

Meret Bissegger



Meine wilde Pflanzenküche

Bestimmen, Sammeln
und Kochen von Wildpflanzen



Fotos: Hans-Peter Siffert

A T VERLAG

2. Auflage, 2011

© 2011

AT Verlag, Aarau und München

Fotos: Hans-Peter Siffert, Winterthur

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-552-0

www.at-verlag.ch

Das vorliegende Buch erscheint gleichzeitig auch auf Italienisch
bei Edizioni Casagrande, Bellinzona, www.edizionicasagrande.com.



Inhaltsverzeichnis

9	Vorwort Slow Food
11	Vorwort der Autorin
13	Wie es zu diesem Buch kam
15	Einführung
15	Zu den Pflanzenbeschreibungen
15	Zu den Rezepten
16	Zur Sammel- und Küchenpraxis
28	Pflanzenporträts und Rezepte
31	Fichte und Lärche, <i>Picea abies</i> und <i>Larix decidua</i>
35	Scharbockskraut, <i>Ranunculus ficaria</i>
38	Mohn, <i>Papaver rhoeas</i>
42	Hopfen, <i>Humulus lupulus</i>
47	Brennnessel, <i>Urtica dioica</i>
55	Glaskraut, <i>Parietaria officinalis</i>
58	Portulak, <i>Portulaca oleracea</i>
62	Amerikanische Kermesbeere, <i>Phytolacca americana</i>
66	Familie der Gänsefußgewächse, <i>Chenopodiaceae</i>
69	Guter Heinrich, <i>Chenopodium bonus-henricus</i>
73	Weißer Melde, <i>Chenopodium album</i>
79	Sternmiere, <i>Stellaria media</i>
85	Leimkraut, <i>Silene vulgaris</i>
91	Amarant, <i>Amaranthus retroflexus</i> , <i>A. hybridus</i> , <i>A. blitum</i>
96	Familie der Knöterichgewächse, <i>Polygonaceae</i>
98	Schlangen-Knöterich, <i>Polygonum bistorta</i>
101	Japanischer Staudenknöterich, <i>Reynoutria japonica</i>
107	Sauerampfer, <i>Rumex acetosa</i> , <i>R. scutatus</i>
113	Linde, <i>Tilia cordata</i>
115	Veilchen, <i>Viola odorata</i>
120	Familie der Kreuzblütler, <i>Brassicaceae</i>

- 123 Knoblauchrauke, *Alliaria petiolata*
127 Brunnenkresse, *Nasturtium officinale*
131 Schaumkraut, *Cardamine hirsuta*
135 Silberling, *Lunaria annua*
139 Hirtentäschel, *Capsella bursa-pastoris*
141 Fetthenne, *Sedum telephium*
145 Wald-Geißbart, *Aruncus dioicus*
- 150 Familie der Hülsenfrüchtler, *Fabaceae*
- 152 Robinie, *Robinia pseudoacacia*
157 Wicke, *Vicia cracca*, *V. sativa*, *V. sepium*, *V. hirsuta*
161 Weidenröschen, *Epilobium angustifolium*
163 Nachtkerze, *Oenothera biennis*
- 166 Familie der Doldenblütler, *Apiaceae*
- 168 Wiesen-Kerbel, *Anthriscus sylvestris*
173 Giersch, *Aegopodium podagraria*
181 Bärenklau, *Heracleum sphondylium*
187 Natterkopf, *Echium vulgare*
190 Beinwell, *Symphytum officinale*, *S. bulbosum*, *S. tuberosum*
- 194 Familie der Lippenblütler, *Lamiaceae*
- 196 Gundelrebe, *Glechoma hederacea*
201 Taubnessel, *Lamium purpureum*, *L. album*, *L. galeobdolon*
205 Wiesen-Salbei, *Salvia pratensis*
207 Spitz- und Breit-Wegerich, *Plantago lanceolata*, *P. major*
213 Bachungen-Ehrenpreis, *Veronica beccabunga*
215 Rapunzel, *Phyteuma betonicifolium*, *P. spicatum*
220 Labkraut, *Galium aparine*, *G. mollugo*
224 Schwarzer Holunder, *Sambucus nigra*
229 Feldsalat, *Valerianella locusta*
- 232 Familie der Korbblütler, *Asteraceae*
- 235 Kanadische Goldrute, *Solidago canadensis*
237 Gänseblümchen, *Bellis perennis*
240 Knopfkraut, *Galinsoga ciliata*
243 Margerite, *Leucanthemum vulgare*
247 Beifuß, *Artemisia vulgaris*, *A. verlotiorum*
249 Pestwurz, *Petasites hybridus*

255	Huflattich, <i>Tussilago farfara</i>
257	Klette, <i>Arctium lappa</i>
263	Kohldistel, <i>Cirsium oleraceum</i>
268	Rainkohl, <i>Lapsana communis</i>
271	Ferkelkraut, <i>Hipochaeris radicata</i>
275	Milchkraut, <i>Leontodon hispidus</i>
277	Löwenzahn, <i>Taraxacum officinale</i>
285	Gänsedistel, <i>Sonchus oleraceus</i> , <i>S. asper</i>
289	Pippau, <i>Crepis biennis</i> , <i>C. capillaris</i>
293	Taglilie, <i>Hemerocallis fulva</i>
297	Weinberg-Lauch, <i>Allium vineale</i> , <i>A. oleraceum</i>
301	Bärlauch, <i>Allium ursinum</i>

Anhang

309	Glossar
313	Zum Thema Giftigkeit
315	Danksagung
316	Bücher und Internetadressen
317	Rezeptverzeichnis
318	Pflanzenverzeichnis



Vorwort Slow Food

Wildes Wissen genussvoll aufbereitet und geschmackvoll zubereitet

In Meret Bisseggers wilder Pflanzenküche geht es behutsam zu und her. Das Bestimmen, das Pflücken, das Waschen und Zubereiten – all das braucht Geduld und Umsicht. Ein Grüppchen Menschen mit Notizblöcken in der Wildnis, Meret Bissegger hält eine Pflanze in die Luft: »Das ist der Giersch. Wer einen Garten hat, plagt sich jedes Jahr damit ab, dabei handelt es sich um eine Delikatesse!« Wie und wo man ihn findet, womit er gerne verwechselt wird, was seine spezifischen Eigenschaften sind und schließlich, was man in der Küche mit ihm anfangen kann, all das ist jetzt endlich in dem vorliegenden Buch nachzulesen.

