

Vielfalt aus der Natur

Wildkräuter erfreuen sich in den Küchen wieder mehr Beliebtheit. Aus den zarten Knospen, feinen Blüten und knusprigen Samen lassen sich tatsächlich feine Delikatessen zaubern – wie ein Besuch bei der «Chrüterhäs», beweist.

Text: Regula Lehmann | Fotos: Tina Sturzenegger

✱ Kaum rafft die Sonne den letzten Schnee weg, spriessen zartgrüne Triebe auf den Wiesen, Feldern und am Waldrand. Es sind die ersten Pflanzen im Jahr, die sich da kraftvoll aus der Erde stemmen: die Wildkräuter.

Lange Zeit vergessen und verschmäht, wecken heimische Wildkräuter seit einiger Zeit wieder mehr Interesse bei Berufs- und Hobbyköchen. Die variantenreichen Geschmäcker der zarten Blätter, Blüten und Samen stossen auf Beliebtheit. Und die Bücher, welche sich mit dem Sammeln und Zubereiten der Naturprodukte befassen, boomen. Jeder Kochbuchverlag, der etwas auf sich hält, hat einige Bücher zum Thema im Angebot.

Auch Beate Beckmann hat sich den Wildkräutern verschrieben. Ist die Schneedecke dann endlich verschwunden, macht sie sich auf, um die kostbaren

Triebe zu pflücken. Sie hat sich das Wissen über die Pflanzen im Selbststudium beigebracht und verfügt mittlerweile über einen umfangreichen Erfahrungsschatz. Die Deutsche weiss genau, wo sie welches Kraut findet. Suchen muss sie nicht mehr, aber ernten.

Die gelernte Zahnarztgehilfin wurde 2004 von der Leidenschaft erfasst, als sie in das abgelegene Dorf Himmelried bei Basel zog und im Frühling entdeckte, wie viele Kräuter in ihrer nächsten Umgebung spriessen. Damals entschied sie kurzum, sich damit ein Auskommen zu verschaffen, und bewarb sich als Marktfrau beim Arlesheimer Markt. Ihr erstes Produkt, ein Löwenzahnhonig, stiess auf grosse Nachfrage. So erweiterte sie ihr Wissen über die hiesigen Wildkräuter und deren Zubereitung und bot bereits ein Jahr später rund 50 Spezialitäten auf dem Markt an. Je nach Saison verkauft sie jeweils freitags Kapern, Pestos,





Giersch/Geissfuss

Ein bei vielen Gärtnern verhasstes Unkraut. Da er ein Doldenblütler ist und darunter einige sehr giftige Sorten existieren, sollte man den Giersch gut kennen. Seine Blätter weisen im Stängel einen dreieckigen Querschnitt auf. Giersch ist im Geschmack wilder Petersilie ähnlich und sowohl warm als auch kalt eine Delikatesse. Köstlich als Einzelsalat (zum Beispiel mit Radieschen), Trockengewürz oder auch zu Pesto oder zu einer Füllung verarbeitet. Die Blüten eignen sich für Dessertkreationen wie zum Beispiel ausgebackene Bierteig-Blüten.

Ernte: junge zarte Blätter von April bis Juni

Standort: Gärten, feuchte Gebüsche, Waldrand

Brennnessel

Die Königin unter den Wildkräutern kommt in grosser Zahl vor und lässt sich vielfältig einsetzen, sowohl in der kalten als auch in der warmen Küche. Triebe sollten vor der Verarbeitung blanchiert werden. Die Brennnessel kann Spinat in fast allen Rezepturen ersetzen und wird besonders in Gebäcken, beispielsweise auf Wähen oder in der Focaccia und in Brot, geschätzt. Die jungen Blätter können getrocknet und zu Streugewürz verarbeitet werden. Die weissen Blütenrispen sind eine gute Salatbeigabe. Die schwarzen Brennnesselsamen eignen sich zudem als exzellente Schnitzelpanade.

Ernte: Blätter ab März (immer nur die obersten vier jungen Spitzen ernten, da diese weniger Nitrat enthalten), Blüten ab August, Samen ab September

Standort: in Wiesen, Weiden und am Waldrand





Gundelrebe

Das Würzkräut sollte nur ganz dezent verwendet werden, da es einen starken Eigengeschmack hat, der an Ziegenfleisch oder -käse erinnert. Die Gundelrebe passt besonders zu Kartoffeln, etwa in einer Suppe, und, dezent angewendet, zu Salaten oder Saucen. Gundelrebe eignet sich gut zum Beizen von Fisch.

Ernte: junge Blätter und Triebe von April bis Juni, auch zur Blütezeit

Standort: feuchte Wiesen, Wälder und Gärten

Wiesenschaumkraut

Das schärfste unter den Wildkräutern ist Beate Beckmanns Lieblingskräut und erinnert im Geschmack an Meerrettich. Es eignet sich vorwiegend für die kalte Küche und schmeckt in kalten Saucen, etwa in Joghurt oder in Dips zum Fondue chinoise, aber auch in gemischten Wildkräutersalaten und als Suppeneinlage. Beim Erwärmen verliert das Wiesenschaumkraut an Schärfe. Aus den lilafarbenen Blüten stellt Beate Beckmann einen Senf her.

