

Gisula Tscharner

# Wald und Wiese auf dem Teller



Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche

AT VERLAG

## Dank

Mein herzlicher Dank geht an folgende wilde Berufsgeschwister:

**Gina Chiara** (Rezept »Holunder-Tartara«): Die Wildfrau und Köchin aus Almens, Graubünden, kreiert ihre Gerichte für die Tavolata aus Zutaten, die sie auf Streifzügen durch ihren Garten und in den Wiesen und Wäldern der Umgebung findet. Für Sammelstreifzüge und Kochkurse: Telefon 091 630 10 40 oder [tavolata@solliwerk.ch](mailto:tavolata@solliwerk.ch).

**Matthias KÜchler** (Rezepte »Blütenbutter« und »Druidenperlen«): Der brutzelnde und schnipselnde Gastwirt aus Oberdorf, Nidwalden, ist als Mietkoch unterwegs in der Zentralschweizer Küchenlandschaft – und zu Ihnen. Seine Bio- und Vollwertküche verrät Intuition und Leidenschaft. Auf zur Spurensuche unter [www.vegimobil.ch](http://www.vegimobil.ch).

**Claudia Gorbach**: Die diplomierte Landwirtin und Agronomin hat das Manuskript zu diesem Buch in diversen Stadien gelesen und mir wertvolle Tipps gegeben.

Danke auch an **Maria Barbara Barandun Scherrer** und **Inana**

**Handschin**: Durch ihre helfende Kritik im Anfangsstadium wurden sie mir zu guten Wegweiserinnen.

2. Auflage, 2009

© 2009

AT Verlag, Baden und München

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-404-2

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

# Inhalt

- 6 Einführung
- 9 Grundrezepte
- Acht Lebensräume:
- 12 **Reines Wiesengrün**  
Augenweide und Tischleindeckdich
- 32 **Grenzwächse: Waldränder und Hecken**  
Intimität und Kleiderpracht
- 56 **Unkraut: Im Garten, um Haus und Hof**  
Jätsucht und Dornröschenwald
- 76 **Blütenfelder: Farben und Düfte**  
Sinnesreiz und Geometrie
- 90 **Baumwelt: Bäume und Wälder**  
Bodenduft und Himmelslied
- 108 **Steinkraft: Felsen, Schluchten, Geröll**  
Pioniergeist und Tollkühnheit
- 122 **Alpen, Weiden, Brachen**  
Kulturromantik und Tierparadies
- 142 **Haus- und Wegbau, Holzschlag, grüne Deponien**  
Wundpflege und Wundertüte
- 160 Pflanzen, die in den Rezepten vorkommen



Gundermann.



Scharbockskraut.



Spitzwegerich.

## Gebülmte Wiesenbrote

Die Grüne Neune lässt sich auch in frischer und bissiger Form genießen. Sie eignet sich auch für ein Schulprojekt in der Osterzeit, denn die Kinder können alles selbst machen und miterleben.

**1 Salatsieb voll Blätter von jungem Grün,**  
z.B. Scharbockskraut, Sauerampfer, Brenn-  
nessel, Bärlauch, Vogelmiere, Spitzwegerich,  
Knoblauchrauke, Gundermann, Geißfuß,  
Schafgarbe, Leimkraut, Wildlauch

.....  
Sonnenblumen-, Distel- oder Rapsöl

.....  
Salz

.....  
frisches Brot

.....  
Magerquark

.....  
einige frische Blüten zum Garnieren, z.B.

Wald-Veilchen, Schlüsselblume, rote Taubnessel,

Goldnessel, Gänseblümchen

Bei der Auswahl auf ein ausgewogenes Verhältnis von Saurem und Bitterem, Aromatischem und Mildem achten. Die grünen Blättchen sehr fein hacken und mit etwas Salz und Öl gut vermischen; diese Paste hält sich einige Tage. Brotscheiben abschneiden, mit Magerquark bestreichen und dann etwas von der Wiesenpaste daraufgeben. Mit den verschiedenen farbigen Blüten garnieren. Sofort genießen.

Die Wiesenbrote können als Snack zwischendurch oder als ganzes Abendbrot serviert werden.

*Wichtiger Tipp:* Die Wiesenpaste nicht erwärmen, sonst wird sie bitter!

*Variante:* Für einen größeren Vorrat werden die Kräuter nicht von Hand gehackt, sondern im Blitzhacker (Cutter) zusammen mit Öl und Salz etwas feiner gemixt. Diese Paste ist dann länger haltbar, etwa 2 Monate. Im Kühlschrank lagern und hin und wieder umrühren, denn der große Wassergehalt der Blätter macht die Paste anfällig für Gären und Schimmeln.



Gebülmte Wiesenbrote: Quarkbrot mit Wiesenpaste, garniert mit essbaren Blüten.

## Fastensalat vor oder nach der Tagundnachtgleiche

Einfachstes Wildsammeln, das weder große Mengen noch lange Suchgänge erfordert, oder wenn es pressiert. Dieses Gericht ist leicht, schlicht, und schürt die Vorfreude auf noch mehr Grün.

**3–4 Handvoll Frühlingskräuter aus nächster**

**Nähe, z.B. Scharbockskraut, Brennnesseln,**

**Löwenzahn, Sauerampfer**

**3–4 Esslöffel Olivenöl**

**1 Prise Salz**

**1 Spritzer Zitronensaft**

**1 Schuss milder Salatessig**

**700–900 g Kartoffeln, gekocht und ausgekühlt**

Die Kräuterblätter von Hand sehr fein zerzupfen. Mit Öl, Salz, Zitronensaft und Essig gut verrühren und zugedeckt 1–2 Tage kalt stellen. Dann die grüne Masse gut mit den geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln vermischen.

## Fette und magere Wiesen

Der Kreislauf von Nehmen und Geben beschränkt sich nicht aufs Ernten und Düngen im Kulturland, sondern schließt sich auch beim Sammeln in der freien Wildbahn – in Form von Danken, Staunen, Aufmerksamkeit und Sorgfalt; ich kann nicht nur nehmen, ohne dafür etwas zu geben! Der Boden freut sich über eine solche innere Haltung wie der Himmel auch und wie alles Lebendige: Liebe ist eine Art Dünger.

Schon die Bezeichnung »mager« mahnt mich daran, dass solche Gebiete nicht für Ernten in großer Menge taugen und dies auch nicht sollen. Auf Magerwiesen wächst alles langsamer und unter speziellen Bedingungen. Magere Matten schenken

uns Pflanzen zum Heilen, um uns zu berauschen und Blüten für nicht-alltägliche Gaumengenüsse. In einer solchen Flora ist viel Himmel drin.

Für die alltägliche Verpflegung und zum Anlegen von Wintervorräten aber besuche ich gern die fetten Wiesen, welche die Mengen hergeben, die auch fürs Großvieh wie auch für die vielen Menschen ausreichen. Gut genährt oder »fett« heißt dabei: eine dicke Humusschicht, genügend Feuchtigkeit und Substanzen, die das Wachstum fördern. Dazu trägt der Kulturmensch ebenfalls bei und muss das sogar auf Wiesen und Äckern, wo regelmäßig und viel geerntet wird. Im eigenen Garten helfe ich mit gut gelagertem Mist, mit Brennnesseljauche, Gründüngungszwischensaat und weiteren bewährten Methoden nach. Auch frischer Mist ist nicht des Teufels, obwohl er etliche Küchenkräuter verschreckt und sie zeitweilig vertreibt. Auf einer im Herbst mit Mist gedüngten Wiese sammelt man aber im Frühjahr darauf das Beste an Salat und Gemüse.

## Wiesenerbel

Die sattgrünen Büschel des Wiesenerbels finden sich auf der ganz frühen Frühlingswiese: Sie bergen ein sehr zartes Aroma, solange die gefiederten Blättchen noch nicht voll entfaltet sind. Allein für sich und roh genossen gibt Kerbel im Mund nicht viel her, aber in einer Paste aus frischen Wiesenkräutern gehört er zu jenen Pflanzen, die verbinden und abrunden. Gekocht jedoch, in einer gebundenen Cremesuppe oder Kräutersauce, überrascht die Pflanze. Kerbel lässt sich nicht immer gut von ähnlichen und teilweise giftigen Pflanzen unterscheiden, vor allem vor der Blüte. Folgende Grundregel schützt bei Unsicherheiten vor Fehlgriffen: Kerbelblätter nur in einer richtigen Wiese pflücken, nicht an Wald- und Heckenrändern!



Gemeines Leimkraut.



## Kerbel-Kartoffelpüree

.....  
**1 kg mehlig Kartoffeln**

.....  
**25 g Butter**

.....  
**2 Zwiebeln, fein geschnitten**

.....  
**1 Salatsieb voll junger Kerbelblättchen**

.....  
**200–300 ml Wasser**

.....  
**Salz**

.....  
**200 g Reibkäse**

und 5–10 Minuten köcheln lassen. Abseits von der Herdplatte die pürierten Kartoffeln daruntermischen, würzen und den Käse darunterziehen. Die Masse in eine gefettete Gratinform füllen und diese mit Alufolie bedecken (es soll keine Kruste geben). Im Backofen bei 150 Grad etwa 30 Minuten backen.

Dazu passt ein gemischter Salat, mit Eiern, Pilzen, Wurst oder Speck angereichert.

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In Wasser weich kochen, dann abgießen, abtropfen lassen und zu Püree zerstampfen. Inzwischen in einer Pfanne in der heißen Butter Zwiebeln und Kerbelblättchen andünsten, mit dem Wasser ablöschen (Menge je nach Trockenheit bzw. Feuchtigkeit des Kartoffelpürees anpassen)



Blühender Kerbel  
in der Frühlings-  
wiese.

## Bärenklaugemüse

Ein feines, spezielles Aroma, von dem jede weitere Würzung ablenken würde.

**1 großes Salatsieb voll junger Bärenklaublätter  
und -stiele**

**1 Esslöffel Butter**

**Salz oder Kräutersalz**

Die Blätter und Stiele in kochendem Wasser überwallen und in ein Sieb abschütten. In einer weiten Pfanne die Butter erwärmen und das abgetropfte Gemüse hineingeben. Leicht salzen und alles gut vermischen. Als Beilage wie Spinat servieren.

Junge, fleischige  
Bärenklaublätter  
auf nahrhaftem  
Boden.



## Bärenklau

Unter den Doldengewächsen hat der Bärenklau die größten und saftigsten Blätter. Er ist in allen Höhenlagen zuhause und gedeiht auf voralpinen Wiesen und Bergwiesen wie auch an Garten- und Straßenrändern oder als Pioniergewächs in Aufforstungen. Von seinem leicht giftigen Verwandten, dem Riesenbärenklau, unterscheidet er sich sehr deutlich: Er ist viel kleiner und dunkelgrün, hat rundere Blätter und an den Blattstängeln weder Haare noch rote Punkte. Bärenklau liebt fetten Boden. Er wächst nach jedem Grasschnitt nach und bleibt zart bis in den späten Oktober. Mit normalem Spinat nimmt er's locker auf, denn er enthält keine Oxalsäure. Solange die Blätter noch etwas zusammengefaltet und glänzend sind, ist der richtige Moment zum Pflücken.



*Variante für »grüne« Gerichte:* Einzelne Bärenklaubblätter roh hacken und einem Omeletten- oder Spätzliteig beifügen oder zur Grünfärbung von Risotto, Käsesoufflé usw. verwenden. Diese Verwendung eignet sich gut, wenn nur wenige Blätter gefunden wurden.

## Sauerampfer

Als Kinder saugten wir früher mit Genuss die Ampferstängel aus – die erfrischende Säure der Pflanze löschte sowohl den Durst wie auch die Neugier nach »Wildnis«. Junge Sauerampferblätter sind ein Traum; sie sind noch säuerlicher, noch zarter, noch grüner als die Stängel. Diese jugendlichen Blattprinzessinnen finden sich allerdings nur im Frühling. Sie wachsen dann in Büscheln direkt aus dem Boden, vom Stängel ist noch nichts zu sehen. Die länglichen Blättchen geben jedem Salat den grünen Pfiff des Frühling und einer »wilden« Wiesenpaste die natürliche Portion Säure, ohne dass mit Zitronensaft nachgeholfen werden muss.

*Achtung:* Sauerampferblätter nicht als gekochtes Gemüse verwenden, denn durch Hitze verfärbt sich ihr Grün unappetitlich bräunlich.

Die unordentlichen, leicht rot gefärbten Fruchtstände sind zwar keine Augenweide, aber umso mehr eine kaum zu übertreffende Gaumenfreude.



Ausgereifte Sauerampfersamen (oben), Sauerampferblüten und -blätter (unten).

## Kalte Sauerampfersauce

Pikant durch natürliche Säure.

½ Salatsieb voll Sauerampferblätter

(vor der Stängelbildung geerntet)

1 altbackenes weißes Brötchen oder Weißbrot

1 Spritzer Zitronensaft

1 Spritzer Essig

½ Tasse Mayonnaise

Kräutersalz

Das Brot in Wasser einweichen und dann von Hand gut ausdrücken. Mit allen anderen Zutaten mixen. Die grüne Sauce hat etwas Erfrischendes und passt zu kaltem Fleisch aller Art sowie zu hartgekochten Eiern.

## Geröstete Sauerampfersamen

Kurz bevor die Wiese gemäht wird, schaukeln die Samenplättchen hellgrün, rot oder zweifarbig kombiniert lustig an den hohen Stängeln.

### Sauerampferstängel mit reifen Samenständen

Die flachen grünen oder dunkelrot geränderten Samenplättchen lassen sich leicht vom Stängel streifen. Auf einem Blech bei 180–200 Grad im Backofen kurz rösten, bis sie bräunlich sind. Sie schmecken fantastisch auf einem Butter-, Käse- oder Streichkäsebrot. Über den Salat oder das Morgenmüesli gestreut, ersetzen die nussig-aromatischen Samen andere Kerne.

*Tipp:* Die Samen lassen sich auch einfrieren, dies aber besser vor dem Rösten.

## Minze

Eine unergründliche Pflanze, denn sie liebt gut besonnte Orte am Fels genauso wie die nassen Ränder eines Bächleins oder Standorte in einer normalen mitteltrockenen Wiese. Die allerbeste Wildminze wächst im Verbund mit Dost und Brennnesseln und kann dort, anders als in den massigen Büscheln am Bach, ihre eigenständige Schönheit entfalten. Kerzengerade Stängel tragen makellose Blätter und rosa Blütenstände. Der Minze perfektes Spiel mit Schatten und Licht, Nass und Trocken verwirrt mich ebenso wie ihre Sturheit, wenn sie an einem schlechten Standort über Jahre, verkümmert und dem Tierfraß preisgegeben, in provozierender Beleidigung ausharrt. Schließlich könnte sie ja weiterwandern, wie es kultivierte Minzenkolonien, vor allem in Gärten, auf der Suche nach den besten Bodenbedingungen auch tun.

In meinem Garten lebte viele Jahre eine Kulturminze, die unsere Familie treu mit Tee versorgte. Sie wanderte jedes Jahr ein paar Zentimeter weiter, immer Richtung Osten, wo die anderen Gewürze wuchsen. Eines Sommers entdeckte ich in freier Wildbahn riesige Minzenvorkommen, die mich und meine Kundschaft seither im Übermaß beschenken. Im Jahr darauf wechselte die Minze in meinem Garten abrupt die Richtung um etwa 120 Grad und wanderte von da direkt auf die Betonmauer zu. Sie wich dem Hindernis nicht aus und hatte den Freitod innerhalb von drei Jahren geschafft. Von solchen Erlebnissen habe ich gelernt, wie empfindsam Pflanzenseelen sein können, wilde wie kultivierte. Seither teile ich mich mit Gedanken und Gefühlen den Pflanzen noch viel mehr mit; die Pflanzen im Garten haben es am allernötigsten, weil bei ihnen Heimatlosigkeit und Leistungsdruck enorm groß sind.