In Merets wilder Pflanzenküche lebt die ganze Philosophie von Slow Food. Es ist nicht einfach die trendige »Rückkehr zur Natur«, wengleich das vorliegende Bestimmungs- und Kochbuch den respektvollen Umgang mit der Natur sehr wohl fördert, es ist die Verbindung zwischen Natur und Kultur, zwischen Handwerk und altem Wissen, zwischen Tradition und Moderne. Noch bis ins letzte Jahrhundert hinein war das Sammeln und Verwenden von Pflanzen, Beeren und Kräutern auch in Europa verbreitet – sie waren wichtige Bestandteile der Nahrung, des Wohlbefindens, des Heilens. Das Wissen über essbare Wildpflanzen ist aus unserem Alltag verschwunden; dank diesem Bestimmungs- und Kochbuch aber verlieren wir es nicht ganz, es stellt Genusspflanzen vor, die wir wenn nicht gerade vor der Haustür oder im Nachbargarten, so doch in unserer unmittelbaren Umgebung finden.

Die Rebberge von Ludiano im Bleniotal (Tessin).
Auf dem Gelände eines urzeitlichen Bergrutsches haben
sich der Mensch und die Natur Platz geschaffen.

Wie aber bringt man den unverwechselbaren Geschmack der Sternmiere zur Geltung? Wie verhält sich die Pflanze je nach den verschiedenen Zubereitungsarten? Wie verträgt sie sich mit Gemüse, Weizen, Reis, Teigwaren oder Fleisch? Merets Pflanzenküche ist nicht nur eine »Naturküche«, sondern für manche auch eine Art »Zauberküche«, die wie alle Zauberei aus einer Fülle lernbarer Tricks besteht.

Ihre Erfahrungen auf der Alp und ihre Überzeugung, dass für eine gesunde Ernährung Geschmacksvielfalt wichtig ist, haben ihren Sinn für die Natur geschärft. Damals, in den achtziger Jahren war sie mit ihrem Gourmetrestaurant eine Pionierin der Bio- und Vollwertküche, manche nannten sie auch »verrückt« ... Doch ihre Hartnäckigkeit, ihre Pflanzenkenntnisse und ihre genussreiche Terroir-Küche haben viele Skeptiker überzeugt; ihr wird auch über die Grenzen einer rein ernährungsidealistischen Klientel hinaus Respekt gezollt. Die delikate Küche, die Verwendung biologischer und frischer Produkte aus der Region und die moderaten Preise haben ihr schon früh einen Platz in der »Guida Osterie d'Italia« gesichert.

Die Kuh meidet den giftigen Hahnenfuß. Über einen solch sicheren Instinkt verfügen wir Menschen nicht mehr, er hat sich im Laufe unserer Entwicklung abgestumpft. Dank Merets wilder Pflanzenküche und den schönen Bildern von Hans-Peter Siffert werden die Sinne jedoch wieder sensibilisiert, die Beobachtung geschärft, der Respekt für die Pflanzen gefördert, der Geschmack geschult und der Blick auf den regionalen Reichtum sowie auf eine naturnahe, sozial verträgliche Produktion gelenkt – ganz gemäß dem Motto von Slow Food: »gut, sauber und fair«.

Roger Staub
Ursula Hasler, Mitglied der Geschäftsleitung
Slow Food Schweiz



Vorwort

Das Kochen mit selbst gesammelten Wildpflanzen ist eine meiner Leidenschaften.

Angefangen hat alles vor fast dreißig Jahren. Damals lebte und arbeitete ich auf einer Tessiner Alp, die dreieinhalb Marschstunden und 1500 Höhenmeter vom nächsten Laden entfernt war. Entsprechend einfach war der Speisezettel, vor allem was frisches Gemüse und Salate angeht. Da ich schon damals eine Gemüseliebhaberin war, konnte ich mir die drei Monate da oben ohne Grünzeug nicht vorstellen. Schon in den Jahren zuvor hatte ich mich mit dem Thema der Medizinalkräuter befasst. Eines meiner Bücher führte für jede Pflanze neben dem medizinischen auch den kulinarischen Gebrauch auf, und so richtete sich mein Interesse rasch von den Tinkturen und Tees auf die essbaren Kräuter. Auf meinen morgendlichen Rundgängen, um die Ziegen einzuholen, begann ich die Pflanzen zu beobachten. In der Mittagspause fand ich dann die Zeit, sie zu pflücken. Es gab daraus einfache Gerichte, meistens Eintöpfe auf dem Feuer, aber den Sennen schienen sie zu munden – vielleicht auch dank dem Sherry, den ich jeweils aus dem Versteck holte, um die Suppen in letzter Minute abzuschmecken.

Seitdem hat mich das Interesse für essbare Wildpflanzen immer begleitet, und Jahr für Jahr kamen neue Kenntnisse dazu. Die Bücher von Oskar Marti, François Couplan, Eve Marie Helm, Ermanno Valli, Aldo Decò, Michel Bras, später auch die von Steffen Guido Fleischhauer, Jean-Marie Dumaine und noch viele andere waren meine Lehrmeister. Und sie inspirieren mich heute noch.

Später, in meinem »Ristorante Ponte dei Cavalli« in Cavigliano (1990–2000), habe ich im Frühjahr ganze Degustationsmenüs mit essbaren Wildpflanzen zubereitet: Ich genoss es, meinen Gästen Ungewohntes und Unbekanntes aufzutischen, und sie wussten es zu schätzen. Sie waren auch die Ersten, die nach Kochkursen und einem Kochbuch fragten. So habe ich im

Frühjahr 2000 angefangen, neben den Winterkochkursen Sammel- und Kochkurse für Wildpflanzen anzubieten.

Seither ist für mich der Frühling immer mehr zur Kräuterkurs-Saison geworden: An verschiedenen Orten im Tessin und in der deutschen Schweiz führe ich meist mehrmalige oder mehrtägige Kurse durch. Zu Beginn beschränkte ich mich auf die jüngsten Salatpflanzen und wenige andere Gewächse. Mit wachsender Kenntnis immer neuer Pflanzen hat sich die anfänglich sehr kurze Saison verlängert: Sie beginnt immer noch im März, geht aber weit über den April hinaus und findet ihren Abschluss im Juni auf 2000 Metern Höhe. Wenn dann die ersten Sommergemüse aus dem Garten oder vom Biobauern reif sind, ist für mich meistens die Zeit des wilden Sammelns vorbei. Dann genieße ich die saisonale Gemüsefülle, die sich langsam bis in den frühen Winter hinein verändert. Zwar sehe ich im Herbst die dann nochmals frisch sprießenden Kräuter, doch der Ruf von Kürbis, Kastanien & Co. bringt mich auf andere kulinarische Ideen. Nach dem langen Winter mit all den köstlichen Wurzelgemüsen, Kohl und Lauch bin ich dann im folgenden Frühling immer so richtig gierig auf frisches Grün – oder wie die Zeitschrift »Salz & Pfeffer« es formulierte: »Im Frühling werde ich zur Geiß!«

Ich hoffe, dass ich Sie mit dem vorliegenden Buch etwas anstecken kann mit dieser wilden Leidenschaft. Ich wünsche ihnen viel Spaß und Geduld bei der Ernte und dann einen guten Appetit!

