



86| Chrüterhäx

Beate Beckmann hat sich ganz den Kräutern verschrieben. Besonders die Bärlauchterrine hat es ihr angetan.



FRÜHLINGSTERRINE. Mit Bärlauch, Gelatine, Tofu, Sauerhalbrahm, Joghurt, Rahm, Salz und Pfeffer.
BLÜTENBODEN. Damit sich die Terrine gut stürzen lässt, die Form mit Klarsichtfolie auslegen.
DIE NATUR MACHTS. Früher schlugen sich die Bären mit Bärlauch den Bauch voll, heute sammeln ihn Naturfreunde wie Beate Beckmann.
MARKENZEICHEN. Im Märchen sind es die Bösen, im realen Leben charmante Kräuterhexen.



Der Bärlauch ist los

Früher wurden sie als Hexen beschimpft und verbrannt: Frauen, die sich zu intensiv mit Wildkräutern haben sich glücklicherweise geändert. Heute geben sie Bärlauchseminare und Kochkurse. Auch fürs

Nachgefragt bei Beate Beckmann

→ Was haben Sie immer auf Vorrat?
Butter, Rüebli, Dinkelmehl und Milch.

→ Wie oft kochen Sie pro Woche?
Dreimal in der Woche, manchmal täglich und in den Ferien lasse ich mich ab und zu verwöhnen.

→ Kochen ist für Sie ...
... Berufung.

→ Was würden Sie nie im Leben essen?
Schildkrötensuppe, Froschschenkel, Muscheln und Austern.

→ Mit wem würden Sie gern essen?
Mit dem ehemaligen Spitzenkoch und Patron der «Moospinte» in Münchenbuchsee, Oskar Marti alias «Chrüter Oski».

Schwarzbubenland, Kaltbrunnental, Himmelried? Um Himmels willen, wo sind wir gelandet?, fragt «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius. «Herzlich willkommen in der Nordwestschweiz», entgegnet ihr «Chrüterhäx» Beate Beckmann (46).

Schweizer Dialekt und deutscher Familienname – wie das? «Zufall. Vom Schwarzwald ins Schwarzbubenland. Passt doch. Wir sind hier ja eigentlich alles Alemannen. Ich habe Ruhe und ein Haus gesucht und bin in Himmelried fündig geworden. Den Wildkräutern bin ich erst später begegnet.»

Die sind hier reichlich vorhanden. Und Kirschbäume. Aha! Liegt es an den Kirschen, die zum Übernamen der Einheimischen geführt haben? «Da gibt es diverse Meinungen. Die einen sagen, dass sich der Name von der Schmugglerei ableitet, andere verweisen auf die traditionell schwarze Tracht, die hier getragen wird. Es ist nicht klar, woher der Name stammt», sagt Beate Beckmann. Klar ist nur, dass dieser Landstrich zum Kanton Solothurn gehört und sich aus den Bezirken Dorneck und Thierstein zusammensetzt.

Aus der Zahnarztpraxis zu den wilden Kräutern

Auf ihren Streifzügen durch die Natur sind der gelernten Zahnarztgehilfin die Wildkräuter aufgefallen, was in ihr die Idee reifen liess, nicht mehr in den Zähnen, sondern im Waldboden zu «wühlen» und zukünftig als



Kochen mit der «Saisonküche»



Beate Beckmann kennt jedes «Unkraut» beim Namen. Da staunt selbst «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius (links).

➔ Kräuterhexe das Brot zu erwerben. «Wildkräuter bieten unseren Sinnen ein Feuerwerk an Genüssen», sagt die Kräuterechtfachfrau, zieht die Gummistiefel an, drückt der Köchin einen Korb und ein Rüstmesser in die Hand – und raus gehts aus der Küche, hinein ins Kaltbrunnental.

«Was für ein mystischer Ort. Bach, Wasserfall, Bäume, Moos, Felsen. Und alles voller Kräuter. Unglaublich», schwärmt die «Saisonküche»-Köchin. «Hier haben sich einst die Bären den Bauch voll geschlagen, heute pflücken wir den Bärlauch.» Genau.