## Minzen-Joghurtdrink

Der Schuss Wildnis im Minzduft gibt dem Joghurt doppelte Frische.

.....  
**1 Becher (180 g) Joghurt nature**

.....  
**2–3 Esslöffel Minzsirup, kalt angesetzt nach**

.....  
**Grundrezept Seite 10**

.....  
**wenig Wasser**

Joghurt, Sirup und Wasser gut vermischen (z.B. im Schüttelbecher). Kalt genießen.

## Heißer Tee »Winterufer«

Minze und Holderblüte haben sich vom Sommer her gehalten und erhellen als Getränk den dunklen, kalten Winter. Sie wärmen nach langem Draußensein.

.....  
**2 Handvoll getrocknete wilde Minze**

.....  
**1 l Wasser**

.....  
**100 ml Holunderblüten-Dicksaft, nach Grundrezept Seite 10**

.....  
**2–3 Spritzer Zitronensaft**

Die Minze zerkleinern und ins kochende Wasser geben. Den Tee ziehen lassen und die Blätter danach absieben. Den Tee mit Holunderblütensaft süßen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Wilde Minze  
im Beginn des  
Pflückstadiums.



Rossminze:  
Blätter und Blüten  
sind verwendbar.



## Pikante Minzpaste

Passt besonders gut zu Schaf- und Wildschwein-gerichten.

**8–10 große oder 20 kleinere Minzenpflanzen,**

**Blätter abgezipft**

**300–400 ml Sonnenblumen-, Raps- oder Distelöl**

**½ Teelöffel Salz**

Die Minzenblätter zu einer Paste verarbeiten (siehe Majoranpaste, Seite 27). Wichtig: Die Blätter von Hand und nicht allzu klein schneiden.

Die Minzpaste ist bereits nach 4–5 Wochen genussbereit. Haltbarkeit: 1 Jahr.

## Minz-Weinbeeren-Sauce

Eine wilde Melodie zum Fleischgericht.

**Braten, Ragout oder Geschnetzeltes**

**von Schaf- oder anderem Fleisch, angebraten,**

**gewürzt und in Flüssigkeit gar geschmort**

**1–2 Handvoll Sultaninen oder andere Weinbeeren**

**2–3 Esslöffel Minzpaste (siehe Rezept links)**

**100–150 ml Rahm**

Das fertig gegarte Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen (Geschnetzeltes kann in der Pfanne zur Seite geschoben werden). Die Sultaninen zur Sauce geben und abseits vom Herd 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Minzpaste beifügen und die Sauce nochmals 5–10 Minuten erwärmen. Das Fleisch wieder zurück in die Sauce geben, diese mit dem Rahm verfeinern und alles nochmals gut warm werden lassen.

## Minz-Ingwer-Sauce

Eine pikante Note zu Fleisch oder Reis.

**Braten, Ragout oder Geschnetzeltes von**

**Schaf oder Wildschwein, angebraten, gewürzt**

**und in Flüssigkeit knapp gar geschmort**

**2–3 Esslöffel Minzpaste (siehe Rezept links)**

**1–2 Teelöffel Zitronensaft**

**1 Teelöffel geraffelter frischer Ingwer oder**

**1 Teelöffel Ingwerpulver**

**100–150 ml Rahm**

Das fast fertig gegarte Fleisch etwas zur Seite schieben. Minzpaste, Zitronensaft und Ingwer beifügen und noch 5–10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt mit dem Rahm verfeinern und diesen nochmals gut warm werden lassen.

*Variante:* Für Minz-Ingwer-Reis wird ein körniger Reis in Bouillon gekocht und 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Minzpaste sowie Zitronensaft und Ingwer beigefügt. Nach Belieben noch mit etwas Currypulver und zum Schluss mit ganz wenig Rahm verfeinern.

## Kümmel

Eines der vielen Doldengewächse, die uns die Wiese bietet. Kümmel wächst immer erst nach dem zweiten Schnitt, also nach der ersten Heuernte und eher in höheren Lagen (bis 2000 Meter über Meer). Im Vergleich zum Wiesenkerbel sind die Blätter und Blüten des Kümmels viel kleiner und sehr locker angeordnet. Man muss die zarten Dolden, die fast keine mehr sind, schon kennen oder sehr gut nach ihnen suchen. Habe ich sie erst einmal wahrgenommen, sehe ich sie plötzlich weit verbreitet, wie einen zarten Schimmer im Emd.

Kümmel reift rasch, und bald wird aus dem unscheinbaren Blütenstängelchen ein brauner holziger Stiel mit dicken Samen an der Spitze. In diesem Stadium lassen sich die Kümmelsamen sehr gut von ähnlichen Fruchtständen anderer Doldengewächse unterscheiden: Man muss die Samen nur leicht zerreiben und an die Nase halten, um den typischen Kümmelduft zu erkennen. Erst wenn die Pflanze ganz trocken und dürr ist, entfaltet der Kümmel sein volles Aroma. Beim Ernten ist darauf zu achten, dass der Samen dürr ist, sonst kann er noch an einem trockenen, luftigen Ort (Estrich) nachgetrocknet werden. Später im Herbst lassen sich die Samen von den Stielen rebeln.

Jahrelang freute ich mich im Spätsommer auf den wilden Kümmel, der im Emd immer in großen Mengen blüht und fruchtet. Jedes Mal wollte ich

warten, bis die Samen ganz reif wären, aber dann wurden die Wiesen immer schon geschnitten, bevor es so weit war. Etwas traurig gab ich den Kümmelwunsch auf und dachte nicht mehr daran. Zwei Jahre später fiel mir auf, dass unsere Wiese im Garten im Spätsommer einen braunen Flor trug – das war neu. Beim genauen Hinsehen erkannte ich, dass es reifer Kümmel war, der mir stolz entgegenlächelte. Seither ist er bei uns geblieben und erobert jedes Jahr ein weiteres Stück Wiese.

Kümmel gehört zum Gewürzbestand in jeder europäischen Küche. Wilder Kümmel ist doppelt so stark im Aroma, obwohl das Samenkorn nur halb so groß ist wie das der kultivierten Pflanze. Wiesenkümmel bloß gegen Blähungen im Kohlgemüse zu verwenden, finde ich schade. Er darf durchaus eine königliche Sonderbehandlung erhalten. Die folgenden Rezepte werden mit wildem Kümmel ausgewogener im Geschmack.

## Kümmel-Blüten-Brötchen

Eine schnelle Begleitung zum Aperitif im Winter.

**Frische Brotscheiben, in mundgerechte Stücke geschnitten**

**Frischkäse als Brotaufstrich**

**Meersalz**

**Wiesenkümmelsamen**

**trockene Wildblüten vom Sommer**

Die Brotstücke mit Frischkäse bestreichen. Mit etwas Salz bestreuen, wenig Kümmelsamen daraufgeben und mit trockenen Wild- oder Gartenblüten verschönern. Neben der Gaumenfreude bieten diese Kümmelbrötchen eine Verdauungshilfe für das nachfolgende Essen.



Blühender Kümmel im sommerreifen Wiesengras.

*Variante:* Kleine Kümmelbrötchen selber backen; die Samen lassen sich jedem Brotteig beimischen, am besten kombiniert mit Halbweiß- sowie wenig Roggenmehl.

## Kümmelquark

Früher brauchte man Kümmel zum Konservieren. Offenbar halten seine ätherischen Öle Fliegen und andere Insekten ab.

.....  
**1 Esslöffel Wiesenkümmel**

.....  
**500 g frischer Vollmilch- oder halbfetter Quark**

.....  
**2 Esslöffel fein geriebener Parmesan oder Sbrinz**

.....  
**Kräuter- oder Meersalz**

Den Wiesenkümmel im Mörser sehr fein zerstoßen. Den Quark mit Kümmel, Käse und Salz sehr gut verrühren oder bei körnigem Quark noch besser von Hand eine Weile kneten. Den Kümmelquark kühl aufbewahren.

Eignet sich zur Verwendung in Suppen, Weißkohlgemüse, zu Kartoffeln in der Schale, als Brotaufstrich oder als würzende Zugabe zum Brotmehl.

*Variante:* Zusammen mit den anderen Würzzutaten noch etwas geriebenen Knoblauch unter den Quark kneten. Die Kombination von Kümmel und Knoblauch ist sehr speziell und vermittelt einen Hauch von osteuropäischer Kochkultur.

## Kümmelschnaps »Erdhöhle«

.....  
**2 Esslöffel Kümmelsamen**

.....  
**500 ml Cognac**

Die Kümmelsamen im Mörser etwas zerdrücken, dann zusammen mit dem Cognac in eine Flasche geben. Fest verschlossen und dunkel gelagert 2–4 Monate ziehen lassen. Etwa alle 3 Wochen die Flasche stürzen, damit der Kümmel nicht verklebt. Absieben und genießen!

## Abschied vom Grün im Herbst

Je mehr die heimischen Gemüse- und Gewürzkräuter zugunsten von reinem Schnittgras aus einer Wiese weggedüngt werden – durch Kunstdünger werden sie ihrer Lebensbedingungen beraubt oder gar geschädigt –, umso schneller zieht sich die Grünkraft bei längerer Trockenheit zurück: Das Gras verdorrt sofort und wird zur gelben Steppe.

Bei unbehandelten Wiesen ist dies nicht weiter tragisch, weil – wie in allen Wüsten- und Savannengebieten auch – das Grün zurückkehrt, sobald die Erde wieder Wasser bekommt. Gräser jedoch haben kurze, kleine Wurzeln und wachsen nach der Aussaat eng zusammengepfercht. Zudem werden die Landmaschinen immer schwerer und pressen den Boden fest. Wen wundert's da, dass das Gras als Erstes schlapp macht? Die vermeintlich robusten Graspflanzen erweisen sich so als schwächstes Glied in der Reihe der Wiesenpflanzen, vor allem in Monokulturen. Viel besser atmen und wurzeln sie, wenn sie sich mit Löwenzahn, Kerbel, Bärenklau und vielem anderem Geblättern verbünden können; sie profitieren auch von deren Schatten wie auch vom lockereren Boden.

Gras ist nicht nur bezüglich Trockenheit das schwächste Glied im Reich der grünen Wiesenpflanzen, sondern auch, wenn der erste Frost übers Land streicht. Im Gebirge reichen schon zwei bis drei kalte Septembernächte, und das robuste Alpengras, das die Bergflanken bis gegen 3000 Meter hinauf bekleidet, verliert sofort sein Grün und wird hellgelb bis orangerot. In den Niederungen wird es meist November, bis die Kälte zuschlägt; aber wenn es soweit ist, werden auch hier die Grasbüschel in Kürze matt und strohig.

Alles, was näher am warmen Erdkörper wächst, lacht sich noch eine Runde grün und breitet sein Blattwerk erst recht ausladend über den müde

gewordenen Boden. Wilde Möhren, Wiesensalbei und Spitzwegerich breiten ihre schönen Blätter aus, zeigen ihre Rosetten in geometrischer Vollendung wie runde Kirchenfenster oder Schneekristalle. In die Höhe müssen sie nicht mehr wachsen – das Drängen nach oben, Liebemachen und Sich-Fortpflanzen, dieser ganze Stress ist vorbei. Der Spitzwegerich bildet zum Abschluss noch den Himmel auf Erden nach, indem er kosmische Zahlenverhältnisse sichtbar macht: Die Anordnung der Blätter im Kreis entspricht einem Muster, das sich auch in den verschiedenen Planetenbewegungen findet, hier in dem sich rhythmisch verändernden Abstand des Planeten Venus zur Erde.

Trotz Abschiedsstimmung in der Natur finden sich aber noch immer kleine und kräftige Delikatessen.



Spitzwegerich-  
rosette im Spät-  
herbst: Kosmische  
Geometrie ist in der  
Blattanordnung  
sichtbar.

## Martini-Rösti

Eine Verwendung für Blattpflanzen, die zwar noch sehr aromatisch, aber nicht mehr zart genug sind, um sie roh zu genießen. Solche Kräuter findet man im späten Frühling und im späten Herbst oder wenn junge Blätter infolge langer Trockenheit klein und zäh bleiben.

.....  
 1 kg Kartoffeln, roh

.....  
 4 Esslöffel Oliven- oder Sonnenblumenöl

.....  
 2–4 Handvoll frischer Kräuter und »Unkräuter«  
 aus Wiese, Hecke, Garten

.....  
 Salz

Die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden (Schälen ist bei zarter Schale nicht nötig). Das Öl erhitzen und die Kartoffeln darin unter häufigem Wenden, damit sie nicht verkleben, 5 Minuten braten. Zudecken, die Hitze stark reduzieren und 10 Minuten weiterbraten. Dann die nicht allzu fein gehackten Kräuter und das Salz beifügen. Unter häufigem Wenden nochmals 10–15 Minuten dünsten, bis die Kartoffeln gar sind. Die Kräuter bleiben halbwegs knackig und behalten ihre grüne Farbe.

*Tipps für den Winter:* Auf gleiche Art kann man in Öl eingelegte Sommerkräuter verwenden, dann am Anfang nur 2 Esslöffel Öl nehmen.



## Grenzwächse: Waldränder und Hecken

# Intimität und



Sanddorn.

# Kleiderpracht



Grenzen in der Natur sind immer Zonen, in denen zwei Landschaftstypen ineinander übergehen, langsam fließend einander ablösend. Haarscharfe Linien, millimetergenaue Grenzen, das gibt es nur in unseren Köpfen, auf dem Papier, beim Bauen und beim Zäunen auf Grundstücken. In freier Wildbahn jedoch sind es eher Grenzbereiche. Ein Beispiel: Die Waldgrenze in den Alpen mag von Weitem eine gerade Linie bilden, von Nahem besehen schwankt die Grenze des Waldes aber in einem Gürtel von etwa 100 Höhenmetern.