Meret Bissegger



Wie es zu diesem Buch kam

Von Hans-Peter Siffert

Vor bald zwanzig Jahren lernte ich Meret Bissegger an einem Biowein-Seminar im Engadin kennen. Später ließ ich mich hin und wieder von ihr im Ristorante Ponte dei Cavalli verwöhnen und las regelmäßig ihre Mailings. Für eine Reportage über ihre Wildkräuterkurse, die ich für die Zeitschrift »Schweizer Familie« realisieren konnte, besuchte ich im März 2009 bei ihr den ersten Kurs der Saison. Obwohl die Landschaft noch im Winterschlaf zu dösen schien, war ich – wie die meisten der anderen Kursteilnehmer – überrascht von der Vielfalt an Pflänzchen und Kräutern, die bereits aus dem Boden schossen. Das Wochenende war für mich als begeisterter Pilzsammler und Gourmet ein Highlight. Spontan fragte ich Meret, ob sie noch nie daran gedacht habe, ein Buch zu machen. Doch sie erwiderte, das sei ein Projekt fürs Alter, jetzt habe sie einfach keine Zeit neben all ihren anderen Aktivitäten und den Wildkräuterkursen. Ich schickte ihr einige meiner Fotos, skizzierte Ideen und Argumente, die für die Realisierung des Projekts zum jetzigen Zeitpunkt sprachen. Nach einigen Gesprächen und einigen Nächten mit wenig Schlaf stieg Meret darauf ein. Drei Wochen später fotografierte ich bereits in einem zweiten Kurs für unser Buch. Bis in den Sommer gingen wir mehrmals zusammen auf die Pirsch. Nur langsam dämmerte mir, wie groß der Aufwand für dieses Buch sein würde. Im Winter ordneten wir die Bilder, erstellten einen Aufnahmeplan für 2010 mit den noch fehlenden Bildern und suchten finanzielle Unterstützung. Freunde und Bekannte, die bereit waren, als Gönner und Gönnerinnen das Projekt zu fördern, gaben uns auch emotionalen Rückhalt. Im März unterschrieben wir den Vertrag mit dem AT Verlag – nun gab es kein Zurück mehr.

Obwohl die Natur noch sehr karg aussieht (oben links), fängt die Wildkräutersaison an geschützten Orten schon früh an.

Der Garten der Casa Merogusto in Malvaglia war unser privilegiertes Fotostudio. Oben rechts Hans-Peter Siffert an der Arbeit.

Das Wetter war uns in diesem Frühjahr wohlgesinnt, der Vegetationszyklus jedoch verspätet, weshalb wir den Zeitpunkt für bestimmte Fotos mehrmals verschieben mussten. Dank unserer Datenbank behielten wir stets den Überblick. Auf Pflanzensuche zogen wir durch die Magadinoebene und vor allem durchs Bleniotal, wo ich nebenbei manch schöne Ecke kennenlernte.

Meret hat wie wild gekocht, zusammen haben wir angerichtet und die Teller draußen auf Tessiner Holz und Stein fotografiert. Manchmal machte uns dabei der Nordföhn zu schaffen, der in Malvaglia gehörig pfeifen kann. Abends waren wir nudelfertig und genossen all die abgelichteten Delikatessen – hin und wieder half allerdings, nach lauter Grün, nur die Flucht in eine nahe Pizzeria.

Ab August verschwand Meret in die Schreibstube. Ich kann nur ahnen, wie schwer es ihr manchmal fiel, am PC zu bleiben. Aber sie ist eine Dauerläuferin und hat genug Freunde, die sie unterstützten. Ab Oktober galt es, die digitale Bilderflut fertig zu ordnen und zu bearbeiten. Für die Bildwahl haben wir zusammen viele Stunden vor meinem Bildschirm gesessen und Grüntöne begutachtet und definiert, bis wir viereckige Augen hatten. Nun liegt Ihnen das fertige Buch vor, und ich wünsche Ihnen damit viele spannende Entdeckungen und Aha-Erlebnisse.

Im März beginnen bei Meret wieder die Wildpflanzenkurse, und ich werde sicher erneut dabei sein. Das Virus ist ansteckend. Herzlichen Dank, Meret!

Hans-Peter Siffert



Einführung

Zu den Pflanzenbeschreibungen

Dieses Buch ist mehr als ein Kochbuch – es ist zugleich auch ein praktischer Führer, um die gängigsten Wildpflanzen in ihrem jungen Wachstumsstadium bestimmen zu lernen. Auf den Fotos sind die wichtigsten Details der Pflanzen und die verschiedenen Wachstumsstadien erkennbar. Bei jedem Pflanzenporträt steht ein Bild des Sammelguts, das jeweils zeigt, welche Pflanzenteile für die Küche gepflückt werden.

Dieses Buch soll andere Bestimmungs- oder Pflanzenbücher nicht ersetzen, sondern als interessante Ergänzung für den Wildpflanzen-Gourmet dienen. Die Pflanzenbeschreibungen sind relativ kurz; sie verzichten weitgehend auf botanische Fachausdrücke und sind ähnlich wie in meinen Kursen möglichst praxis- und naturnah formuliert, um eine sinnliche Wahrnehmung zu vermitteln. Es sind bewusst nur wenige Fotos der blühenden Pflanzen enthalten, dafür werden die für den Sammler wichtigen frühen vegetativen Stadien, in denen das Kraut kulinarisch interessant, aber schwieriger zu erkennen ist, ausführlich im Bild präsentiert.

Bei der Bestimmung neuer Pflanzen benütze ich viele, sehr unterschiedliche Bücher. Manchmal ist es eine genaue Schwarz-Weiß-Zeichnung oder das Detail einer Blüte, dann wieder die fachliche botanische Beschreibung oder eine schöne Illustration aus früheren Jahrhunderten, die für die Bestimmung einer Pflanze nützlich sind. Darum empfehle ich dringend, immer mehrere Bücher zu konsultieren (siehe Bibliografie im Anhang).

Eine der wichtigsten Regeln beim Wildsammeln ist die Sicherheit: Man soll nur pflücken, was man hundertprozentig kennt. Wildpflanzen bestimmen lernen heißt, ihren ganzen Lebenszyklus zu beobachten, manchmal über mehrere Jahre hinweg; die gleiche Pflanze kann nämlich sehr unterschiedlich aussehen, je nach Stadium und Standort. Dazu braucht es Geduld und Beharrlichkeit: Jedes Jahr kommen so zwei bis fünf neue Pflanzen

hinzu, die man sicher kennt, und andere bleiben weiterhin »unter Beobachtung«.

