Bärlauch, Oregano und anderen Würzzutaten mit sich.

Schmecken, fühlen und riechen – das volle sensorische Erlebnis

Unsere Zunge erkennt fünf Geschmacksrichtungen: süß, salzig, bitter, sauer und umami (herzhaft). Das Erlebnis von Geschmack findet also im Mund mit den Geschmacksknospen auf der Zunge statt – wir schmecken z. B. die Säure eines Sauerampfers oder das Bittere eines Wermuts. Pilze haben einen typischen umami-Geschmack, aber auch die gekochte Brennnessel geht in diese Richtung.

Schärfe, aber auch Wärme und Kälte reizen Rezeptoren unseres Trigemini-nusnervs. Die Schärfe einer Chilischote spüren wir daher nicht nur im Mund, sondern auch auf den Lippen. Auf dieser Ebene erleben wir im eigentlichen Sinne ein Mundgefühl und keinen Geschmack. Mit diesen Reizen kann man beim Essen also tolle Effekte erzeugen und Geschmack und Aromawahrnehmung beeinflussen.

Und jetzt kommt das Wichtigste: das Aroma! Es beschreibt die Wahrnehmung von Gerüchen, die durch Duftstoffe ausgelöst werden und nennt sich olfaktorische Wahrnehmung. Unzählige Düfte kommen in der Natur vor, die Pflanzenwelt ist voll von ihnen. Wir verbinden mit Düften Erlebnisse, Menschen und Gefühle jeder Art. Und beim Essen natürlich bestimmte Gerichte. Duftbeschreibung ist deswegen auch sehr persönlich und individuell. Spannend wird es, wenn ganz neue Düfte auf uns zukommen, was auf der Entdeckungsreise zu den Wildpflanzen ganz sicher passieren wird. Wenn sie nicht direkt verglichen werden können mit Bekanntem, sind wir oft erst einmal skeptisch und finden gar keine Worte. Das erlebe ich bei meinen Teilnehmenden der Wildpflanzenwanderungen immer wieder. Da heißt es: Neugierig sein!

Unser Geruchssinn und damit unsere Nase spielen beim Essen also eine entscheidende Rolle, denn diese Aromen machen einen Großteil des Genusserlebnisses aus. Durch das Kauen werden die Düfte zu Rezeptoren in der Nase geleitet und so entfaltet sich der typische Geschmack einer Speise.

So erklärt sich nun auch, warum eine Pflanze nicht genauso schmeckt, wie sie riecht und warum vielleicht andere Faktoren das Genuss-erlebnis ausmachen. Nehmen wir als Beispiel den Giersch. Beim Zerreiben riecht man etwas

frisch-petersilienartiges. Beim ersten Kauen eines Gierschblattes nimmt man diesen typischen Duft wahr, vielleicht sogar noch ein Anis-artiges Aroma im Stängel. Dann kommt eine leichte Bitterkeit und sogar etwas fein Brennendes hinzu. Dieser gesamte Charakter des Krautes macht es einzigartig und unverkennbar. Umgangssprachlich werden all diese sinnlichen Wahrnehmungen bei Würzzutaten mal als „Geschmack“, „Würze“ oder „Aroma“ bezeichnet und aufgrund der guten Verständlichkeit auch in diesem Buch so verwendet und nicht näher unterschieden.



Aromen machen das Erlebnis erst richtig rund

Geschmack, Reiz und Aroma – all dies kann man als eine sensorische Achterbahnfahrt definieren, welche wir im Essen „schmecken“ und lieben. All diese Wahrnehmungen führen zu einem „lecker!“ oder eben auch „schmeckt mir nicht!“. Ohne Aromen wäre unser Essen aber wirklich langweilig! Wir alle kennen es, wie unbefriedigend Essen sein kann, wenn die Nase verstopft ist. Man schmeckt sauer und bitter, aber die feinen Aromen – also ein großer Teil des Charakters einer Speise – fehlt einfach.



Was macht Gewürze aus?

Nach deutschem Lebensmittelbuch ist definiert: Gewürze und Kräuter sind Pflanzenteile, die wegen ihres Gehaltes an natürlichen Inhaltsstoffen als geschmack- und/oder geruchgebende Zutaten zu Lebensmitteln bestimmt sind. Gewürze sind Blüten, Früchte, Knospen, Samen, Rinden, Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln oder Teile davon, meist in getrockneter Form. Kräuter sind frische oder getrocknete Blätter, Blüten, Sprosse oder Teile davon.