## **Wo fängt der Wald an? Wo hört die Wiese auf?**

Waldränder gehören zu den faszinierendsten Grenzbereichen, und als solche kommen sie seit je in Gedichten, Liedern und Mythen vor. Von der Wiese her wagen sich Bärenklau und Gundermann noch recht weit ins Randgebiet vor; gleichzeitig erobert das Moos des sauren Waldbodens ein Stück des Wieslandes, und die Äste der äußersten Bäume nutzen die Freiheit und strecken sich weit ins offene Land hinaus. Eine solche Randvegetation ist Wald und Wiese zugleich, robust und für die Küche ein wahrer Delikatessenladen. Die Pflanzen genießen dort von beidem das Beste: Vom dunklen Wald her

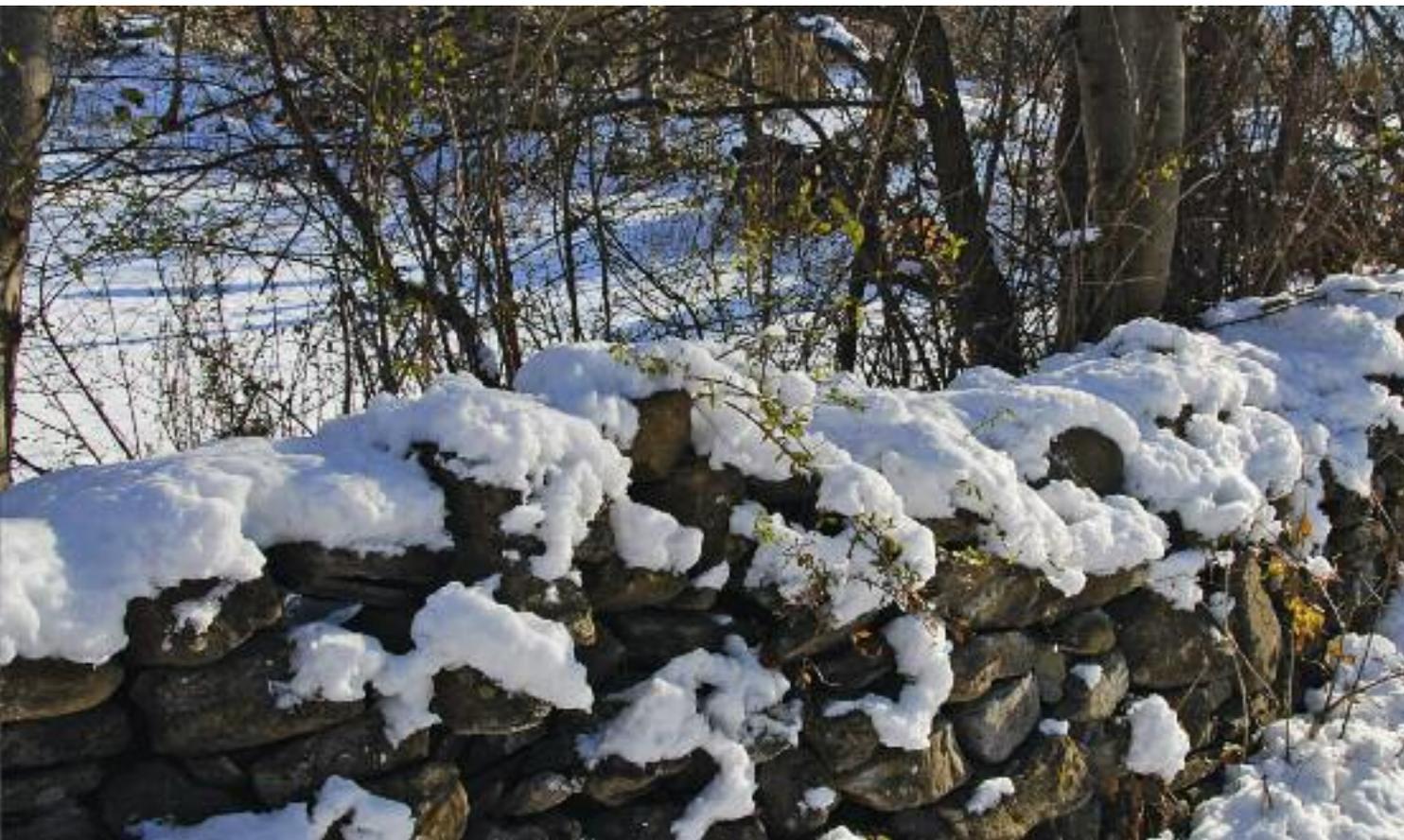
ist Feuchte garantiert, auch Kühle und Windschutz. Vom offenen Feld her gibt es genug Licht, etwas Wärme, ab und zu ein Lüftchen, Schmetterlingsbesuche, gut gelaunte Spaziergängerinnen, Kulturgeräusche und -düfte. Ein enormer Unterschied zum Innenraum des Waldes, der eher dem Innern einer gotischen Kirche gleicht.

## Hecken: Zierde, Schranke, Geheimnis

Vom Bewuchs her sind sich Hecken und Waldränder ähnlich, nach ihrer Entstehung und Ausstrahlung aber verkörpern sie völlig verschiedene Welten. Als auffallende dekorative Streifen inmitten von säuberlich gepflegten Äckern und Matten, die von forstlichen Werkzeugen kaum heimgesucht werden, winken mir die Hecken meist schon von Weitem zu. Sie halten die Spannung zwischen Kultur und Wild-

nis am längsten aus, und ihre Botschaft ist brisant! Denn auf nur 3 bis 10 Meter Breite hüten sie eine Gegenwelt inmitten des Kulturlandes und bilden einen Grenzstreifen zwischen hüben und drüben. Meist dienen sie dem Windschutz und zugleich der Grundstücksbegrenzung.

Dieses Doppelleben von innen und außen halten nicht alle Pflanzen aus. Die, die es können, bauen und gestalten wahre Kunstwerke: Riesig lange Rosen- und Brombeerranken klettern rundum in die Höhe – sie halten das Heckengeheimnis zusammen und beschützen es auch mit ihren Dornen. Wilde Kirschbäume lieben Waldränder über alles und bieten dem Mund im heißen Vorsommer vom Süßesten, rot oder schwarz. Geißfuß, Koblauchhederich, Gundermann und allerlei Nesseln bedecken liebevoll die Blößen am Boden. Da und dort hocken ganze Nester von wildem Majoran (Dost) im geheimnisvollen Grenzstreifen am Waldsaum und verströmen ihren Duft schon beim Berühren, sodass





Heckenlandschaft.



Trockenmauer:  
Grenze und kultureller  
Bestandteil der Hecke.

man sofort weiß: Sie halten dem Vergleich mit den Mittelmehrberühmtheiten wie etwa dem Basilikum punkto Intensität mit Sicherheit stand. Die Ligusterblüten (giftig) betören im Frühsommer mit ihrem schweren Parfüm und regen die schönsten Fantasien an; auf meinen Streifzügen stecke ich sie mir in die Nasenlöcher und atme durch Blütenduft. Weiß- und Schwarzdorn bilden zusammen mit Haselstauden, Pfaffenhut und Hartriegel das Grundgerippe für Hopfen und anderes Grün, das in einjährigem Schnellschritt in die Höhe drängt. Und für alle Heckenpflanzen zusammen gilt: Teils stützen sie sich gegenseitig, teils mobben sie einander bis zur bitteren Zermürbung.

## Begeistete Wildkirschen

Wilde Kirschen enthalten weniger Wasser als kultivierte. Entsprechend intensiver wird das wildweihnachtliche Rumtöpfchen.

### ..... Wilde Kirschen ohne Stiel

.....  
wenig Zucker

.....  
weißer Rum (50 Vol.-%)

Die Kirschen in Gläser mit Schraubdeckel füllen, rote und schwarze Sorten besser getrennt. Wenig Zucker darüberstreuen und mit Rum auffüllen, bis die Kirschen damit bedeckt sind. Die Gläser verschließen und im dunklen Keller bis Weihnachten (das heißt mindestens 5 Monate) stehen lassen. Vielfältig verwendbar zu Glace und Cremes; auch der Rum mit dem intensiven Kirschenaroma schmeckt wunderbar.

*Tip:* Einmal eingemacht, können die hellen und dunklen Kirschen ohne die Flüssigkeit auch dekorativ kombiniert werden.

*Konfekt-Variante:* Die Kirschen samt Stiel in den Rum einlegen. Sobald sie durchgezogen sind, herausnehmen und gut abtrocknen. Am Stiel halten und in flüssige Schokolade oder noch warme Truffe-Masse tauchen und trocknen lassen.

## Traubenkirschen

Die länglichen Blütendolden duften atemberaubend lieblich und fallen viel mehr auf als jene der Wildkirschen. Sie sehen so elegant aus und winken im Mai wie weiße behandschuhte Brauthände von waldigen Säumen und Hecken. In Kirsch angesetzt oder in kalt angesetztem Sirup verströmen die Traubenkirschenblüten den intensivsten Duft unter allen Steinobstbäumen. Die Kirschenfrüchte selbst sind klein und unauffällig, geben für Marmelade nicht viel her und sind roh genossen giftig.

## Traubenkirschen-Sirup

.....  
1 Salatsieb voll Blütendolden der Traubenkirsche

.....  
1 l Wasser

.....  
1 kg Zucker

.....  
25 g Zitronensäure

.....  
1 Spritzer Zitronensaft

Aus den Zutaten einen kalt angesetzten Sirup nach Grundrezept Seite 10 zubereiten.

Als Sirup mit Wasser verdünnt: traumhaft! Zum Aromatisieren und Süßen von Joghurt oder Fruchtsalat, zum Tränken eines Savarin-Gebäcks oder von trockenem Biskuit.

## Zärtliches Ehebeginnen

Ein erfrischendes Getränk für die Braut am Hochzeitsmorgen, bevor sie sich ins weiße Kleid hüllt – vielleicht vom Bräutigam selbst serviert. Der anschließende Kuss vom Frühling befeuchtet ... Die Blüten für ihn, die Erdbeeren für beide.

.....  
30 ml Traubenkirschensirup, kalt angesetzt

.....  
nach Grundrezept Seite 10

.....  
2 große ganze Erdbeeren

.....  
1–2 Teelöffel Joghurt nature

.....  
250 ml Mineralwasser

.....  
essbare weiße Einzelblüten ohne Stiel von Obst- oder Heckenbäumen

Am Vorabend die Erdbeeren im konzentrierten Sirup einlegen. Am Morgen beides in eine weite Schale geben. Joghurt und Mineralwasser gut vermischen und darübergießen. Die Blüten wie Seerosen auf die Oberfläche legen. Es darf aussehen wie ein Myrtenkranz auf dem Brautschleier.





Traubenkirsche in der Blüte (links) und Traubenkirchsirup.

## Dschungelleben

Die dichten Waldränder oder Hecken werden an vielen Orten zusätzlich bekleidet von der Gemeinen Waldrebe («Nielen»). Deren Stängel verholzen rasch und bilden meterlange dicke Seile wie Lianen. Da lässt es sich klettern nach Affenart, und die Stängel kann man rauchen, wie es unsere Eltern in der Kinderzeit taten. Es entstehen ganze Dschungel, in denen sich Hütten bauen lassen. Darin lässt es sich schlafen, lieben. Kinder wohnen im Sommer darin wie im Ferienhaus.

Von der Wiese oder vom Weg aus kann ich nicht mit einem Schritt ins Innere des Grenzgesträuchs hüpfen, ebenso wenig von drinnen nach draußen. Mit tastenden Schritten und viel Ellenbogeneinsatz muss ich das Dickicht der Vegetation durchdringen, langsam und sorgfältig, schon wegen der vielen Dornen. Es ist kein Eintreten, sondern ein Hinein-arbeiten. Kein Moment, sondern eine gefüllte Zeitspanne – ähnlich wie bei Reisen, wo die Seele genügend Zeit braucht für den Ortswechsel.

Mit dem Flugzeug nach Rumänien zu reisen habe ich aufgehört. Nach zwei Stunden in der Luft war ich selbst innerlich nie dort angekommen, alles war stressig, beim Heimflug dasselbe, und in den Träumen schleppte ich die eben verlassene Welt noch zwei Nächte lang mit. Da begann ich, mit dem Zug zu reisen, und das ist wunderbar. Die Strecke zwischen der Schweiz und Südostrumänien erstreckt sich über 2000 Kilometer und schenkt mir 30 Stunden Freiraum und echte Ruhe und Erholung. Seit ich mit der Eisenbahn reise, kann meine Seele eher folgen und ist jederzeit gerade dort, wo mein Körper sich befindet. Der Raum, die Grenze zwischen den beiden Ländern ist mir zu einer ganzen Welt geworden.

Wenn das verschlungene Grenzland noch von Hopfenranken durchsetzt ist, dann dauert der Weg noch länger, und Geduld ist gefragt.

## Hopfen

Zäheren Lebenswillen als bei dieser Schlingpflanze habe ich kaum je beobachtet. Die spargelähnlichen Spitzen sind nicht nur ein Genuss, sondern wir essen damit zugleich etwas von diesem Lebenswillen. Ihre Überlebensstrategie wendet die Pflanze nicht bloß in schwierigen Situationen an, sondern immer! Im Gegensatz zur Waldrebe, den Nielen, müssen die Jungtriebe des Hopfens jedes Jahr von zuunterst am Boden die viele Meter lange Reise in die Höhe machen. Jene, die an einer Strauchrute oder am eigenen Klettergerüst vom Vorjahr wachsen, haben das große Los gezogen, denn so können sie wie Schlangen in atemberaubendem Tempo nach oben ranken; und gerade diese Triebe sind am dicksten. Die andern schießen nur schüchtern in den leeren Raum über ihnen, schüchtern und verzweifelt einen Halt suchend. Aus diesem Grund bleiben diese Triebe sehr dünn und zäh; sie haben es leichter ohne Stütze. In ihrer Verzweiflung und in der Angst zu knicken, wenden sie die Richtung und wachsen wieder nach unten, sich um den eigenen Stängel rankend; im zweiten Versuch hält dieser Doppelstiel schon besser. Oder sie erahnen mit fein-magnetischem Gespür einen nahen Grashalm, wenden sich dorthin und packen das »Zwischengeländer«, ohne zu fragen.

Wohngemeinschaften sind auch im Pflanzenreich komplizierte soziale Abenteuer, mit Übergriffen und Konkurrenzen, aber auch mit Konzessionen und guten Teams.

## Hopfentriebe »Hexensträhnen«

.....  
 Weißwein- oder Kräuternessig

.....  
 Weißwein, gleiche Menge wie Essig

.....  
 1 Knoblauchzehe, gehackt, pro 100 ml Flüssigkeit

.....  
 Salz oder Kräutersalz

.....  
 dicke Triebe von Hopfenpflanzen, die dank guten  
 Stützpflanzen schnell in die Höhe wachsen,

.....  
 15–20 cm lang

.....  
 wenig Olivenöl

Essig und Wein mit dem Knoblauch und etwas Salz aufkochen. Die Hopfentriebe portionenweise, jeweils eine Handvoll, in den Sud geben und 2–3 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und erkalten lassen. Am Schluss die gekochten Triebe in ein verschließbares Glas geben. Mit dem erkalten Sud und zuletzt etwas Olivenöl begießen. Diese »Hexensträhnen« passen zu allen Gerichten, die von Essiggemüse begleitet werden.

## Hopfengemüse

Aromatisch, dekorativ und grellgrün ist dieses schlichte Gemüse.

.....  
**3 Handvoll schlanke Hopfentriebe**

.....  
 von Jungpflanzen ohne Stütze, 10–15 cm lang

.....  
 Kräutersalz

.....  
 1 Esslöffel Butter oder Olivenöl

Die Hopfentriebe in kochendem Salzwasser 2–4 Minuten überwallen. Absieben und mit Butter oder Olivenöl verfeinern. Sofort anrichten.  
*Variante:* Auf dem Teller mit den Hopfentrieben ein Nest bilden und in die Mitte ein Spiegelei auf Rösti oder Toastbrot setzen.



Hopfentriebe.



Winterkarotten, mit gekochten Hopfentrieben umwickelt.

## Karottengemüse mit Hopfenband

Dünne Triebe von kleineren Pflanzen, die ab Boden wachsen, sind dafür gut geeignet.

.....  
**3 Handvoll dünne lange Hopfentriebe**

.....  
**½ l Bouillon oder Wasser mit Kräutersalz**

.....  
**½ kg Karotten**

.....  
**20 g Butter oder Olivenöl**

Die Hopfentriebe 5 Minuten in der Bouillon kochen, dann herausnehmen.

Die Karotten schälen und in 5–8 cm lange Stäbchen schneiden. In derselben Bouillon weich kochen.

Je 3–4 Hopfentriebe nebeneinander auslegen und 4–5 Karottenstäbchen darin einwickeln.

In einer Pfanne Butter oder Olivenöl erwärmen und die Bündel darin wenden.

Und was wächst in solchen Grenzlandschaften am Boden? Im Frühling sind es dicht begrünte Ränder, in denen sich Spinnen, Raupen und Schmetterlinge tummeln, abwechselnd mit nackten Stellen, die für das Bodengrün zu wenig Licht und oft auch kaum Wasser erhalten. Umso mehr verdichtet sich sämtliches Leben am eigentlichen Rand, so als wollte es die Blößen bedecken, die Intimität des Innenraums schützen.