Es ist auch wichtig, die Pflanzen benennen zu können, da sie sonst schneller vergessen gehen. Es gibt jedoch zum Teil sehr viele Volksnamen für ein und dieselbe Pflanze, was oft zu Verwechslungen und Unklarheiten führt – vor lauter Bocks-, Ziegen-, Bären- und Hühner-Darm, Bart, Wurz, Horn, Schwanz und Klaue weiß man gar nicht mehr, wovon eigentlich die Rede ist. Daher plädiere ich unbedingt dafür, dass Sie so schnell wie möglich immer auch den lateinischen Namen lernen. Mit ihm gehen sie auf Nummer sicher, und dies auch wenn Sie einmal ihre Region verlassen und in andere Sprachgebiete eintauchen, mit anderen Interessierten Wissen austauschen oder andere Bücher konsultieren.

Zu empfehlen ist, einen Kurs unter fachkundiger Anleitung zu besuchen. Die Pflanzen aus erster Hand direkt in der Natur kennenzulernen, verkürzt die Lernzeit erheblich. In diesem Buch finden Sie die Pflanzen in der üblichen botanischen Reihenfolge (Ordnung) nach ihrer Entstehungsgeschichte aufgelistet. Gewächse aus der gleichen Familie stehen damit nebeneinander, was für die Bestimmung sehr hilfreich ist. Manchen Pflanzenfamilien ist zusätzlich ein spezieller Einführungsteil gewidmet, der durch den Text, aber vor allem durch die Bilder die typischen Merkmale und Ähnlichkeiten einer Gruppe hervorhebt.

Zu den Rezepten

Die Rezepte sind einfach gehalten und geben Ideen, wie sich die besonderen Qualitäten des Sammelguts veredeln lassen. Sie sind immer für etwa 4 Personen berechnet, wobei die meisten Rezeptangaben nicht aufs Gramm genau zu nehmen sind. Ich improvisiere jedes Mal von neuem, wenn ich in die Küche gehe. Die Natur hält auch nicht immer alles so bereit, wie wir es gerne hätten oder wie es das Rezept vorgibt!

Kulinarisch gesehen kann man die essbaren Wildpflanzen in folgende Zubereitungskategorien einordnen: Salate, aromatische Kräuter, Spinat, Stängelgemüse, Spargeln, Brokkoli, Kapern, Blüten, Früchte und Wurzelgemüse. Dementsprechend kann man die verschiedenen Teile der Pflanzen nach den üblichen Rezepten für Zuchtgemüse kochen. Der Geschmack der wilden Variante ist jedoch meistens intensiver und ursprünglicher.

Zur Sammel- und Küchenpraxis

Wo sammeln?

Der erste Ort, den ich auf der Suche nach Wildpflanzen abklappere, ist mein eigener Garten: Im Gemüsegarten und in den verschiedenen Ecken und Winkeln, auf der Wiese und in den Hecken darum herum finde ich allerlei Unkraut. Meine Wiese schneide ich nur wenige Male pro Jahr, so kann sich dort viel Essbares einnisten. Beim Biobauern finde ich oft ergiebige Unkrautfelder, aber auch nicht zu stark gedüngte Wiesen, Hecken und Wald-ränder sind beliebte Standorte. Natürlich gehe ich auch in die freie Natur, in Wälder, an Bäche und auf die Alpen. Ich liebe Brachflächen, verwahrloste Orte, die vom Menschen vorübergehend nicht »in Ordnung« gehalten werden; auf diesem Niemandsland findet man viele Pionierpflanzen und kann den Wandel der Natur eindrücklich erleben.

Am besten besucht man immer wieder die gleichen Sammelorte: So lernt man sie langsam kennen und gewinnt nützliche Informationen etwa darüber, wie viele Leute (und Hunde) dort vorbeikommen, wie der Bauer das Land bearbeitet, wie die Natur sich entwickelt, ob der Kräuterbestand sich nach dem Pflücken zu erholen vermag oder ob man zu viel geerntet hat.

Das Beobachten der Natur ist eine sehr wichtige Tätigkeit für den Wildsammler. Respekt und Wertschätzung der Natur, die sich daraus ergeben, sind für unsere innere Haltung absolut notwendig, vor allem in der heutigen Zeit, wo der Mensch immer mehr Druck auf die Natur ausübt. Wir müssen uns bewusst sein, wie viel Wildsammler die Natur überhaupt erträgt, um nicht aus lauter Naturbegeisterung die Biodiversität noch mehr

zu schädigen. Zum Glück sind viele der aufgelisteten essbaren Pflanzen sogenannte Unkräuter oder invasive Neophyten, die uns bisweilen fast über den Kopf wachsen: Bei ihnen müssen wir keine Zurückhaltung üben und können sie bedenkenlos pflücken.

Wie sammeln?

Werkzeug: Für die meisten Pflanzen, von denen man den oberen, jüngeren und entsprechend zarten Stiel- oder Stängelteil erntet, ist ein entsprechend langer Daumen-nagel ein hervorragendes Instrument. So merkt man beim Abknipsen auch schnell, ob die Pflanze schon zu zäh ist. Natürlich brauche ich auch ein Taschenmesser, dies vor allem für Blätter und Blattrossetten. Eine Schere ist praktisch bei der Brenneselernte sowie für alle Kräuter, die in Form von ganzen Kissen oder Polstern wachsen, die man oben nur abzuschneiden braucht. Um die Kräuter aufzubewahren, benütze ich Zellophan- oder Plastikbeutel. Sie verhindern das Austrocknen. Für Salate und Gemüse, unser Hauptsammelgut, ist Wasserverlust das Schlimmste, und verwelktes Sammelgut sieht nicht mehr appetitlich aus. Für ganz kleine, empfindliche Pflanzenteile und für Blüten brauche ich gut verschließbare, stabile Behälter, zum Beispiel Tiefkühlbehälter. In jeden Beutel oder Behälter kommt immer nur ein Kraut, damit wir es später besser kontrollieren können (so lässt sich ein Fremdkraut im dichten Grün schneller finden). Zudem erlaubt uns dies auch, erst in der Küche zu entscheiden, was wir damit kochen wollen. Ich sammle immer nur so viel, wie ich brauche, ohne den ganzen Bestand an einem bestimmten Ort gleich ganz auszulöschen. Das ist vor allem bei jenen Pflanzen wichtig, die nicht mehrmals im Jahr sprießen, und an Standorten, wo erkennbar ist, dass schon andere gesammelt haben. Eigentlich soll der Ort nach einem Besuch möglichst so aussehen wie zuvor: das Gras nicht völlig zer-treten und von den essbaren Pflanzen immer noch genug übrig gelassen, damit sie weiter gedeihen und sich fort-pflanzen können.