Dass Wildkräuter bekömmlich sind, wissen auch Tessiner Spitzenköche wie etwa Rolf Fliegau, Chefkoch des berühmten «Giardino» in Ascona, der Brunnenkresse, Giersch, (schmeckt ähnlich wie Petersilie), Bärenklau und viele andere Wildkräuter direkt von Beate Beckmann bezieht.

«Von der Wurzel eines Farns stelle ich oft Waldlakritzengüetsli her.» Waldlakritze? «Das Fleisch der Wurzel hat den Geschmack von Lakritze, eben von Bärenreck, wie wir hier sagen.»

Beate Beckmann scheint ein wandelndes Kräuterlexikon zu sein. Kein Kraut, zu dem sie nichts zu sagen hat. Mit ihr zwei Tage durchs Schwarzbubenland zu streifen, ist ein Erlebnis der speziellen Art. Im Zelt übernachten, am Lagerfeuer kochen und essen ist gelebte Theorie im Wald. «Sehr wichtig zu wissen ist, was darf ich pflücken, was nicht, auf was muss ich achten, was ist geschützt. Falsche Schlüsselblumen darf ich, die echten lässt man stehen. Sie trotzdem zu pflücken, ist genauso verpönt, wie Schildkrötensuppe zu essen», sagt die Kräuterhexe.

Übrigens: Wer es nicht so mit der Natur unter den Füßen hat, kommt zu ihr in den Kochkurs und lernt wie eine Bärlauchterrine entsteht oder eine Walpurgisnacht-Quiche. Die Natur macht's. Und gute Köchinnen mit Ideen.

Text Martin Jenni

Bilder Marco Aste

www.chrueterhaex.com

Beate Beckmann ist freitags auf dem Arlesheimer BL Wochenmarkt mit ihren Kräutern und Produkten anzutreffen, zwischen 8.45 und 11.15 Uhr.

Bärlauchterrine

Vorspeise für 8 Personen

Für 1,5 l

Zubereitung ca. 35 Minuten

+ über Nacht fest werden lassen

lassen

Pro Person ca. 12 g Eiweiss,

13 g Fett, 5 g Kohlenhydrate,

750 kJ/180 kcal



ZUTATEN

100 g Bärlauch, 6 Blatt

Gelatine, 150 g Tofu,

160 g Sauer-Halbrahm,

100 g Joghurt nature, 1 dl

Rahm, Salz, weisser Pfeffer

Blütengarnitur:

4 Blatt Gelatine, 7 cl Wasser,

Kleine Bärlauchblätter und

essbare Blüten, z. B.

Veilchen, Schlüsselblumen,

2 EL Zitronensaft

Räucherlachs:

100 g Tofu

125 g Räucherlachs

ZUBEREITUNG

1 Bärlauch blanchieren, abschrecken, ausdrücken und hacken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Tofu mit Bärlauch, Sauerrahm und Joghurt fein pürieren. Gelatine ausdrücken und im Rahm langsam erhitzen, bis die Gelatine aufgelöst ist. Mit der Bärlauchmasse gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Terrinenform einfetten und mit Klarsichtfolie auslegen.

2 Für die Blütengarnitur Gelatine im kalten Wasser einweichen. Wasser leicht erhitzen, Gelatine darin auflösen. Wenig salzen. Boden der Form dünn mit Gelatinewasser bedecken, dieses erstarren lassen. Blüten und Blätter kurz in Zitronensaft tauchen und auf dem Gelatineboden verteilen. Restliches Gelatinewasser darübergiessen, fest werden lassen.

3 Für den Räucherlachs Tofu und Lachs pürieren. Masse zu einer ca. 2 cm breiten Rolle formen und auf den Gelatine-Blüten-Boden legen. Bärlauchmasse einfüllen. Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

Tipp

Zur Bärlauchterrine passen ein Wildkräutersalat und eine Baguette.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter www.saison.ch im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.-

Neue virtuelle Kochschule auf www.saison.ch

Surfen Sie doch mal auf www.saison.ch. Die virtuelle «Saisonküche» hält für alle Hobbyköche eine Überraschung bereit: In der neuen Rubrik «Basiskochen» sind etliche Kochtricks abgelegt, Schritt für Schritt fotografiert und erklärt. Ob Eier pochieren oder Pastateig selber machen, konservieren oder kurzbraten – die Anleitungen erleichtern Ihnen das Kochen. Viel Spass!