## Knoblauchhederich

Wo Wiese in Heckenboden übergeht, da räumen die Graspflanzen rasch das Feld und überlassen es gemischten Gruppen von aromatischen Küchenedelikatessen wie Gundermann, Brennesseln oder Giersch. Aber auch für (Knob-)Lauchhederich und Wildlauch: Diese beiden treuen Gefährten spannen nicht nur gern im steinigen Strauchland zusammen, sondern auch kulinarisch. Das sehr zarte Knoblaucharoma des Hederichs und der extrem starke Geruch des wilden Frühlingslauchs verbinden sich in einer Vinaigrette aufs Beste.

Während der Knoblauchhederich im freien Gelände seinen Standort dauernd wechselt, bleibt er im schattigen Schutz der Hecke am ehesten sesshaft. In zu heißen oder sehr kalten Aprilmonaten gedeiht er hier gleichermaßen wohlbehütet, oft in Gemeinschaft mit Lauch. Übrigens ist auch immer das Schöllkraut mit seinen gelben Blüten und dem gelbem Stängelsaft mit von der Partie, eine heimische Heil- und Giftpflanze.

## Hecken-Vinaigrette

**Knoblauchhederichblätter und Wildlauchstängel  
samt Zwiebeln, in etwa gleicher Menge**

.....  
**Olivenöl**

.....  
**Salz**

.....  
**etwas Wein- oder Kräuternessig**

Knoblauchhederich und Lauch waschen und zähe Schaftteile im unteren Bereich entfernen, aber alles Grüne verwenden. Beides klein schneiden und in ein hohes Gefäß geben, Öl und Salz beifügen und mit dem Stabmixer zerkleinern; dabei so viel Öl nachgießen, bis eine helle grüne Paste entstanden ist. Etwas Essig dazugeben und umrühren.

Die Paste zugedeckt 2–3 Wochen ziehen lassen. Ab und zu umrühren, um Gärung und Schimmeln zu verhindern – auch dabei braucht es eine gütige Begleitung. Später im Keller oder in kühler Vorratskammer lagern.

Hecken sind schwieriger zu durchdringen als Wald-  
ränder. Die alten Germanen bauten als Landwehr,  
zum Schutz vor den römischen Angreifern, meter-  
dicke und ineinander verstricktes Buschwerk (Hage).  
Nichts trennt so sehr zwischen Hier und Dort,  
Diesseits und Jenseits wie die Hecke. Ein starkes  
Grenzland, wie es auch im Sterben erfahren wird.

Das Sterben meiner 97-jährigen Mutter zog sich  
lange hin, über etwa zwei Monate. Die letzten zwei  
Wochen war der Tod schon zu Gast, nistete sich  
langsam im Gesicht ein. Der Zeitpunkt des Über-  
gangs war nicht auf Minuten genau festlegbar.  
In den paar Tagen danach, als die Leiche noch auf  
dem Bett liegen bleiben durfte, besuchten wir  
Kinder sie immer wieder; wir sprachen jedes Mal im  
Flüsterton, das heißt: Wir merkten, dass sie als  
Person erst im Gehen, also noch da war. Grenzland  
zwischen Hüben und Drüben.

Kein Wunder, dass Hagazussa, die Hag-Frau  
(oder das Zaunweib), die Hegse oder Hexe seit  
Urzeiten die Grenzen hütet und begleitet: geo-

Heckendickicht  
im Winter.



grafische und jahreszeitliche Übergänge und auch jene zwischen Leben und dem, was vorher und nachher ist, Hebammen und Totenbegleiterinnen. Spezielle Hecken sind in steinigem voralpinen Landschaften entstanden: Unsere Vorfahren haben zuerst den Wald gerodet, um das Land urbar zu machen, und dann bei der Feldarbeit die Steine jeweils an den Rand des Grundstücks geworfen, wohl viele Generationen lang. Die Steinwälle wurden schnell von Getier und Gestrüch in Beschlag genommen und blieben bis heute Wildreservate.

## Majoran oder Dost

»Dost« tönt sehr knapp und trocken für ein Gewürz, das ein dermaßen melodisches Aroma entfaltet! Majoran tönt musikalischer – botanisch geht es um die Oregano-Familie. Obwohl dieses einheimische Gewürz an warmen Wald- und Heckenrändern üppig gedeiht und von Juni bis Oktober gesammelt

werden kann, ist es bei uns wenig bekannt. Sein intensives Aroma zeigt sich beim Reiben der Blätter und noch viel mehr nach dem Einlegen in Öl; auf diese Weise hält er den dominanten Mittelmeergewürzen problemlos die Stange. Majoran gehört zu jenen Pflanzen, die in Wildform größer und aromatischer sind als in kultivierter Form. Wenn ich im Keller ein Glas mit der Paste vom Vorjahr öffne, entfaltet sich ein ungeahntes Aromabouquet. Solche Vorräte habe ich immer im Haus, vor allem für unerwartete Gäste, denen ich so Teigwaren, Suppen, Gratins oder Partybrot mit der köstlichen Majoranpaste anbieten kann. Für ein pikantes Biskuitgebäck ersetze ich einfach die Buttermenge durch Kräuterpaste und den Zucker durch wenig Paniermehl oder/und geriebenen Hartkäse.



Dost im sommerlichen Pflückstadium.

## Zuchetti oder Tomaten mit Waldrandfüllung

Ein kleiner Fund und eine große Delikatesse ergeben eine ganze Mahlzeit.

**2 Zuchetti, längs halbiert, oder 16 Tomaten-  
hälften**

.....  
**kleine Käsescheiben**

.....  
**FÜLLUNG:**

.....  
**1 Tasse Speckwürfelchen**

.....  
**wenig Bratöl**

.....  
**4 Knoblauchzehen, gepresst**

.....  
**1 Tasse frische Majoranblätter (und -blüten)**

.....  
**2 Tassen Milch**

.....  
**2 altbackene Semmeln, zerkleinert**

.....  
**1 Ei**

.....  
**Salz**

Für die Füllung die Speckwürfel glasig braten. Knoblauch und Majoran dazugeben und mit der Milch ablöschen. Diese aufkochen und das Brot beifügen. Erkalten lassen. Dann das Ei und, falls nötig, etwas Mehl daruntermischen. Abschmecken. Inzwischen die Zuchetti in Salzwasser halb weich kochen und das Innere etwas eindrücken (Tomaten nur leicht aushöhlen). Die Gemüsehälften in eine Gratinform setzen und die Füllung darauf verteilen, mit dem Käse belegen. Im Backofen bei 200 Grad 20–30 Minuten gratinieren.

## Majoranpaste

Basis für viele Gebäcke und Gerichte. Es können Blüten und Blätter verwendet werden, die Blätter haben jedoch mehr Aroma.

**Majoranzweige, möglichst ohne Verästelungen**

.....  
**Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl**

.....  
**Salz**

.....  
**Knoblauch, gehackt, nach Belieben**

Die Majoranblätter von den Zweigen zupfen und mit einem Messer gut zerkleinern. Mit Öl, Salz und nach Belieben Knoblauch in ein weites Glas mit Schraubdeckel füllen und mit einer Gabel alles gut durchmischen. Dann die Masse gut zusammendrücken und die Gläser mit Öl auffüllen, bis die Masse gut bedeckt ist. Bei der Verarbeitung von großen Mengen können die Blätter auch mit Öl und Salz maschinell gemixt werden.

Die Paste während der ersten 8–10 Wochen im Auge und im Herz behalten: hin und wieder öffnen, umrühren und Öl nachgießen. Wenn die Blätter ihr ätherisches Ölgeheimnis preisgeben, schätzen sie dabei begleitende Gedanken und viel Güte. So wird die Kräuterpaste auch weniger von Schimmelpilzen heimgesucht. Später kann man die Würzpaste dunkel und kühl im Keller lagern. Sie bleibt so bis 2 Jahre haltbar, wobei das Aroma immer intensiver wird.



Waldrandplätzchen und Waldrandschnecken.

## Waldrandteppich

**Fertig ausgewallter Blätter- oder Kuchenteig,**

**rund oder eckig**

**wenig verquirltes Ei**

**2–3 Esslöffel Majoranpaste (Rezept Seite 43)**

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Eiweiß bestreichen. Die Paste daraufgeben und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen. In der unteren Hälfte des Ofens bei 200 Grad 5–10 Minuten backen. Schmeckt heiß, lauwarm und kalt, am besten draußen im Garten oder auf dem Balkon gleich selbst Stücke davon abbrechen.

*Variante Waldrandplätzchen:* Den belegten Teig mit einem scharfen Messer in kleine Drei- oder Vierecke schneiden. Nach dem Backen die Teile voneinander brechen. Oder: Größere Teile schneiden und die Ecke einklappen.

*Variante Focaccia:* Als Unterlage einen Pizzateig nehmen und das Eiweiß weglassen.

## Waldrandschnecken

Die etwas kultivierteren Apérohäppchen.

**Fertig ausgewallter Blätter- oder Kuchenteig,**

**rechteckig**

**FÜLLUNG:**

**2–3 Esslöffel Majoranpaste (Rezept Seite 43)**

**2 Esslöffel Paniermehl**

**etwas geriebener Käse, nach Belieben**

**1 ganzes Ei**

**Salz, falls nötig**

Die Zutaten der Füllung gut miteinander vermischen; Vorsicht beim Würzen, denn die Paste enthält bereits Salz.

Den Teig auf der Arbeitsfläche auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig von einer Längsseite her satt einrollen. Die zweite abschließende Längskante mit Wasser befeuchten und festdrücken. Die Rolle in Pergamentpapier einwickeln und tiefgefrieren.

Vor der Verwendung sollte die Rolle halbwegs aufgetaut sein. Dünne Rädchen abschneiden und bei 200 Grad in der Mitte des Ofens backen. Lauwarm servieren.

## Hochsommerliches Kräutersalz

Nach der Sonnenwende beginnt die Zeit der großen Hitze und der ätherischen Öle.

**Blätter und Blüten von wildem Majoran**

**und Thymian**

**wenige Blätter Gundermann**

**Blüten- und Samenstände von ausgereiften**

**Brennnesseln**

**Meersalz, fein gemahlen**

Die Kräuter an einem schattigen warmen Ort trocknen lassen. Dann mit dem Salz zusammen zerbröseln und sehr fein pürieren. Dies gilt für größere Vorräte.

Kleinere Mengen der Gewürzmischung können frisch mit dem Salz püriert und als Mixtur auf einem Papier am Schatten getrocknet werden. Das Salz soll danach grün aussehen und mehr nach Kräutern als nach Salz schmecken!



Blaue Brombeere.

## Farbenpracht im Herbst

Der Salomonssiegel streckt seine matten, stahlblauen Beeren in die Höhe und prüft mit raffinierter Methode, ob die Vorbeigehenden ihn von den Schlehen oder den blauen Heckenbrombeeren unterscheiden können, denn er wächst am selben Ort und zur selben Zeit. Neckisch brüstet er sich als giftiger Doppelgänger neben den essbaren Nachbarinnen. Dasselbe gilt für die schwarzen Liguster- und Holunderbeeren und – ganz bekannt – für Bärlauch und Herbstzeitlose bzw. Meieriesli. Alle drei Doppelgängerspiele finden am Waldrand statt.

## Brombeeren

Sie gehören schon wegen ihrer dunklen Farbe zum Wald! Brombeeren tragen sinnigerweise immer Dornen, sie geben dieser Frucht ihre eigene Würde und verlangen beim Ernten entsprechende Sorgfalt. In Mitteleuropa sind drei Sorten heimisch: Die großen, den Gartenfrüchten ähnelnden Brombeeren bedecken den Boden von feuchten Fichtenwäldern; kommen sie am Waldrand vor, ranken sie sich platzgreifend viele Meter in die Bäume hinauf, verstecken ihre riesigen Beeren aber möglichst im Schatten. In trockenen und voralpinen Landschaften kriechen die Brombeeren den Heckenrändern entlang; die Ranken sind dünner, die Dornen kleiner und die Früchte milder als bei der schwarzen Waldbrombeere. Im Süden Europas wachsen schwarze Brombeeren auch außerhalb des Waldes und bilden ein dichtes Strauchgewebe mit Früchten, die klein bleiben und herb-bitter schmecken.

## Waldbrombeerkompott

Gekocht munden auch die herben Beerensorten. Farbe und Aroma werden dadurch intensiver. Sie schmecken lecker in Joghurt, Quark, Cremes und erhitzt zu Glace.

.....  
1/2 kg Waldbrombeeren

.....  
50–100 g brauner oder weißer Zucker

.....  
100 ml Wasser

Die Beeren mit 50 g Zucker und dem Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Probieren und nach Bedarf eventuell noch nachsüßen (die Süße variiert bei wilden Brombeersorten sehr stark). Heiß in vorgewärmte Gläser mit Schraubdeckeln abfüllen oder für den sofortigen Gebrauch auskühlen lassen.



Farbig-fruchtiger Heckenschungel im Herbst.

## Brombeer-Schokolade-Gebäck

- ..... 110 g weiche Butter
- ..... 1 Prise Salz
- ..... 150 g Rohrzucker
- ..... 2 ganze Eier
- ..... 2 Esslöffel Kakaopulver
- ..... 1 Tasse Brombeerkompott oder 1–2 Tassen  
frische oder beschwipste Brombeeren  
(von einem selbstgemachten Brombeerlikör)
- ..... 220 g Weißmehl
- ..... 1 Teelöffel Backpulver

Butter, Salz, Zucker und Eier sehr gut verrühren. Das Kakaopulver und anschließend das Brombeerkompott darunterheben und zuletzt Mehl und Backpulver darunterheben. Den flüssigen Biskuitteig in eine gebutterte Springform von 24 cm Durchmesser oder auf ein rundes Kuchenblech von 28–30 cm Durchmesser geben. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen.  
*Tipp:* Die flache Form hat den Vorteil, dass die Beeren nicht so weit absinken können.

## Sanddorn

Sandig fühlen sich meine Finger beim Pflücken an, und sandigen Boden haben die Stauden auch am liebsten unter den »Füßen«. Im lichten Gehölz von Flussauen und an buschig-trockenen Berghalden sind sie zu finden. Sanddornbeeren erhellen das Gemüt mit königlicher Freude; das grelle, fröhliche Orange der Beeren leuchtet von Weitem an den Ästen und ebenso im gekochten Saft. Die langen Spieße an den Zweigen mit den Beeren gebieten Respekt und verlangen höchste Konzentration beim Pflücken; die paar Stiche, die man trotzdem abbekommt, sind den Preis wert. Am

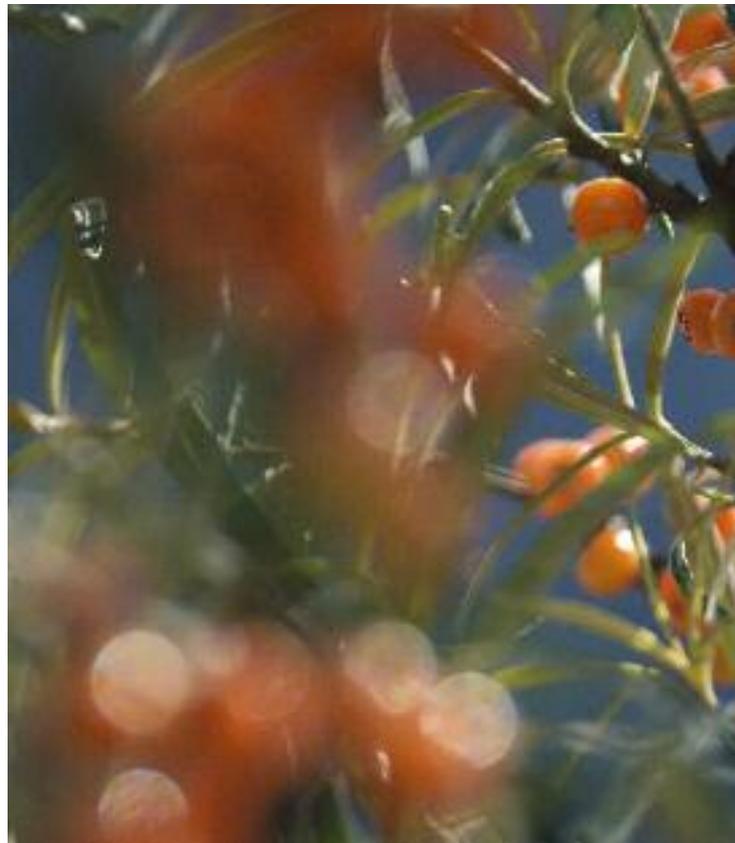
besten wird Sanddorn, wenn den Früchten durch Kochen Aroma und Farbe entlockt werden. Vitamine sind immer noch genügend vorhanden! Erntezeit ist ab Ende August; die Beeren sollen orangefarben sein, doch noch so fest, dass sie beim Pflücken nicht zerfallen.