Besondere Aufmerksamkeit und Zurückhaltung braucht es bei manchen Pflanzen, die einen dazu verleiten, zu viel davon zu sammeln, sei es durch die vorkommende Menge (z.B. Bärlauch), wegen der besonderen Art der



Oben links: Brachstellen, Niemandsland, steile Böschungen und verwilderte Randzonen sind reiche Sammelorte. Felsen (Bild unten) erzeugen ein warmes Mikroklima – das Wachstumsstadium der Pflanzen kann so in der gleichen Region sehr unterschiedlich sein.

Rechts oben: Sich mit großem, hohen Schritten fortzubewegen schont die Wiese.

Rechts Mitte: Manchmal pflücke ich auch Unkräuter auf dem Feld eines Biobauern – natürlich mit dessen Einverständnis.





Das Sammelgut wird vor Ort schon weitgehend gesäubert (oben). Zuhause dann macht man zuerst mal Inventar (unten links).

Unten rechts: Die Schere ist eine praktische Pflückhilfe, zum Beispiel beim Brennnesselpflücken.

Rechte Seite: Von manchen Pflanzen sind die verschiedenen Teile separat zu pflücken, wenn man sie für unterschiedliche Zwecke verwenden will. Hier Knospen und junge Stängelsprosse von Pippau (siehe Seite 289).



Ernte, wie etwa das Herausziehen bei Weinberg-Lauch oder das vergnügliche Abknipsen oder auch – ähnlich wie beim Pilzesammeln – wenn der Suchreflex sich selbstständig und eine Eigendynamik entwickelt.

Was sammeln?

Wir pflücken immer nur den essbaren Teil der Pflanze. Das vereinfacht das weitere Verarbeiten und schont die zurückbleibenden Pflanzen, die so wieder Nebensprosse bilden können.

Ganz wichtig ist, nur sauberes, einwandfreies Sammelgut zu ernten: Alles, was gelb, welk, faul oder zäh ist, sowie Gräser und Unbekanntes wird schon beim Pflücken ausgesondert. So muss man zu Hause das Sammelgut nur noch waschen und eventuell die Rosetten auseinanderschneiden. Wer sich nicht konsequent an diese Regel hält, riskiert, zu viel zu pflücken und in der Küche dann vielleicht alles in den Kompost zu werfen, weil die Geduld zum nachträglichen Aussortieren fehlt. Höchstens bei ganz schlechten Wetterverhältnissen erlaube ich mir ein schnelles, ungeordnetes Sammeln.

Am wichtigsten jedoch ist, nur das zu sammeln, was man mit hundertprozentiger Sicherheit kennt; im Zweifelsfall ein Pflänzchen mit nach Hause nehmen und mit Hilfe von Büchern bestimmen.

Jede Pflanze hat ihre besonderen Teile, die zu kulinarischen Zwecken gepflückt werden; meistens interessieren uns nur die jungen, zarten Teile, manchmal auch die Blätter mit oder ohne Stängel, manchmal nur der oberste Teil, der Spross, der Blütenknopf mit oder ohne Ansatz. Ich habe mich bemüht, bei jeder Pflanze die entsprechenden Angaben zu machen; dies soll aber auf keinen Fall das eigene Urteil ersetzen – was der eine schon zäh findet, ist für den anderen noch gut genießbar. Bei Salaten lässt sich dies gut testen: Wenn ein Blatt sich nach zweimaligem Beißen wie ein Stück Papier anfühlt, ist es ganz klar zu zäh. Kostproben sind also in jedem Fall aufschlussreich.

Giftigkeit, Verwechslungen

Neben den ausgezeichneten essbaren Wildpflanzen gibt es viele Gewächse, die wegen ihres Geschmacks, ihrer Struktur oder Textur nicht genießbar sind. Und schließ-

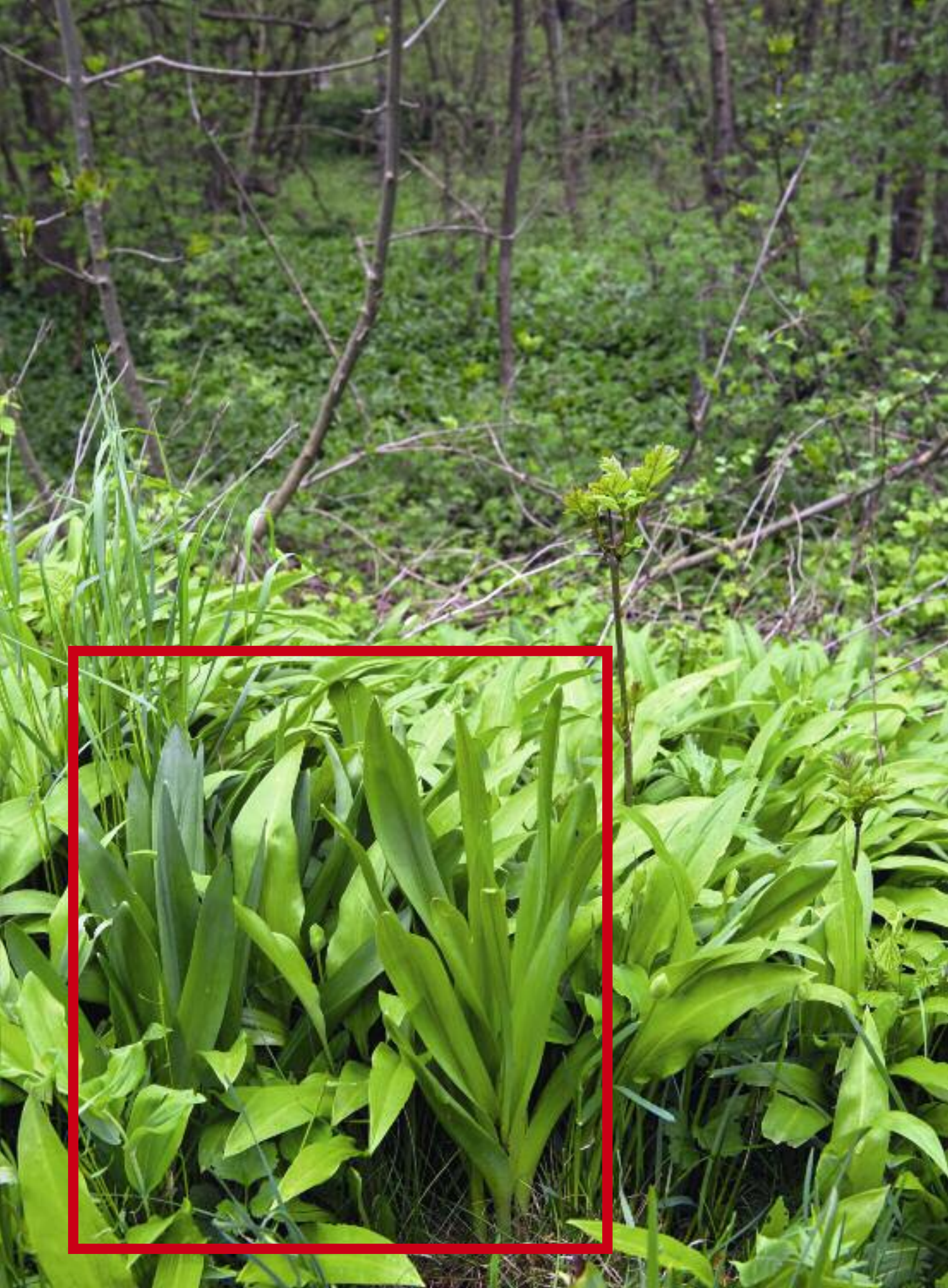
lich gibt es auch einige Pflanzen, die giftig sind. Neben wenigen tödlich giftigen gibt es viele, deren Verzehr weniger schlimme Folgen hat, aber dennoch zu vermeiden ist. Deshalb sollte man sich immer vergewissern, dass keine Verwechslung passiert. Zur Kenntnis der essbaren Pflanzen gehört daher ebenso die Kenntnis der Giftpflanzen. In vielen Pflanzenbüchern (siehe Bibliografie im Anhang) finden sich dazu aufschlussreiche Ausführungen. Mittlerweise ist allgemein bekannt, dass alles sein Maß hat. Dies gilt auch für den Verzehr von wilden Pflanzen. Wer sich jedoch abwechslungsreich ernährt, wenn möglich mit Bio- und Vollwertkost, die ab und zu mit den kostbaren Wildpflanzen ergänzt wird, kann sicher nichts falsch machen.