Das Wort „Würze“: Entstehung und Bedeutung

Das Wort „Wurz“ (ahd. wurz, wurza) aus dem Alt- und Mittelhochdeutschen bedeutet Wurzel oder auch allgemein Kraut, Heilkraut. Es wurde oft speziell für heilende oder essbare Wurzeln und Pflanzen verwendet. Daraus entstand im 14. Jahrhundert das Wort „Würze“ im Sinne von schmackhafter Speisezutat, Aroma, Gewürz und meint als Verb das Zufügen von wohlschmeckenden und wohlriechenden Kräutern zu einer Speise. Das Wort „Gewürz“, welches erst seit dem 15. Jahrhundert gebräuchlich ist, hat das Wort Würze abgelöst und ist in unserem Sprachgebrauch der typische Begriff für würzende Zutaten natürlichen

Ursprungs. Umgangssprachlich werden die Wörter Gewürz, Würze und auch Aroma aber ziemlich gleichbedeutend genutzt.

Natürlich würzen Menschen schon weitaus länger ihre Speisen mit Pflanzen. Für unseren Raum sind Kümmel und Knoblauchsrauke typische nachgewiesene Würzpflanzen, die im Mittelalter durch erlesene Gewürze aus der fernen Welt abgelöst wurden, vorbehalten für den Adel und Klerus. Heute erleben die regionalen Würzpflanzen aus Natur und Garten zum Glück wieder ein Comeback bei vielen Menschen.

Das Besondere an Wilder Würze

Wilde Würze umfasst als Basis all jene wilden, pflanzlichen Zutaten wie Blätter, Blüten, Nüsse, Samen, Rinden, Knospen und Früchte, die unsere Gerichte mit ihren ureigenen Aromen bereichern und richtig viel Lebendigkeit in unser Essen bringen. Die selbst gesammelten Gewürze und Kräuter sind in unserer modernen Welt oft in Vergessenheit geraten – für mich sind sie deswegen die neuen Exoten. Im Gegensatz zu den von weit her transportierten Gewürzen wachsen sie direkt vor unserer Haustür und laden uns mit ihrem unverwechselbaren Geschmack ein, unsere Gerichte mit einer großen Portion Ursprünglichkeit zu bereichern. „Selbermachen statt Kaufen“ ist der Schlüssel, um diese Pflanzen wieder in den Mittelpunkt zu rücken und ihre ureigenen Aromen zu entdecken. Denn im Geschäft findet man sie kaum! Das Selbstsammeln ist nicht nur eine wunderbare Gelegenheit, die Natur

bewusster wahrzunehmen, sondern auch eine Möglichkeit, die Fülle an Aromen unserer Umgebung aus nächster Nähe zu entdecken. Die Pflanzen verbinden uns mit der Erde und bringen ein Stück wilde Natur in unsere Küche.

Wer Lust auf neue Aromen hat, Küchenkräuter liebt und gerne kocht, findet mit Wilder Würze ganz sicher eine neue Leidenschaft und erweckt Neugierde zum Leben. Dabei geht es nicht darum, exotische Gewürze komplett zu ersetzen, sondern neue und regionale Geschmackswelten zu erschließen. Eine selbst gemachte Mischung aus Gartenkräutern wie Thymian und Majoran, verfeinert mit wilden Noten von Beifuß oder Brennesselsamen, oder ein wild-exotisches Glühweingewürz mit Zimt, Nelkenwurz und Schlehen bereichert die Küche mit einer überraschenden Vielfalt an Aromen.

Was macht Wildpflanzen eigentlich aus?

- ✧ Wildpflanzen wachsen ohne menschliches Zutun durch Zucht oder Anbau in der Natur, d. h. auch im Garten. Sie sind das Ergebnis von Anpassung an die Umwelt (Evolution).
- ✧ Wildpflanzen können sich eigenständig vermehren.
- ✧ Wildpflanzen sind an einen Standort angepasst und dort eigenständig überlebensfähig.
- ✧ Neben den einheimisch vorkommenden Wildpflanzen wachsen auch viele neu zugezogene Wildpflanzen, oft aus-gebüxt aus Hausgärten und botanischen Gärten.
- ✧ Zu unterscheiden sind gezüchtete Pflanzen, die sich über die Grenzen des Ackers oder des Gartens hinaus verbreiten, wie z. B. der Kultur-Raps. Sie wachsen verwildert, sind aber Kulturpflanzen.