## Kalter Sanddorn-Apfeldrink

Erfrischt und weckt.

- ..... 1 Tasse Sanddornbeeren, frisch oder aufgetaut
- ..... 2 Esslöffel Honig
- ..... 200 ml Apfelsaft
- ..... 300 ml Wasser

Die Sanddornbeeren mit wenig Wasser erhitzen und durch ein Sieb streichen. Mit flüssigem Honig verrühren und abkühlen lassen. Den Sanddornsafte mit dem Apfelsaft mischen und mit Wasser in beliebiger Menge verdünnen.



*Tip:* Dieser Drink weckt am Morgen und erfrischt zwischen anstrengenden Sitzungen oder Kopfarbeiten.

## Sanddorncreme

Als Gelee oder Konfitüre pur auf dem Butterbrot ist Sanddorn fast zu gut, zu kräftig.

1 reife Banane

2 Becher Joghurt nature (360 g)

½ Tasse Sanddorngelee, nach Grundrezept

Seite 11

2 Eiweiß

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Joghurt und dem Sanddorngelee gut verrühren und 1 Stunde stehen lassen. Dann die Eiweiße steif schlagen. Die Creme nochmals durchrühren und den Eischnee darunterziehen.

*Variante:* Statt Eischnee zerbröselte Meringues daruntermischen.

## Schnelle Sanddorn-Joghurt-Creme

Ein kleiner Fund und wenig Arbeit!

1 Tasse reife Sanddornbeeren, frisch

oder aufgetaut

2-3 Becher Aprikosen- oder Bananenjoghurt

(ca. 400-500 g)

Beeren und Joghurt zusammen mit dem Stabmixer pürieren und sofort genießen!

Die Kerne der Beeren sind so klein, dass sie beim Essen nicht stören.

## Später Herbst in der Hecke

Jetzt, im späten Herbst wirken die Hecken geisterhaft und nackt. Im Frühling blühen sie zart und scheu, im Sommer flößen sie uns mit ihrer Fülle an Grün und ihrer Dichte (auch an tierischem Leben) fast etwas Angst ein, im Herbst dann leuchten sie frech wie ein reifes Weib, das sich noch zu schmücken wagt: rote Beeren aller Sorten, von Schneeball, Berberitze und dem giftigen Pfaffenhut – der sich aber im Herbstbouquet ausgezeichnet macht – über das helle Blau der wilden Pflaumen oder Schlehen und die Heckenbrombeeren bis hin zum schwarzen Glanz von Liguster, Hartriegel und Dolden von schwarzen Holunderbeeren. Und das kombiniert mit dem Farbenreigen der herbstenden Blätter! Von den Hagebutten in schreiendem Rot ganz zu schweigen; sie halten ihr rotes Feld bis in den Mittwinter hinein! Sie sorgen für reichlich Vitamin C, aber auch einfach für die schiere rote Lust im Mund, wenn ich sie im Winter, frisch aufgetaut ab Strauch, in den Mund stopfe.



Reife Sanddornbeeren.

## Berberitze

Die dornigen Stauden der Berberitzen oder Spitzbeeren wachsen in verwilderten Hecken und anderen Randlandschaften, aber auch in lichten Auenwäldern. Wie die meisten Herbstbeeren entfalten die länglich-spitzen Beeren ihr volles Aroma und ihre Farbpalette erst nach dem Kochen. Die königlichen Beeren aus freier Wildbahn schenken mir ihre ganz eigene Persönlichkeit, ihr Aroma, ihre Farbe, ihre Konsistenz im Mund, ihre bittere, saure oder sonstige ureigene Botschaft – ein pedantisch genau gemessener Vitamingehalt wird da zweitrangig. Mit ihrer Lust und ihrer Schönheit heilen sie beim Essen und Trinken ganzheitlich. Gepflückt werden am besten die ganzen Beerenrispen zum Entsaften oder vorherigen Einfrieren. Die größten und schönsten Beeren werden zuhause sorgfältig von den Stielen gezupft und separat eingefroren. Erntezeit ist ab Mitte September.

## Berberitzenlikör »Bergblut«

500 ml Süßsaft aus Berberitzen,  
nach Grundrezept Seite 11  
500 ml Wodka

Beerensaft und Wodka mischen und in Flaschen abfüllen. Die Flaschen vor dem Öffnen kurz stürzen.  
*Tip:* Berberitzensaft bald nach der Herstellung weiterverwenden oder genießen, denn nach 6–8 Monaten geht das leuchtende Rot leicht in Braun über.

Herstellung des Teigs  
für Berberitzen-Sablés.

## Berberitzen-Sablés

Ein einfaches Rezept für einen kleinen Beerenfund von einem Spaziergang.

125 g weiche Butter

150 g Zucker

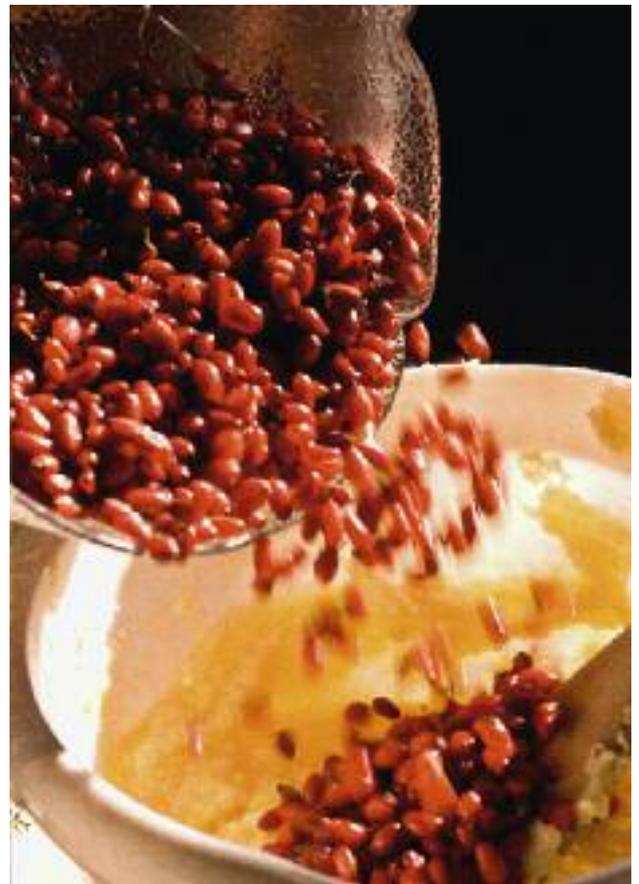
1 Prise Salz

1 Ei

1–1½ Tassen abgestielte Berberitzenbeeren

200 g Mehl

Butter, Zucker, Salz und Ei zu einem Teig rühren. Die Beeren daruntermischen und zum Schluss das Mehl beifügen. Den Teig zu Rollen formen und mehrere Stunden einfrieren. Die Teigrollen in ½ cm dicke Scheiben schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen. Die knackigen, erfrischenden Beeren ersetzen das übliche Orangeat oder Nüsse.





Berberitzen: Beeren, Schnaps und Sablés.

*Schnelle Variante:* Den Teig vor dem Beifügen des Mehls mit 1–2 Esslöffeln Milch verflüssigen. Zum Backen direkt auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Nach dem Backen den noch warmen Teig mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

## Sauer-süße Berberitzensauce

Diese freche rote Sauce passt gut zu Wildfleisch oder Fondue Chinoise.

.....  
**1 Tasse abgestielte Berberitzenbeeren**

.....  
**1 Tasse kräftiger Rotwein**

.....  
**2 Esslöffel Weinessig**

.....  
**3 Esslöffel Zucker**

.....  
**½ Teelöffel Salz**

.....  
**1 Knoblauchzehe, gerieben oder gehackt**

.....  
**1 Teelöffel Ingwerpulver**

.....  
**⅓ Teelöffel Chilipulver**

.....  
**3 Spritzer Worcestersauce**

.....  
**3 Teelöffel Tomatenpüree**

Alle Zutaten in einem kleinen Topf aufkochen und dann bei reduzierter Hitze ohne Deckel ½ Stunde köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und heiß in kleine Gläser mit Schraubdeckel abfüllen. Haltbarkeit: 2 Jahre.

*Variante Berberitzenmousse:* Mit etwas Tomatenpüree und Frischkäse vermischen. Nach Belieben in kleine vorgebackene Mürbeteigförmchen füllen und mit frischen Berberitzenbeeren, falls verfügbar, bestreuen.

## Schlehen

Die einheimischen Wildpflaumen enthalten wahrscheinlich das vielschichtigste Geheimnis aller Früchte im Jahreskreis, denn sie brauchen am längsten zum Reifen: Der Schwarzdorn blüht fast als Erster unter den Heckensträuchern und fruchtet als Letzter; die Schlehen hängen bis im November an den nackten Zweigen und sind dann am besten zum Roh-Genießen. Getrocknet und mit Vogelbeeren gemischt, die seit Urzeiten als Vitamin- und Aufbaustoff für Notzeiten und lange Reisen aufbewahrt

wurden, sehen sie wunderschön aus – dunkelviolette Erdkraft neben feuriger Vitalität! Es kommt allerdings nur alle paar Jahre vor, dass die Blüten in größerer und sichtbarer Menge zu Früchten werden; dann aber fruchten ganze Regionen. Solche Rhythmen sind wohl kosmisch bedingt und haben ihre eigenen Gesetze.

## Schlehenessig

Dieser süße, violette Essig passt zu allen leicht bitteren Wintersalaten.

.....  
**500 g Schlehen**

.....  
**300 ml Wasser**

.....  
**6 Lorbeerblätter**

.....  
**1 Teelöffel Korianderpulver**

.....  
**1 ganze Knoblauchknolle, klein geschnitten**

.....  
**1 l Rotweinessig**

.....  
**600 g Honig**

Die Schlehen mit dem Wasser und den Würzzutaten bei kleiner Hitze aufsetzen und langsam auf den Siedepunkt bringen, dann sofort absieben und in Gläser mit Schraubdeckel abfüllen. Den Sud zusammen mit dem Essig und dem Honig aufkochen und heiß über die Schlehen geben. Die Gläser verschließen und 5 Tage ruhen lassen.

Dann die Flüssigkeit aus den Gläsern abgießen, nochmals erhitzen und wieder über die Früchte gießen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen. Am Schluss den Essigsud absieben. Zusammen mit Salz und einem milden Öl (kein Olivenöl!) ergibt er eine fertig gewürzte Salatsauce.



Reife Schlehen (Wildpflaumen).

## Heißer Königsdrink

Die beiden intensivsten Herbstfrüchte von Wald und Hecke: Kombiniert im Winter zu genießen!

.....  
100 ml Sanddornelixier

.....  
200 ml Schlehenelixier

.....  
500 ml Wasser

Um die Elixiere herzustellen, Sanddornfrüchte und Schlehen, frisch oder aufgetaut, getrennt mit Wasser knapp bedeckt in einen Topf geben und aufkochen. Lauwarm abkühlen lassen und dann in einem Passiertuch oder einem Leinensack den Saft von Hand auspressen. Die Schlehen brauchen viermal mehr Kraft zum Pressen und Auswringen. Den Saft mit Bienenhonig im Verhältnis 2:1 heiß aufkochen und in Flaschen abfüllen. Haltbarkeit: 1–2 Jahre. Für einen Drink die beiden Elixiere im angegebenen Verhältnis mischen und mit heißem Wasser verdünnen.

## Schlehenlikör »Abschied«

.....  
200 ml Schlehenelixier (siehe Rezept links)

.....  
200 ml Zwetschgen- oder Pflaumenbrand

Saft und Schnaps mischen und in Flaschen abfüllen. Vor dem Öffnen die Flasche kurz stürzen.



Links: Gedörrte Schlehen  
und Vogelbeeren.  
Rechts: Farbige Beeren  
und Säfte aus wilden Hecken.

## Kraftbonbons für den Winter

**Späte Schlehen, durch Rauhreif »gezähmt«, entstielt**

Die Früchte auf dem Dörrapparat langsam trocknen lassen, bis das Fleisch hart ist. Auskühlen lassen und in Stoff- oder Papierbeuteln aufbewahren. Durch das Trocknen verflüchtigt sich die Oxalsäure wie bei den Gartenpflaumen auch. Die Bonbons haben mehr Stein als Fleisch, liefern dafür aber viel Aroma beim Lutschen!

## Heckenkraft für Grenzgänge

Heilende Nahrung bei Trennungsschmerz und Trauer. Zum Knabbern am Totenbett.

**Getrocknete Schlehen**

**getrocknete Vogelbeeren**

Am besten haben Sie einen Vorrat an Beeren bei sich und essen und lutschen hin und wieder davon. Die Früchte am Totenbett zum Knabbern herumgeben oder während der Abschiedsfeier in der Runde verteilen.

Schlehen schenken durch die Verbindung mit der Erde Trost und Geborgenheit, Vogelbeeren helfen, die bevorstehende Reise gestärkt anzugehen. Die kombinierte Beerenbotschaft passt für beides, für hüben und drüben. Schon die Wikingerfrauen gaben ihren Männern getrocknete Vogelbeeren mit auf lange Meeresfahrten, aber auch den Toten für eine andere Reise.



Unkraut: Im Garten, um Haus und Hof

*Jätsucht und*



# Dornröschenwald



Unkraut: Das Wort hat weder mit Unordnung noch mit Nicht-Kraut zu tun. In seiner ganzen Tiefe wird das Unkraut erst verständlich durch verwandte Wortbildungen wie etwa Untier: Da ist ein Tier so groß, dass es mir Angst macht. Ein Unmensch gebärdet sich so extrem, dass er zur ernsthaften Bedrohung wird. Und wenn jemand sein Unwesen treibt, ist dies nicht nichts, sondern etwas besonders Übles. Zum Unkraut werden Pflanzen, die mich unaufgefordert besuchen und mein Zuhause derart bedrängen, dass meine Blumenrabatten und Gemüsebeete darin zu verschwinden oder gar zu ersticken drohen. Wenn dann das unbändige Grün meine Fensterläden an der Hauswand überwuchert, wenn freche Pflanzentriebe in Ritzen schlüpfen und das Holzgefüge lockern, wenn sie gar durch mein offenes Schlafzimmerfenster ins Innere dringen – dann spätestens weiß ich, dass eine Unmenge von gesundestem Grün mich heimsuchen will, und dies mit unbrembarer Lebenskraft. Wildpflanzen in meiner Nähe kann ich aber soweit bändigen, dass sie weiter ihr Wesen treiben und leben dürfen. So wie auch Unmenschen wieder zu umgänglichen Menschen, Untiere in Tiere verwandelt werden können.

»Kultur« wird von wildem Grün verhüllt und einverleibt.