Ein paar Pflanzen sind in den letzten Jahren in Verruf geraten; ich genieße weiterhin wenige Male im Jahr solche Delikatessen, ohne mir allzu viele Sorgen zu machen. In diesem Zusammenhang sei auf die für mich sehr zutreffenden Ausführungen von Jürgen Guthmann im Buch »Essbare Wildpflanzen« von S. G. Fleischhauer, J. Guthmann und R. Spiegelberger verwiesen; der Text ist mit freundlicher Genehmigung auf Seite 313 wiedergegeben.

Fuchsbandwurm

Oft werde ich in meinen Kursen gefragt, ob ich keine Angst vor dem Fuchsbandwurm habe. Seitdem ich weiß, dass wir als Wildsammler nicht zu den Risikogruppen gehören (im Gegensatz zu den Bauern, die auf ihren Traktoren den aufgewirbelten Erdstaub einatmen und sich so über die Lunge infizieren können), mache ich mir diesbezüglich kaum mehr Sorgen. Das Leben birgt immer gewisse Gefahren, und in jedem Moment kann uns etwas zustoßen; so lebe ich lieber ohne die Angst vor dem Bandwurm, genieße die Natur und ihre kraftspendenden Erzeugnisse und hoffe durch diese viel Abwehrkraft für einen Ernstfall zu entwickeln. Wir müssen uns im Klaren

An den Schnittstellen zwischen Wiese und Wald kann es passieren, dass die tödlich giftige Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*, siehe roter Rahmen) inmitten des essbaren Bärlauchs wächst. In solchen Fällen reicht es, mehrere Meter in den Wald hineinzugehen, um dort zu sammeln, wo ausschließlich Bärlauch wächst (siehe Seite 301).





sein, dass Füchse schon lange vor keinem Acker und keiner Gärtnerei mehr Halt machen, und wenn von ihnen wirklich eine so große Gefahr ausginge, hätten wir schon längst eine Epidemie. Lassen wir uns also unsere Wildsalate und Erdbeeren nicht durch unnötige Panikmache verderben!

Waschen und Aufbewahren

Hierzu gibt es die unterschiedlichsten Theorien, die von gar nicht waschen bis zum Einlegen in Essig- oder Salzlösungen reichen. Ich wasche prinzipiell alle Blätter und Stängel, die bodennah gewachsen sind; junges Pflückgut von Bäumen oder junge, frische Blüten wasche ich nicht, weil es nicht nötig ist; zudem würden sie dadurch zusammenkleben und die Blüten ihren schmackhaften Blütenstaub und -nektar verlieren.

Am besten sucht man das Sammelgut zuerst nochmals nach trockenen Gräsern, gelben oder verdorbenen Blättern und anderen Fremdkörpern oder nicht willkommenen Pflanzen ab und entfernt diese. Größere Blattrosetten werden mit einem Schnitt am Ansatz geteilt. Erst dann gebe ich das Pflanzengut in mit Wasser gefüllte Schüsseln, schwenke es einige Male hin und her und nehme es dann wieder mit den Händen heraus oder schöpfe es ab (also nicht die Schüssel mit dem Inhalt ausleeren, da sonst Rückstände wie Sand oder Erde vom Boden der Schüssel wieder auf dem Kraut verteilt würden); das schmutzige Wasser wird weggeschüttet. Diesen Vorgang wiederhole ich mehrmals, bis weder Erde noch Sand auf dem Schüsselboden zurückbleiben. Geschnitten wird das Pflanzengut immer erst nach dem Waschen.

Das leicht abgetropfte Sammelgut kann nun weiter verwertet oder in sauberen Plastikbeuteln im Kühlschrank gelagert werden. Es ist erstaunlich, wie lange die Pflanzen sich auf diese Weise frisch halten; sie sind so vital, dass sie sogar noch in der Kühle weiterwachsen! Je nach Pflanzensorte kann man das Sammelgut eine Woche oder länger aufbewahren.

Nach dem Schwenken im Wasser hebt man das Sammelgut in die nächste Schüssel mit Wasser, bis keine Rückstände mehr vorhanden sind.

Verarbeiten und Kochen

Pflanzen, die man *roh verwendet*, schneidet man erst kurz vor dem Gebrauch; dafür braucht es ein scharfes, gut geschliffenes Messer, damit sie so wenig wie möglich oxidieren und die schöne Farbe erhalten bleibt. Manche aromatischen Kräuter müssen ganz fein geschnitten werden. Auch hier rate ich, immer nur gut geschliffene Messer zu verwenden; Mixer, Hacker und Wiegemesser zermalmen die Kräuter, anstatt sie zu schneiden. Eine Ausnahme ist die Herstellung von Kräuterpesto, bei der gezielt ein Mörser oder Cutter eingesetzt wird.