Ernte: junge Pflanzentriebe ab April/Mai, die Blüten ab Mai

Standort: feuchte Wiesen



Labkraut

Es ist ein dankbares Gewächs, das bis in den Herbst hinein geerntet werden kann, schön aussieht und lange frisch bleibt. Das Labkraut schmeckt im Salat und in kalten Saucen. In der warmen Küche wird es wie Spinat zubereitet. Das unscheinbare Kräut enthält ein natürliches Labferment und wurde früher, als es noch keine Kühlschränke gab, von den Bauern benutzt, um die Milch länger haltbar zu machen. Es ist generell gut mit Teigen und Milchprodukten kombinierbar und hat einen eigenwilligen Geschmack. Aus den Blüten lassen sich Süßspeisen kreieren, etwa eine Panna Cotta.

Ernte: junge Pflanzentriebe ab März/April, Blüte ab Ende Mai (jedes Mal wieder, nachdem die Wiese gemäht wurde)

Standort: in grossen Mengen auf Fett- und Magerwiesen

Kräutersalze, Blütenbutter, Wildkräuter-Wähen, Frischkäse sowie frische Salatmischungen.

Beate Beckmann nennt sich «Chrüterhäh». Dies auch als Hommage an die vielen Frauen, die ein umfangreiches Kräuterkennen hatten und seinerzeit aufgrund dessen verbrannt wurden. Mittlerweile wird dieses Wissen allerdings wieder geschätzt. Beckmann erfreut sich am Arlesheimer Markt einer grossen Stammeskundschaft und hat in den vergangenen Jahren auch einige namhafte Restaurants, unter anderem das «Giardino» in Ascona, mit gesammelten Wildkräutern beliefert.

«Leider mache ich das nun nicht mehr, weil ich nicht immer gewährleisten kann, wöchentlich 500 Gramm Wildkräuter zu liefern», erklärt Beckmann. «Ich bräuchte für diese Arbeit unbedingt jemanden, der mir hilft, habe allerdings bisher niemanden gefunden, der so schnell ernten kann, wie ich das tue.» Auch die Natur macht ihr manchmal einen Strich durch die Rechnung, etwa dann, wenn der Frühling auf sich warten lässt oder wenn ein Jahr besonders trocken ausfällt.

«Wildkräuter sammelt man nicht, man erntet sie», sagt Beckmann. Aber es ist eine beschwerliche Arbeit in gebückter Haltung. «Bei guten Bedingungen ernte ich in einer Stunde etwa 250 Gramm.» Doch davon alleine kann sie nicht leben. Deshalb hat sie sich mehrere Standbeine geschaffen, hat in Deutschland eine «Chrüterhäh GmbH» gegründet und beliefert von dort aus einige Bioläden mit ihren Produkten. Zudem führt sie in Himmelried Wildkräuterbuffets und Wildkräuterkochkurse durch, an denen sie ihr Wissen weitergibt und die Gäste mit einem reichhaltigen Menü verwöhnt. Nicht selten nehmen an diesen Kursen bekannte Köche teil.

«Viele meiner Gäste kommen in der Meinung, dass man Küchenkräuter wie Petersilie und Schnittlauch durch Wildkräuter ersetzt. Doch dem ist nicht so. Die Wildkräuterküche hat mehr Facet-

ten», erklärt die «Chrüterhäh». In ihren Kursen zeigt sie denn beispielsweise, wie man aus Brennnesseln, Labkraut, Giersch, Gundelrebe und Löwenzahn einen Frühlingsalat zubereitet oder junge Triebe in Omeletten und Spätzli einarbeitet, und welche Kräuter man zu Mousse oder Schaum schlagen kann. Oft sind es die optisch unscheinbaren Kräuter, die es geschmacklich in sich haben. Andere, hübschere Exemplare oder Blüten kommen im Salat zwar schön zur Geltung, sind aber geschmacklich weit weniger interessant. Die Geschmacksvielfalt der Kräuter beginnt bei «bitter aber frisch» und «Knoblauch pur», geht über «scharf» bis hin zu «Petersilie» und «süsslich».

Was unsere Vorfahren an den Wildkräutern besonders mochten, wird heutzutage von Beckmanns Gästen gerne unterschätzt: ihre sättigende Wirkung. «Wildkräuter haben zahlreiche Inhaltsstoffe, sodass man innert kurzer Zeit satt wird», erklärt die «Chrüterhäh». Sie hält ihre Gäste deshalb dazu an, sich nur eine halbe Portion Kräutersalat zu genehmigen, damit sie am Ende auch das Dessert noch kosten mögen. ■

Beate Beckmann

Seewenstrasse 350
4204 Himmelried
061 741 33 55

 www.chrueterhaex.com



Wildkräutersalat



«Chrüterhäh» Beate Beckmann