## Unkraut im Gemüsegarten: Ein Heimspiel

Im Garten findet ein ständiges Begegnen und Ineinanderfließen von Kultur und Wildnis statt, von einheimischen und fremden Pflanzen. Kaum ist das Gemüsebeet im Frühling mit der Hacke vorbereitet, mit Kompost oder altem Mist angereichert und das Saatgut nach Maria Thuns Kalender darin versenkt, geht's los: Grünes schießt sofort aus dem Boden, aber nicht das, was ich gesät habe! Als Erstes keimen kleine Vogelmieren, Löwenzahn, Wiesenklees, Gräser, und sie finden es toll, dass ich durch das Auflockern des Bodens auch ihnen eine Starthilfe gegeben habe. Wenig später folgen Zaunwinden, Knöterich, Gänsefuß und einige Unbekannte; inzwischen haben sich auch der Bärenklau und die Blacken (der langblättrige Ampfer) von meinen ersten Ausreißattacken erholt und rappeln sich umso mutiger zum Licht empor.

Wenn dann irgendwann einmal nach zwei bis sechs Wochen endlich die gekauften Salat-, Rettich-, Dill- und Möhrensamen ihre kleinen Grünkeime an die Oberfläche schicken, treffen sie auf eine lustige, große Bande von Jungpflanzen, die sich alle schon lange kennen. Immerhin spenden sie den Neulingen etwas Schatten. Allerdings rücken die Wilden nicht höflich zur Seite, wenn die Neuen kommen, sondern verteidigen ihr Revier.

Spätestens jetzt muss ich mit dem Jäten beginnen, um ebenfalls mein Revier zu verteidigen und mein Gemüse zu retten. Ich muss den armen Randen und Lauchstängeln doch eine Chance geben, einen geschützten Raum schaffen, wenn sie gedeihen sollen und mir große Exemplare für den Winter liefern sollen. Jäten heißt bei mir, ein soziales Gleichgewicht herzustellen, überbordende Wildpflanzen zurückzudrängen: Die einen kommen ins Küchensieb, die andern in den Kompostbehälter,

und einige Hartnäckige werfe ich auf den Haufen für die Gründeponie. So verschwindet das ansässige Wildgrün nur zeitlich begrenzt, kommt dann bald wieder zurück und bleibt so im natürlichen Kreislauf.

Logischerweise kennen die »eingeborenen« Kräuter den Boden und das hiesige Klima besser als meine gekauften Gemüsepflanzensamen, bei denen noch dazu der Leistungsdruck in den Genen hockt. Die Unkräuter wohnten hier seit eh und je, schon bevor die Menschen sich niedergelassen haben und anfangen Häuser zu bauen und Gärten anzulegen.

### Vogelmiere

Klein und zart, aber oho! Vogelmieren kriechen immer als Erste über meine Gartenbeete. Einmal haben sie meinen Kartoffelacker in einen dicken grünen Teppich verwandelt, sodass die Triebe der gesetzten Kartoffeln für jenes Jahr keine Chance mehr hatten. Seither weiß ich, dass Vogelmieren solange am Wachsen gehindert werden müssen, bis die Kartoffelpflanzen aus der Erde sind und eine gewisse Höhe erreicht haben. Dieses Jäten kann ich auch in guter Freundschaft und ohne Bosheit tun, denn die grünen Ranken des Vogelkrauts munden sehr gut zum Essen, vor allem in Verbindung mit anderen Frühlingsblättern oder zusammen mit einem Gartensalat. Für sich allein schmeckt das Kraut etwas scharf-bitter, so wie Garten- und Brunnenkresse oder Scharbockskraut. Damit gehört die Vogelmiere zu den klassischen Vorfrühlingspflanzen, die uns den Winter aus den Knochen treiben, im wörtlichen und im übertragenen medizinischen Sinn. Aus einer frischen Neunkräuter-Wiesenpaste (siehe Geblünte Wiesenbrote, Seite 18) ist sie als Bestandteil nicht wegzudenken.



Vogelmiere, auch »Hühnerdarm« genannt.

Wichtig: An sonnigen Standorten bilden Vogelmieren nur kleine Blättchen, dafür umso schneller Blüten, sind dann aber zu bitter für den Genuss. Essbar und schmackhaft sind ganz junge, saftige Stiele mit relativ großen Blättchen, möglichst bevor die weißen Blütensternchen sich öffnen. An schattig-feuchten Stellen kann das im Sommer noch der Fall sein.

## Vogelmierensalat

Im Verbund mit milden Salatsorten ersetzt das Vogelkraut fast jedes weitere Gewürz.

**Frische Vogelmierenranken**

**Kopfsalat oder ähnlich milder Blattsalat,**

**doppelte oder dreifache Menge der Vogelmieren**

**Essig und Öl für die Salatsauce**

**flüssige Soja-, Hefe- oder Maggiwürze statt Salz**

**etwas Rahm zum Verfeinern**

Die Vogelmieren in 3–5 cm lange Stücke zupfen, die Salatblätter ebenso, und beides waschen.

Für die Salatsauce Essig und Öl mit der Würze verrühren (Soja-, Hefe- oder Maggiwürze entschär-

fen den speziellen Geschmack der Vogelmiere besser als gewöhnliches Salz). Nach Belieben mit Rahm verfeinern, um die Pflanzenschärfe noch mehr zu mildern.

## Löwenzahn

Ein Schreck für viele Gärtner und Landwirte?

Doch etwas Besseres als Löwenzahnpflanzen gibt es für Wiesen und Gärten gar nicht. Mit ihren Pfahlwurzeln lockern sie selbst den härtesten Boden, und in ihrer Nähe halten sich gerne Würmer auf, die ebenfalls für gute Gartenerde sorgen. Zudem lockt ihre Samenfülle Vögel an, deren Kot als Dünger liegen bleibt. Von den Heilstoffen dieser wilden Zichorie ganz zu schweigen. Löwenzahnstöcke gehören zu den Königen der heimischen Flora. Ein Tipp fürs Jäten, falls dies doch einmal nötig sein sollte: Die Wurzeln lassen sich mit der Stechgabel gut herausheben. Dies mache ich erst im späten Herbst, denn so habe ich gleich auch noch meine »Schwarzwurzeln« für den Winter (siehe Seite 158f.); die Wurzeln werden dann in Sand im Dunklen überwintert, aus ihnen entsteht der bleiche Blattsalat. Von den Jungtrieben im Frühling über Knospen, Blüten und Blätter versorgen uns sämtliche Teile des Löwenzahns übers ganze Jahr mit Delikatessen. Da die Pflanzen im intensiv genutzten Wiesland wegen des verdichteten Bodens eher klein bleiben, lohnt es sich, sie in Hausnähe zu halten, wo der Boden immer wieder gelockert wird.



Offene Löwenzahnblüte.



Löwenzahn-Mandala im Frühling.

## Löwenzahnsalat

Mit der richtigen Sauce schmeckt die Vorfrühlings-Zichorie nicht bitter, sondern erfreut den Gaumen.

**Blätter von dichten Löwenzahnbüscheln, im März  
oberhalb der Wurzel abgeschnitten  
.....  
gesüßte Salatsauce, um die Bitterstoffe  
zu überlisten**

Die Löwenzahnblätter waschen und gut abtropfen lassen. Mit einer der nachfolgenden Saucen einen Salat zubereiten, wobei die Blätter ganz belassen

werden. Nach dem Waschen ringeln sie sich etwas ein, so bleiben sie locker und sehen schön aus.

– *Waldsauce*: Fichtenhonigessig (siehe Seite 104), Sonnenblumen-, Raps- oder Distelöl, Sojasauce, Kräutersalz

– *Fruchtsauce*: Schlehenessig (siehe Seite 52), Sonnenblumen- oder Rapsöl, Sojasauce, Salz

– *Einfache süße Sauce*: Balsamicoessig, Kandis- oder Rohrzucker, im erwärmten Essig aufgelöst, Sojasauce, Baumnuss-, Haselnuss- oder Sonnenblumenöl, Kräutersalz



Löwenzahn-Eintopf.

Durch die Süße werden die Bitterstoffe im Mund neutralisiert; für Leber und Galle vollbringen sie nachher wahre Wunder und tragen den Frühling auch in die wintermüden Verdauungsorgane.

*Tipp:* Die zartesten Blätter zum Rohessen sind jene, die aus alten, dicken Wurzelstöcken ausschlagen. Sie stehen sehr dicht und sind schon in frühem Stadium extrem stark gezähnt.

*Variante:* Wer sich nicht gleich in konzentriertes Löwengrün stürzen möchte, mischt ein bis zwei abgekühlte, in der Schale gekochte, in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln unter den Salat. Oder altbewährt: Den Salat mit aufgeschnittenen hart gekochten Eiern servieren.

## Löwenzahn-Eintopf

Farbiger geht's nimmer – und das bereits im Vorfrühling, wo draußen die Farben noch kaum erwacht sind.

- ..... **4 alte Kartoffeln, gekocht und geschält**
- ..... **6 Karotten vom Herbst, geschält,**
- ..... **knapp gar gekocht**
- ..... **2 Esslöffel Bratfett oder -öl**
- ..... **1 Salatsieb voll große Löwenzahnblätter,**
- ..... **vor dem Knospenansatz geerntet**
- ..... **150 g Schinken- oder Speckstreifen**
- ..... **4 Esslöffel Brotwürfel (von altem, aber noch**
- ..... **weichem Brot)**
- ..... **2 Knoblauchzehen, nach Belieben,**
- ..... **fein geschnitten**
- ..... **Kräutersalz**

Die Kartoffeln und Karotten in kleine Stücke schneiden und in der Hälfte des Bratfetts rundherum anbraten. Den Löwenzahn dazugeben und mitdünsten.

Inzwischen in einer kleineren Pfanne das restliche Bratfett erhitzen und darin den Schinken oder Speck mit dem Brot und dem Knoblauch knusprig braten, dann zum gedünsteten Gemüse geben. Das grelle Grün der Löwenzahnblätter leuchtet speziell stark neben dem Orange und Gelb der Bodengemüse.

## Löwenzahngemüse

Das allererste Gemüse im März, wenn Schneeglöcklein und Morgenfrost sich noch mehrmals die Hände reichen.

- ..... **8–10 ganze junge Löwenzahnrosetten, direkt**
- ..... **beim Wurzelansatz abgeschnitten**
- ..... **4 Esslöffel Oliven- oder Bratöl**
- ..... **1–2 Zwiebeln, sehr fein gehackt**
- ..... **1 Handvoll Brotkrumen oder**
- ..... **1 Esslöffel Paniermehl**
- ..... **Kräutersalz**

Die Löwenzahnpflanzen gründlich waschen und abtropfen lassen. Das Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten, dann den Löwenzahn beifügen und bei reduzierter Temperatur 5–10 Minuten unter häufigem Wenden dünsten. Brotkrumen und Kräutersalz beifügen und das Ganze zugedeckt 5 Minuten stehen lassen. Das Löwenzahngemüse erinnert geschmacklich an gedünstete Endivien, schmeckt aber trotz zarter Bitternote viel erfrischender und leuchtet grasgrün.

## Süße Löwenfladen

So verwende ich Blütendicksaft, der noch vom Vor- oder Vorvorjahr übrig ist.

.....  
220 g weiche Butter

.....  
2 Prisen Salz

.....  
150–200 g Rohrzucker

.....  
4 ganze Eier

.....  
1 Tasse Löwenzahnblüten-Dicksaft,

.....  
nach Grundrezept Seite 10

.....  
2 Tassen abgezapfte gelbe Blütenblätter

.....  
von frischem Löwenzahn

.....  
400 g Weißmehl

.....  
1 Esslöffel Backpulver

Butter, Salz, Zucker und Eier zu einer hellen, geschmeidigen Masse verrühren. Dicksaft und Blütenblättchen darunter rühren. Mehl und Backpulver unter den Teig ziehen. Mit einem Löffel Teigportionen abstechen und in genügend Abstand auf ein mit

Backpapier belegtes Blech setzen. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200 Grad 10–15 Minuten backen.

*Variante:* Die Fladen nach dem Backen mit einer Zuckerglasur bestreichen. Dieser 1 Prise Safran beimischen. Oder, wenn nur wenig frische Blüten zur Verfügung stehen, diese in die Glasur statt in den Teig geben.

Die einheimischen »Unkräuter« wachsen schneller, werden weniger krank und haben in jeder Beziehung den längeren Atem als ihre gezüchteten oder importierten Verwandten. Von ihrem alten Wissen profitieren vielleicht auch meine Samen und Setzlinge, die ungefragt hierher gebracht wurden. Aus diesem Grund jäte ich auch nie ganz sauber. Meine Gartenbeete sehen immer gut begrünt aus, auch ohne Bodenbedeckungsmaterial aus dem Gartencenter. Ich habe auch damit aufgehört, den Gemüsegarten ständig zu bewässern und ihn so zu verwöhnen.



Eine ältere Frau in unserem Bergdorf, die wunderbares Gemüse zog, hat mir vor vielen Jahren Folgendes erklärt: »Den Pflanzen in meinem Garten gebe ich nie zusätzlich Wasser zu dem, was der Regen spendet. Gerade Wurzelgemüse wird sonst verwöhnt und macht nur kleine Wurzeln. Bei mir werden die Pflanzen gezwungen, mit ihren Wurzeln tief ins Erdinnere zu wachsen und selbst nach Wasser zu suchen. Deshalb sind meine Rüben so groß; Kunstdünger gebe ich nicht.«

Allein schon die Aussicht auf weniger Arbeit freute mich, und dass so Sommerferien ohne Gartenhüterperson möglich würden. Ab sofort hörte ich auf mit dem allgemeinen und ständigen Bewässern des Gartens – mit Erfolg. (Natürlich funktioniert das nur in gemäßigten Zonen. In steppen- und wüstenartigen Gegenden gelten andere Regeln fürs Überleben der Pflanzen.)

Später erkannte ich in dieser Haltung eine noch weiter gehende Weisheit: Zum einen die Parallele zu mir als Mensch, was Verweichlichung und Abhärtung betrifft. Zum anderen wurde mir bewusst, dass wild lebende Pflanzen ja auch nicht gewässert werden, sondern sich dank ihrer erlernten Kunst des Fastens den meteorologischen Gegebenheiten anpassen. Hinzu kommt, dass auf diese Weise ein Gartenbeet nur einmal statt zwei- bis dreimal pro Sommer die übliche Erntemenge produziert, dafür ist aber die Qualität viel besser: Erstaunlich, wie viel Energie eine Pflanze zu bündeln vermag in den Zeiten der Trockenheit! Da ist ihr Ruhe auferlegt; beim nächsten Regen explodiert dafür die ganze aufgestaute Kraft ihres Wachsens.

Nachgießen im Garten ist nur beim Einpflanzen oder Verpflanzen von Setzlingen angesagt, dort dann aber oft und so großzügig, dass sie gut eingeedet sind. Der Schock einer solchen erzwungenen Immigration mitten im Wachstum ist für eine Pflanze enorm groß; die Gemüse oder Blumen bedürfen dann unserer seelischen Zuwendung noch viel mehr als jene, die schon vor ihrer Geburt in meinem Garten »zu Hause« waren.

## Es wuchert grün um Haus und Hof

»Fröhliches Chaos, wildes Paradies«, loben die einen; »beschämende Unordnung und Verwahrlosung«, schimpfen die andern und wenden den Blick ab von dem Gebäude, das von Brennnesseln, Hederich und Geißfuß gesäumt ist statt von akkurat angeordneten Flusststeinen oder eng gefügten Betonplatten rund ums Haus. Welcher Unrat sich wohl im grünen Dschungel verstecken mag, von Ungeziefer und Kleingetier ganz zu schweigen? Orgie oder Askese?

Chaos bedeutet nicht Unordnung, sondern eine andere Ordnung; sie funktioniert und bewährt sich, folgt älteren Gesetzen als jenen des Menschen. Im gefürchteten Dschungel um Haus und Hof, Autovorplatz und Remise wachsen nicht irgendwelche oder immer dieselben Pflanzen. Zuerst sind es jene, die unsere kulinarische Grundversorgung gewährleisten: Brenn- und Taubnesseln, Geißfuß, Guter Heinrich, Knoblauchhederich, Bärenklau sowie Gundermann.