Je zäher oder bitterer ein Kraut ist, desto feiner muss es geschnitten werden, damit es für unseren Gaumen ein Genuss ist. Weitere Tricks zu bitteren oder behaarten Salatpflanzen finden Sie bei den Rezepten Seite 140 und 276.

Für zarte Pflanzenteile, die man *gekocht verwenden* will, lohnt sich meistens die schonendste Technik, das Dampfgaren. Dafür verwende ich gerne die einfache Variante des fächerförmigen Dampfeinsatzes, der sich jeder Topfgröße anpasst. Man bringt in einem Topf etwas Wasser zum Kochen, setzt den Dampfeinsatz mit dem Kochgut hinein, legt den Deckel auf und lässt das Kraut in wenigen Minuten garen. Nach dem Garen hebt man den Dampfeinsatz einfach am Henkel heraus und kann so das Kraut an der Luft schnell abkühlen lassen; dadurch bleibt auch seine schöne Farbe erhalten.

Prinzipiell *blanchiere* ich die wilden Pflanzen so wenig wie möglich, aus den gleichen Gründen, aus denen ich auch herkömmliches Gemüse fast nie blanchiere. Es ist mir nämlich oft zu schade um die feinen Geschmacksnoten, die mit dem Kochwasser weggeschüttet werden, und natürlich auch um die Vitamine und Mineralsalze. Wenn immer möglich verzichte ich daher ganz auf das Vorkochen. Viele Pflanzen lassen sich einfach roh, eventuell grob gehackt, zu Suppen, Risotti oder Bratgemüse geben. So geht am wenigsten an Inhaltsstoffen verloren, und der Geschmack gewinnt an Intensität.

Es gibt jedoch Wildpflanzen, bei denen bestimmte Merkmale für das Blanchieren sprechen: Je bitterer ein Kraut ist, desto eher wird es durch das Blanchieren in reichlich kochendem Salzwasser genießbar; auch



Gemeinsam macht das etwas Geduld erfordernde Zerpflücken und Säubern des Sammelguts Spaß.

Wenn man ein scharfes Messer benützt, bleiben die gehackten Kräuter schön grün.





haarige, borstige oder in trockener Jahreszeit gepflückte Kräuter gewinnen durch ein Bad im kochenden Salzwasser.

Grundsätzlich koche ich meistens vollwertig, das heißt wo immer möglich ohne raffinierte Zutaten oder wenn doch, dann mit solchen, die ebenfalls aus biologischer Produktion stammen. Natürlich bin ich auch von den feinen regionalen Produkten begeistert. Zu weniger bekannten Zutaten und einigen Besonderheiten meiner Küchenpraxis gibt das Glossar im Anhang Aufschluss.

Genießen

Vor allem im Frühjahr habe ich oft große Lust auf viel »Grünzeug«. Zugegeben, der Körper braucht manchmal etwas Zeit, um sich auf eine so starke Veränderung in der Nahrungszufuhr einzustellen. Nach der ersten großen Wildsalatmahlzeit kann es schon im Darm brodeln, aber er gewöhnt sich in der Regel schnell daran.

Meine Frühlingsgerichte bestehen fast ausschließlich aus Wildpflanzen, damit man ihren Geschmack kennen und genießen lernt. Man kann aber den Wildpflanzen sehr gut einen Teil herkömmliches Kultur- oder Gartengemüse beimischen, einen Schnittsalat mit einer Handvoll wilder Sprosse aufgrünen oder einfach mit kleinen Mengen beginnen.

Da das Sammeln und Verarbeiten wilder Pflanzen einen beträchtlichen Zeitaufwand erfordert, empfinde ich es jedes Mal als ein großes Privileg, eine solche Speise vor mir zu haben. Hinzu kommt, dass der Nährwert im Durchschnitt um ein Mehrfaches höher liegt als bei den kultivierten Pflanzen; damit weiß man, dass ein kleiner Teller davon bereits bei weitem ausreicht, uns für eine Weile satt und glücklich zu machen.

Wildpflanzenküche ist etwas für Gourmets: Man glaubt es erst, wenn man es selbst probiert hat!





Pflanzenporträts und Rezepte





Fichte und Lärche

Picea abies und *Larix decidua*
Kieferngewächse



Habitat

Diese beiden sehr verbreiteten Nadelbäume sind im ganzen alpinen Raum beheimatet, wo sie oft auch gemischte Wälder bilden. Während die Lärche fast ausschließlich in höheren Lagen, bis weit hinauf zur Baumgrenze zu finden ist, trifft man die Fichte (auch Rotfichte oder Rottanne genannt) sowohl in höheren als auch in tieferen Lagen an, wo sie in Form eintöniger Wälder gerne als Holzlieferantin kultiviert wird; zum Glück ist die Mode, sie in Parks anzupflanzen, wo sie eigentlich nicht heimisch sind, etwas zurückgegangen.

Erkennungsmerkmale

Die spitzen, vierkantigen Nadeln der Fichte stehen einzeln in alle Richtungen vom Ast ab, während sie bei der weniger verbreiteten Weißtanne (*Abies alba*) flach und in zwei Reihen angeordnet sind. Die Zapfen der Fichte sind hängend und fallen als Ganzes vom Baum, während die der Weißtanne aufrecht stehen und zerfallen. Die Lärche hat feine, weiche Nadeln, in Büscheln von 20 bis 40 Nadeln, die im Herbst abfallen.

Pflücken und kochen

Diese beiden Bäume werden hier zusammen beschrieben, da ich sie in ähnlicher Weise verwende: Ich pflücke die ganz jungen, hellgrünen, noch dichten Triebspitzen. Sie schmecken sauer und herb zugleich und erinnern im Geschmack an Zitrone und Harz. Ich verwende sie gerne, um warmen und kalten Speisen eine säuerliche Note zu geben. Den bekannten Tannenschösslingshonig bereite ich hingegen nicht zu, da ich lange Kochzeiten wenn möglich vermeide; zudem braucht es dafür eine zu große Menge an Sammelgut.

Beim Ernten sollte man achtsam vorgehen, nicht in neuere Aufforstungen eindringen, nicht von Jungbäumen pflücken und nicht zu viele Sprosse von einem Ast abnehmen.

Verwechslungsgefahr

Eine Verwechslung mit der Eibe (*Taxus baccata*) ist unbedingt zu vermeiden, da dieser oft auch in Parks vorkommende Baum mit seinen kleinen roten Früchten (deren weicher Teil das einzig Essbare an ihm ist) sehr giftig ist.

Die immer seltener vorkommende Weißtanne kann man in gleicher Weise verwenden.