Löwenzahn gehört zur gesunden Wiesenfülle.

## Brennnessel und Guter Heinrich

Schon allein diese beiden Unausrottbaren decken den Spinatbedarf für das ganze Jahr inklusive eingefrorenem Wintervorrat. Später liefern beide ihre reifen Samen als eine ganz besondere Delikatesse. Welche Entspannung für alle Gärtner und Gärtnerinnen, die früher so darauf fixiert waren, Blattpflanzen möglichst am Blühen zu hindern oder sie zumindest sicher vorher abzuernten.

Die weit verbreitete Große Brennnessel ist eine wichtige Heilbegleiterin für Körper und Geist. Sie ist zweihäusig: Es gibt also männliche und weibliche Pflanzen. Wenn die weiblichen Fruchtrispfen reif sind, erkennt man den Unterschied gut; dann hängen diese schwer und dick als grüne Würmchen neben den Blättern. Wie wunderbar! Sie brennen nicht, enthalten wertvolle Öle und schmecken beim Kauen nussähnlich, speziell im gerösteten Zustand; zum Trocknen, Einfrieren oder Braten kann man sie über viele Wochen ernten, im Hochsommer, wenn sie grün, und auch noch im frühen Herbst, wenn sie leicht braun sind. Brennnesseln als Gaumenfreude beschränken sich nicht auf das frische Blattgrün.



Keine, einhäusige Brennnessel:  
für Gemüse verwendbar wie die Große  
Brennnessel.



Guter Heinrich mit Blütenständen.



## Spinat »Blühender Heinrich«

Im Gegensatz zum Gartenspinat bleiben die wilden Spinatblätter auch dann, wenn die Pflanze bereits blüht, noch zart genug zum Kochen, und ganz speziell mild und fleischig schmeckt der ganze blühende Zapfen.

.....  
**Große blühende Pflanzenspitzen von Wildspinat**

.....  
**Wasser mit Kräutersalz**

.....  
**etwas frische Butter**

Die blühenden Pflanzenspitzen kurz im Salzwasserdampf oder im Wasser weich dämpfen, probieren, ob sie gar sind, dann abtropfen lassen. In warmer Butter kurz wenden und sofort servieren. Auf dem Teller lassen sich die guten Heinrichs kunstvoll arrangieren, wie Spargeln oder andere Pflanzenspitzen.

## Brennesselgemüse »Hinterhof«

Brennesseln ohne verfeinernde Zutaten sind zwar gesund, aber etwas gewöhnlich für den verwöhnten Gaumen.

**2 Salatsiebe Brennessel-Blattknospen  
und große Blätter von den Zweigspitzen**

.....  
**20 g Butter**

.....  
**1 Zwiebel, fein gehackt**

.....  
**2 Knoblauchzehen**

.....  
**Salz und Pfeffer aus der Mühle**

.....  
**100 ml Rahm**

Die Brennesselknospen und -blätter in kochendem Wasser 2 Minuten überwallen, dann abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erwärmen, die gehackte Zwiebel darin andünsten und den Knoblauch dazupressen. Die gekochten Brennesseln von Hand klein schneiden und auf die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne legen. Zugedeckt auf kleinster Stufe 15 Minuten ziehen lassen. Dann umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rahm verfeinern. Passt sehr gut zu gegrilltem Fleisch oder zu eher mageren Würsten.

*Variante:* Guter Heinrich und Brennesseln zu gleichen Teilen verwenden. Die beiden Blattgemüse wachsen gerne in Mischkultur und tun sich gegenseitig gut. Beide enthalten Eisen und andere Stoffe, die kräftigen.



Reif fruchtende  
Große Brennessel.

## Brennessel-Chips

Zum Aperitif statt der ewig gleichen Pommes-Chips.

**Große einzelne Brennesselblätter,**  
 .....  
**am besten von einem schattigen Standort**  
 .....  
**wenig Bratfett**  
 .....  
**Kräutersalz**

Den Boden einer weiten Bratpfanne mit Bratfett einreiben. Die Pfanne erhitzen und die Blätter darin rösten. Mit wenig Kräutersalz bestreuen und sofort servieren.

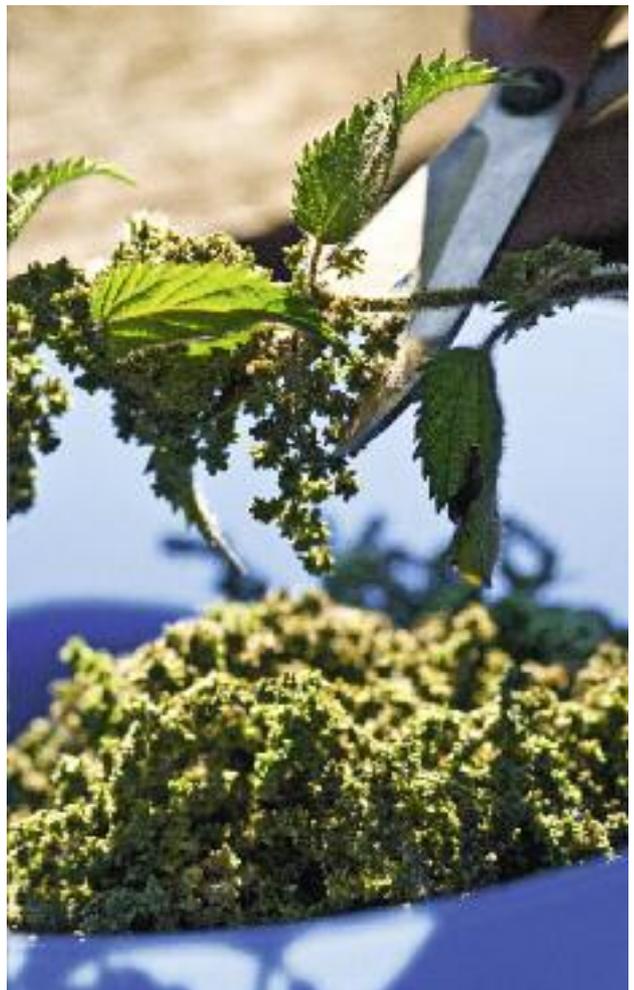


## Grünes Brot

Lustig für die Augen, schmackhaft für den Mund, zum Beispiel belegt mit Käse oder Salami.

**½ Würfel Hefe**  
 .....  
**1 Teelöffel Zucker**  
 .....  
**2 Tassen gekochte Brennesselblätter**  
 .....  
**250 ml lauwarmes Wasser**  
 .....  
**200 g Vollkorn- oder Ruchmehl**  
 .....  
**gemahlene Muskatnuss und Pfeffer**  
 .....  
**1 Teelöffel Salz**  
 .....  
**Weißmehl bis zur Brotteigkonsistenz**

Die Hefe mit dem Zucker verrühren und auflösen. Die Brennesselblätter mit dem Wasser zu einer sämigen Brühe mixen. Diese mit der angerührten Hefe, dem Mehl und den Gewürzen vermischen und den flüssigen Teig etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er Blasen wirft. Dann so viel Weißmehl darunter-rühren, bis der Teig Brotteigkonsistenz hat. 2–4 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig zu 2–3 länglichen Broten formen und im auf 250–300 Grad vorgeheizten Backofen 10 Minuten anbacken, dann weitere 40–50 Minuten bei 180 Grad fertig backen.



Oben: Leicht zu erntende Brennesselsamen.  
 Unten: Die geernteten Samen-»Würmchen«.

## Gröstel »Brennende Liebe«

Aus Zweitrangigem eine Delikatesse kreieren:  
eine fröhlich-feurige Kost!

.....  
**2–3 Esslöffel Öl, Bratfett oder Butter**

.....  
**1–2 Zwiebeln, in Halbmonde geschnitten, ebenso**

.....  
**das Zwiebelgrün von alten, keimenden Knollen**

.....  
**frische Brennnesselblätter vor der Blüte**

.....  
**männliche und weibliche Blüten oder Früchte**

.....  
**von reifen(den) Brennnesseln**

.....  
**halbfrisches Brot, in kleine Würfel geschnitten**

.....  
**Salz und Pfeffer aus der Mühle**

.....  
**1 Knoblauchzehe, gepresst, nach Geschmack**

.....  
**2 Eigelb, verklopft**

Das Fett in einer großen, weiten Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln darin etwas andünsten. Dann die Brennnesselblätter und -blüten beifügen und mitdünsten, anschließend das Brot hinzufügen. Alles bei leicht reduzierter Hitze unter häufigem Wenden braten. Nach 5 Minuten mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Zuletzt die beiden Eigelbe darunterermischen, die Hitze reduzieren und das Ganze weitere 5 Minuten unter Wenden fertig garen. Sofort genießen. Diese Speise soll »Weiberbegierde und Manneskraft« anregen; das wussten schon unsere Vorfahren.

*Variante:* Vielleicht finden sich im Kühlschrank noch Reste von Wurst, Speck oder Fleisch? Diese klein schneiden und mit den Zwiebeln zusammen anbraten.

## Freundschaften zwischen Pflanzen und Menschen

Die Grundbegrünung rund ums Haus wird begünstigt durch den Schatten von Bäumen und vom Haus selbst, aber auch durch nasse Stellen, zum Beispiel nach dem Gießen des Gartens oder dem Autowaschen. Je mehr wildes Grün, umso mehr Tierlein gibt es, die dort wohnen und zugleich für etwas Dünger sorgen.

Im Laufe der Jahre folgen ungeheißten andere Pflanzen nach geheimnisvoller Auswahl. Es lässt sich beobachten, dass genau die Kräuter wachsen, die von den dort wohnenden Menschen gebraucht werden möchten und zu ihnen passen: Dost für Liebhaber von heißblütigen Gewürzen, Wildrosen für Blütenfreunde und Vitaminbedürftige, Schafgarben für Magen-Darm-Sensible. Pflanzen können sogar gezielt Heilbotschaften senden – oder menschliche Leiden erahnen – und siedeln sich dort an, wo sie gebraucht werden. Und dies manchmal sogar schon bevor der Bewohner sein Gebrechen wahrgenommen hat. Das tönt unglaublich, aber es gibt dazu viele Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse. Augentrost, Johanniskraut, wilde Malven, Schöllkraut, sie alle gehören zu diesen Heil- und Hausbegleitern, welche die Freundschaft der Menschen suchen und spüren, wo sie zu wachsen haben und wo besser nicht.

Schwarzer Holunder  
sucht den Menschen  
und seine Behausungen.

## Nährendes Wildkräutersalz »Rund ums Haus«

Nach dem Motto: weniger Salz, dafür mehr Grün.

.....  
Reife Samenrispen von weiblichen Brennnesseln

.....  
getrocknete Wildkräuter aus verschiedenen

Jahreszeiten, z.B. Bärlauch, Knoblauchhederich,  
Kerbel, Schafgarbenblätter, Majoran, Gunder-

.....  
mann

.....  
evtl. zur Ergänzung, falls gewünscht, getrocknete

.....  
Gewürzkräuter aus dem Kulturgarten

.....  
Meersalz

Alles zusammen von Hand gut verreiben oder in einem Blitzhacker (Cutter) mit Deckel zusammenmischen. Das Mengenverhältnis von Kräutern zu Salz sollte etwa 3:1 oder 4:1 sein; das Salz bindet und bewahrt die Aromen der Gewürzblätter.

Tipp: Das Kräutersalz eignet sich für Salate, kalte Joghurt-, Quark- oder Frischkäsesaucen oder Mayonnaisen. Die Brennnesselsamen nähren wie Nüsse und geben dem Gewürz Boden, Güte und Lebenswillen.

## Holunderstrauch

Früher oder später lugt aus dem wuchernden Grün ein junger Holundertrieb hervor, ein untrügliches Zeichen für zwei Dinge: Zum Ersten, dass der Boden am Verwalden, also bereit ist, Strauch- und Baumholz zu beherbergen. Zum Zweiten zeigt der Holunder an, dass es sich hier für den Menschen angenehm und sicher wohnen lässt. Denn der Schwarze Holunderbusch gehört zu den ältesten und treuesten Begleitern des sesshaften Lebens. Er spielte eine





Reife Holunderbeeren.

Rolle in der Ernährung (Blüten, Beeren) und als Heilmittel, fand bei Spiel und Basteln wie auch rituelle Verwendung. Wo der Holunder gedeiht, lässt sich gut wohnen, und wo ein alter Holunderbusch sich an eine Scheune oder Hausruine lehnt, da haben Menschen gelebt, geliebt, geschuftet, geweint und gelacht.

*Wichtige Tipps zum Arbeiten mit Schwarzem Holunder:*

– Die Dolden mit den weißen Blüten und später den schwarzen Beeren reifen gestaffelt; pro Ast finden sich immer bloß 2–3 Dolden im gleichen Reifestadium. Der Holunder begegnet dem Menschen also mit Umsicht: Er setzt uns nicht unter Druck, alles aufs Mal ernten zu müssen. Der Strauch schützt sich so auch vor radikaler Plünderung bei einmaligem Ernten.

– Holunderblüten sammle ich nie direkt nach dem Regen; dann sind sie zwar gewaschen, aber weiß und fade. Nach zwei trockenen Tagen umgibt sie wieder ein Flor von gelben duftenden Pollen, sodass es beim Berühren leicht stiebt: Das ist der richtige Moment zum Pflücken!



Holunderblüten.

- Schwarze Holunderbeeren enthalten von allen essbaren Beeren die höchste Konzentration an violetter Farbstoff. Achtung daher beim Verarbeiten zuhause; fleckenempfindliche Flächen schützen.
- Roh gegessen verursachen die Beeren durch ihren geringen Gehalt an Giftstoffen mittlere bis heftige Bauchschmerzen; die Giftstoffe verschwinden aber beim Erhitzen gänzlich.

## Sonnenwendmilch

Der Pausendrink im frühen Sommer oder zum Einschlafen an einem erregenden Sommerabend.

**4 Holunderblütendolden**

**600 ml Milch**

**2 Esslöffel Honig**

Die Blüten von den Dolden zupfen. Die Milch aufkochen und über die Blüten gießen. 15 Minuten ziehen lassen und dann den Honig darunterühren. Auskühlen lassen und kalt genießen.

## Holunderblütengebäck »Frühsommer mit Biss«

Zwischen den Zähnen eine intensivere Begegnung mit den Blüten als bloß über Auge und Nase.

Ca. 30 Holunderblütendolden

3 Tassen unverdünnter Holunderblütensirup,  
kalt angesetzt nach Grundrezept Seite 10

220 g weiche Butter

2 Prisen Salz

6 Esslöffel brauner oder weißer Zucker

4 Eier

nach Belieben 2 Tassen gehackte Baumnüsse

400–500 g Weißmehl

1 Esslöffel Backpulver, je nach Mehlmenge  
gestrichen oder gehäuft

Die frischen Holunderblüten von Hand sorgfältig von den Dolden zupfen oder mit einer Schere möglichst weit vorne von den Stielen schneiden. In den unverdünnten Holunderblütensirup einlegen und 2–3 Tage ziehen lassen, den Blütenbrei hin und wieder umrühren.

Butter, Salz, Zucker und Eier sehr gut verrühren.

Falls verwendet, die Baumnüsse beifügen. Den Holunderbrei einrühren, dann Mehl und Backpulver (Menge je nach Konsistenz des Blütenbreis) darunterziehen. Der Teig wird durch die Flüssigkeit des Sirups eher dünnflüssig. Ein großes rundes Kuchenblech mit Backpapier belegen und den Teig darin verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens etwa 20 Minuten backen (Nadelprobe machen).

Das Gebäck soll dünn, feucht und zart sein und sollte innerhalb von zwei Tagen genossen werden. Es lässt sich aber auch sehr gut einfrieren. Auch der Holunderblütenbrei kann auf Vorrat eingefroren werden.

## Holunder-Tartara

(Rezept Gina Chiara)

Warum Holunderblüten bloß immer süß genießen?

2 Esslöffel italienische Kapern

abgeriebene Schale von ½ Zitrone

⅔ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

kalt gepresstes Olivenöl

10 Holunderblütendolden

Die Kapern mit dem Wiegemesser sehr fein zerkleinern, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen und mit etwas Olivenöl gut verrühren. Die Holunderblüten von den Dolden zupfen, wenn nötig kurz wiegen, und sofort mit der Sauce vermischen. Alles in ein Glas mit Schraubdeckel füllen, gut zusammenpressen und mit Olivenöl auffüllen; die festen Zutaten müssen mit dem Öl gut bedeckt sein (während der Lagerung hin und wieder kontrollieren). Haltbarkeit: mehrere Monate.

Diese pikante Holunderkreation passt zu Fisch, Grilladen und zu Kartoffeln in der Schale.

## Holundersirup für den Alltag

Der Grundsirup bleibt mehrere Jahre haltbar, ohne die Farbe zu verlieren.

Holunderbeeren-Süßsaff, nach Grundrezept

Seite 11

wenig Zitronensaft

Hahnenwasser

Alle Zutaten zu einem Sirup mit der gewünschten Süße mischen.

Holunder enthält kaum Fruchtsäure, da hilft die Zitrone nach und macht den Sirup pffiffig und fein.

## Holunderdrink »Heimflug«

Vermittelt Erfrischung und Geborgenheit  
zugleich – wenn Blüte und Frucht sich verbinden.

.....  
Für ein Longdrinkglas von ¼ l Inhalt:

20 ml Holunderbeeren-Süßsaft, nach Grundrezept

.....  
Seite 11

20 ml Holunderblütensirup, kalt angesetzt

.....  
nach Grundrezept Seite 10

.....  
ca. 200 ml Hahnenwasser

Süßsaft und Sirup in das Glas geben und mit Wasser  
bis zur gewünschten Konzentration auffüllen.

## Violette Hexencreme

Die Farbe wirkt fast schockierend, und die Beeren  
knacken lustig zwischen den Zähnen.

2 Tassen abgestielte Holunderbeeren,  
frisch oder gefroren

.....  
4–5 Esslöffel Himbeersirup

.....  
2 Teelöffel Maisstärke (Maizena)

.....  
1 Esslöffel Zitronensaft

.....  
je 1 Tasse (ca. 200 g) Joghurt nature, Quark  
und Rahm oder in beliebigem anderem Verhältnis  
gemischt bzw. nur eines davon

Die Holunderbeeren mit dem Sirup aufkochen  
und kurz köcheln lassen. Die Maisstärke mit dem  
Zitronensaft vermischen und unter das heiße  
Kompott rühren. Nochmals aufkochen und dann  
erkalten lassen. Das oder die gewählten Milch-  
produkte gut unter die kalte Beerenmasse rühren.  
Kühl servieren.

## Kosenamen – Volksnamen

Jede Wildpflanze trägt einen Namen in der  
jeweiligen Landessprache. Für seltene Gewächse,  
die nur den Fachleuten bekannt und in Heil-,  
Gift- oder Fachbüchern erwähnt sind, wird eher  
der lateinische Begriff verwendet.  
Viele Pflanzen, vor allem jene, die in Haus- und  
Menschennähe gedeihen, erhielten neben der  
offiziellen Bezeichnung noch weitere Namen. Diese  
lokalen, stark dialektgefärbten Bei- oder Volks-  
namen sind fast wie Kosenamen und variieren von  
Region zu Region: Baumtropf, Lügenblatt, Heim-  
elen, Gänsenagel, Heinzerlein, Weifäcke, Katzen-  
schwanz, Blauhuder, Muggert, Hühnerdarm,  
Hexenzwiefel, Säumelde, Keilken, Gotteshand,  
Zingel, Himmelsbrot ... Die Fantasie treibt üppige  
Blüten, und hinter jedem Namen ahnt man eine  
Geschichte! Solche Bezeichnungen oder eben eher  
Kosenamen erinnern an unmittelbare und lang-  
jährige Erfahrungen, an persönliche Begegnungen.  
Und »Nomen est omen«, das heißt: Der Name  
ist zugleich eine Botschaft.  
Mit Sicherheit reichen diese Volksnamen zeitlich  
weiter zurück als die wissenschaftlichen Bezeich-  
nungen, denn diese erhielten erst mit Schrift und  
Buchdruck allgemeine Gültigkeit. Auffallend ist:  
Je näher bei Haus oder Hütte der Menschen eine  
Pflanze sich ansiedelt, umso mehr Kosenamen  
werden ihr geschenkt. Das sind deutliche Zeichen  
einer intimen gegenseitigen Bekanntschaft, sei  
diese freundschaftlich oder eher bedrohlich. Zu den  
Pflanzen, die am meisten lokale Kosenamen er-  
hielten, gehören an vorderster Stelle Brennessel,  
Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen, Wegerich,  
Geißfuß, Gundermann, Beifuß, Eberesche und  
Holunder. Königin über die Jahrtausende bleibt in  
dieser Hinsicht die Eberesche, für deren Früchte im  
deutschen Sprachraum neben der Bezeichnung  
»Vogelbeere« gegen vierzig Volksnamen bekannt  
sind.



## Blütenfelder: Farben und Düfte

# *Sinnesreiz und*



Wildblüten für Auge, Nase, Gaumen.

# Geometrie



Blüten gibt es zwar überall, in allen Lebensräumen und Landschaftsformen. Doch viele von ihnen heben sich derart ab von allem Grünen und betonen ihre Sonderstellung rein optisch, sodass sie hier ihr eigenes Kapitel erhalten. Auch mit den Beeren und Früchten wollen sie keinesfalls in einen Topf geworfen werden, weder zum Essen noch in der Beschreibung.

Blumen schmücken die grüne Erdoberfläche, so wie Feste unserem Alltag Farbe geben. Eine hohe Zeit, Hoch-Zeit, stellt bei allen Pflanzen die Phase des Blühens dar; Paarung und Befruchtung, vielfach mit dem Austausch der Gene verbunden, finden in diesem Teil der Pflanze statt. Zur Blütezeit bündeln sich die schöpferischen Kräfte mit jener Spannung, die in jeder Form von Sexualität vibriert. Farben und Düfte, welche die Sinne betören, erfüllen in diesem Geschehen eine wichtige Aufgabe, so wie die leuchtenden Augen im Schwanz des Pfauenmannes, das Parfüm in den Haaren einer jungen Frau. Redewendungen wie »die Blütezeit« oder »Hochblüte« einer Kultur oder »im blühenden Alter von soundsoviel Jahren« knüpfen an das Urerleben mit Blüten an und erinnern an den erotischen Aspekt des Schöpferischen. Blütezeiten dauern nie sehr lange, weder bei Kulturen noch bei Menschen oder Pflanzen, denn ein Motor kann nicht andauernd auf höchsten Touren laufen – das Leben braucht auch seine ent-

spannten Phasen. Vielleicht beruht auf dem Wissen um dieses Geheimnis der Hoch-Zeit auch die Verwendung von Blütenessenzen in der Heilkunst, in Form von Bachblütenextrakten, Pollenkonzentraten, Salben, Tinkturen und Tees.

Es muss nicht immer nur Tee sein. Blüten verwende ich am liebsten ungekocht, denn so können sie ihre Farbe zeigen und ihren Duft entfalten. Auch ihre kunstvollen geometrischen Spiralformen und Kreiseinteilungen bleiben so sichtbar; und weil diese geometrisch mit Planetenmustern verwandt sind, meine ich, bei ihrem Genuss den Himmel im Mund zu spüren.

Knusprig gebratene Hufblattblüten an einem Vorfrühlingsabend oder ein Biskuit mit einer farbigen, duftenden Blütenbutterfüllung als Sonntagsdessert – ein Hochgenuss! Niemals lege ich eine Blüte nackt auf den Teller neben die Speisen, denn dort wirken sie verloren und werden dementsprechend auch selten gegessen; das fällt mir immer wieder im Restaurant auf. Als Bereicherung einer festlichen Bowle lösen frische Wildblüten einen gewaltigen Schub an Glücksgefühlen aus, zuerst über den Anblick und danach im Mund. »Begeistete« Blüten sind imstande, bei dem Menschen, der sie trinkt, eine heilende Verwandlung im Gemüt anzuregen.

## Große Hochzeits-Bowle

Diese sanft rostrote Bowle mit den Blütenfarben in Gelb, Weiß und Violett erobert die Augen, Herzen und Mäuler aller Gäste! Besonderer Vorteil: Sie braucht keinen Alkohol und wirkt doch edel und geheimnisvoll.

**Frische saisonale Wildblüten, z.B. Veilchen, Gänseblümchen, Wiesensalbei, Stiefmütterchen, Ehrenpreis, Schlüsselblume, Schafgarbe, Hundrose, Ehrenpreis, Luzerne, Natternkopf, Hornklee, Königskerze**

.....  
je 600 ml verschiedene Konzentrate von kalt  
angesetztem Sirup, nach Grundrezept Seite 10,  
z.B. von Fichte, Holunderblüte, Minze, Mädesüß  
.....  
200 ml Himbeersirup, selbstgemacht oder fertig  
gekauft

.....  
200 ml Süßsaft von Vogelbeeren oder rotem  
Holunder, nach Grundrezept Seite 11

.....  
4–6 l Mineralwasser mit Kohlensäure  
.....  
nach Belieben frische wilde Erd-, Him- oder  
Brombeeren, je nach Saison

Die Blüten sorgfältig von allem Grün befreien und zusammen mit einem angefeuchteten Stück Haushaltspapier in einem verschlossenen Gefäß kühl und feucht halten.

Die verschiedenen Wildsäfte in eine große Glasschale geben (am besten im Beisein der Gäste). Mit dem Mineralwasser auffüllen. Warten, bis der erste Schaum verschwunden ist, und dann die Blüten und Beeren darüberstreuen. Umrühren und in flache, weite Gläser ausschenken.

*Tipp:* Kleine Holzstäbchen für die Blüten dazu reichen.



Schönheitskonkurrenz im wilden Blütenland ...

## Löwenzahnwurzelsuppe

**3 Handvoll Löwenzahnwurzeln, gewaschen  
und geschält**

**600 ml Bouillon**

**1 Spritzer Zitronensaft**

**1 Esslöffel Butter**

**1 Esslöffel Mehl**

Die Wurzeln in kleine Stücke schneiden und in der Bouillon, mit dem Zitronensaft gemischt, 5–10 Minuten weich kochen. In einem zweiten Topf die Butter erwärmen, das Mehl darunterühren und mit der Bouillon (ohne Wurzeln) ablöschen. Mit dem Schneebesen gut verrühren, damit sich keine Knöllchen bilden, dann zwei Drittel der Wurzeln dazugeben. Die Suppe aufkochen und mit dem Mixer pürieren. Den Rest der Wurzeln beifügen und darin aufwärmen.

Unglaubliches geschieht: Mitten im Chaos von Ästen, Gartengrün und Erde wächst plötzlich ein wunderschöner Kopfsalat, da eine Ziernelke und dort drüben eine Gladiole! Kulturpflanzen finden sich zuweilen mit demselben Überlebensinstinkt und Lernwillen in der Wildnis zurecht wie Wildpflanzen. Vielleicht bleibt es bei diesem ersten Versuch, vielleicht können sie sich auch fortpflanzen und verwildern erfolgreich. Wir kennen das von Hauskatzen, die immer wieder und manchmal für immer in die Wildnis ziehen. Im Gegensatz zum Fuchs, der sich überraschend leicht zähmen und als Hof- oder Gartentier halten lässt. Dasselbe gilt für die Pflanzen: Wildpflanzen lassen sich mit viel Glück manchmal auch durch Menschenhand in den Garten holen und werden dort, wie der Fuchs, etwas gezähmt und an den neuen Standort gewöhnt.



## Pflanzen, die in den Rezepten vorkommen

- Alpenampfer (Blacke) 130, 131, 132  
 Alpenrose 10, 127, 132  
 Bärenklau 23, 88  
 Bärlauch 15, 18, 71, 94, 96, 98, 105  
 Beifuß 152, 153, 154  
 Beinwell 150  
 Berberitze 11, 50, 52  
 Blacke (Alpenampfer) 130, 131, 132  
 Breitwegerich 140  
 Brennessel 15, 17, 18, 20, 68, 69, 70, 71, 88, 132  
 Brombeere 11, 47, 48, 78  
 Dost (Majoran) 43, 45, 71, 153, 154  
 Ehrenpreis 78, 84, 86  
 Fichte 10, 78, 104, 106  
 Föhre (Kiefer) 10, 106, 110  
 Gänseblümchen 18, 78, 86, 88  
 Gänsefuß 151  
 Geißfuß (Giersch) 15, 20, 101  
 Goldnessel 18, 101  
 Gundermann 18, 20, 45, 71  
 Guter Heinrich 66, 88  
 Habichtspilz 136, 137, 138  
 Hauhechel 86  
 Himbeere 11, 78, 112, 114, 116, 155  
 Hirtentäschchen 152  
 Hohlfußröhrling 136  
 Hopfen 20, 39, 40  
 Hornklee 78, 84, 125, 127  
 Huflattich 147  
 Hundsrose 78, 84, 86  
 Kartoffelrose 84  
 Kiefer (Föhre) 10, 106, 110  
 Kirsche 35  
 Knoblauchhederich/-rauke 18, 41, 71, 146  
 Königskerze 78, 84, 86  
 Kümmel 28, 29  
 Lärche 105  
 Lauch, wilder 18, 41, 125  
 Leimkraut 18  
 Lichtnelke 84, 86  
 Linde 92  
 Löwenzahn 10, 15, 17, 61, 63, 64, 86, 159  
 Luzernen-Klee 78, 84  
 Mädesüß 10, 78, 81  
 Majoran (Dost) 43, 45, 71, 153, 154  
 Margerite 88  
 Mehlbeere 120, 121  
 Minze, Ross- 10, 26, 27, 153, 154  
 Natternkopf 78, 84, 86  
 Pilze 105, 138  
 Preiselbeere 133  
 Roter Holunder 11, 78, 114  
 Sanddorn 48, 49  
 Sauerampfer 17, 18, 20, 25  
 Schafgarbe, Gemeine 15, 71, 78, 153, 154, 156, 158  
 Scharbockskraut 15, 17, 18, 20  
 Schirmlinge 138  
 Schlehe 52, 53, 54, 86  
 Schlüsselblume 18, 78, 80, 84, 86  
 Schwarzer Holunder, Beere 10, 73, 74, 81  
 Schwarzer Holunder, Blüte 11, 26, 72, 73, 78, 84, 106  
 Spitzwegerich 15, 18, 20  
 Stiefmütterchen 78, 80, 84, 127, 128  
 Taubnessel, rote 18  
 Teufelskralle, Kugelige 84, 99, 127  
 Thymian 128  
 Traubenkirsche 10, 36  
 Veilchen, Wald- 18, 78, 83, 86, 101  
 Vergissmeinnicht 86  
 Vogelbeere 11, 78, 112, 117, 118, 119  
 Vogelmiere 15, 18, 60  
 Vogelwicke 86  
 Wacholder 10, 101, 102, 106  
 Waldbeeren 78, 155  
 Waldmeister 101  
 Wasserkresse 20  
 Wegwarte 86  
 Weidenröslein 84, 86, 148, 149  
 Weißtanne 10, 106  
 Wermut 112, 153, 154  
 Wiesenkerbel 22, 71  
 Wiesenklee, Roter 84  
 Wiesensalbei 78, 84, 86  
 Wiesenschaumkraut 20, 86