Die Fichtensprosse
sollten noch hellgrün sein.



Die Lärche verliert im Winter ihre Nadeln, während die Fichte eine immergrüne Pflanze ist.
Bild links: In diesem Stadium sind die Lärchennadeln zart und schmackhaft.

Süße Fichtensprossensauce

100 g Fichtensprosse
 2 EL Tannen-Waldhonig
 2 EL Orangen-Olivenöl
 4–5 EL kaltes Wasser
 8 Salzkörner
 1 TL weißes Mandelpüree

Alles im Mixer pürieren, bis eine sehr feine Masse entstanden ist. Dazugeben und nochmals kurz mixen, damit es bindet. Sofort als Beigabe zu einem Dessert servieren.

Karotten mit Fichtensprossen

300 g Karotten, in Scheiben geschnitten
 1 EL Olivenöl
 50 ml Wasser
 1 TL Gemüsebrühepulver

 1 EL Tannenwaldhonig
 100 g Fichtensprosse

Alle Zutaten in einen Topf geben und zugedeckt 10 Minuten leise köcheln lassen.

Unter die Karotten mischen, noch 1 Minute kochen und als Beilage servieren.



Grüner Frischkäse

1 schnittfester Frischkäse

(z.B. Robiola)

1 Prise Kräutermeersalz

1 Handvoll Fichtensprosse

2 EL Olivenöl

1 TL Schnittlauchblüten

1 TL grobkörniger schwarzer Pfeffer

In zwei dicke Scheiben schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Frischkäsescheiben beidseitig würzen.

Fein schneiden und die Scheiben damit panieren.

Auf einen Teller gießen und den Käse darauflegen.

Darüberstreuen.



Scharbockskraut, Feigwurz

Ranunculus ficaria
Hahnenfußgewächse



Habitat

Das Scharbockskraut wächst an Wiesenrändern, in schattigen Parks, in kühlen und feuchten Wäldern und in Gebüschern. Es bildet oft ganze Kolonien, auch mit anderen Kräutern gemischt. Am besten sucht man reine Kissen von Scharbockskraut (ohne Beimischung anderer Kräuter), die man dann einfach mit der Schere ernten kann.

Erkennungsmerkmale

Das Scharbockskraut ist eine der ersten Pflanzen im Frühjahr: An geschützten Lagen kann man schon im März seine fleischigen, herzförmigen, glänzenden, langstieligen Blätter finden; nach der Blüte entwickelt die Pflanze in der Blattachsel sogenannte Brutknöllchen. Manchmal hat das Blatt einen typischen länglichen, dunklen Fleck. Die Blüte, ein leuchtend goldgelber Stern aus sechs bis zwölf spitz zulaufenden Kronblättern, zeigt sich ab April.

Pflücken und kochen

Die Vitamin-C-reichen jungen Blätter bereichern den Salat mit ihrem herben, etwas scharfen Geschmack, sie werden besser nicht allein verwendet. Man darf sie nur bis zur Blütezeit ernten, da sie später Giftstoffe entwickeln und schleimhautreizend wirken.

Verwechslungsgefahr

Das Scharbockskraut kann vor allem von der Blüte, aber auch von der Blattform her mit verschiedenen anderen Pflanzen aus derselben Familie verwechselt werden, daher sollte man sich bei seiner Bestimmung ganz sicher sein! Eine Verwechslung mit dem Veilchenblatt ist hingegen bedenkenlos.



Oben: Ein dichter Teppich von Scharbockskraut – ideal mit der Schere zu ernten.

Wenn ein größerer Teil der Pflanzen blüht (unten rechts), ist das Scharbockskraut schon nicht mehr genießbar.

Unten links: Manchmal haben die Blättchen einen dunklen Fleck.

Chicorée mit Scharbockskraut und Orange

1 Prise Kräutermeersalz

1 EL Sherryessig

3 EL geröstetes Erdnussöl oder Baumnussöl

2 Handvoll junge Scharbockskrautblätter

2 Zapfen Chicorée (Brüsseler), in Stücke geschnitten

1 EL frisch abgeriebene Orangenschale

1 Orange, geschält und gewürfelt

1 EL geröstete Erdnüsse

Die Saucenzutaten in einer Salatschüssel mischen.

Alles zur Sauce geben und gut mischen.



Klatsch-Mohn

Papaver rhoeas
Mohngewächse



Habitat

Der Klatsch-Mohn ist ein typisches »Unkraut«. Als solches findet man ihn in Getreidefeldern (wegen Unkrautvertilgern leider immer seltener), in Gärten und auf Schuttplätzen an trockenen, sonnigen Orten. Dank der vielen Samen steht diese einjährige Pflanze oft in großen Gruppen.

Erkennungsmerkmale

Die vielen behaarten, tief eingeschnittenen Blätter der Grundrosette erinnern im Frühstadium etwas an das Hirtentäschel, wirken jedoch stoppeliger und sind bei Berührung fein und zart. In guter Erde können aus dieser Rosette sehr viele buschig wirkende Blätter wachsen. Die vier knallroten Blütenblätter haben einen schönen dunklen Fleck. Die ebenfalls essbaren Blätter des Schlaf-Mohns (*Papaver somniferum*) sind größer und von festerer Konsistenz, unbehaart, nicht geteilt und haben eine bläuliche Farbe.

Pflücken und kochen

Man pflückt die jungen Blätter vor der Blüte und verwendet sie roh in Salaten; trotz der Behaarung sind sie sehr fein und zart; sie schmecken etwas nach Haselnüssen und Gurken. Auch die Blütenblätter sind eine willkommene essbare Dekoration. Die jungen, noch grünen Früchte sind eine feine Knabbererei. Aus den Blättern kann man einen schmackhaften Spinat kochen, etwa mit gebratenen Schalotten und wenig Rahm. Die Samen finden in Backwaren Verwendung, sie eignen sich aber auch gut zu Pastasaucen, Tofu oder Fleisch: Dafür sollte man sie einige Minuten ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten; sie werden dadurch schmackhafter.

Der einzige Teil der Pflanze, der in höherer Dosis gefährlich werden kann, ist der aus den Früchten des Schlaf-Mohns gewonnene Milchsaft: Er wirkt narkotisierend, man gewinnt daraus Opium.

Verwechslungsgefahr

Mit anderen Mohn-Arten, die alle in ähnlicher Weise gegessen werden. In den Alpen sind einige Arten geschützt.



Oben links: Junges Klatsch-Mohn-Pflänzchen.

Unten links: Die haarigen Mohnblätter halten den Tau zurück.

Unten rechts: Auch die Blätter des Schlaf-Mohns können dem Salat beigemischt werden.

Mohnblättersalat mit Kichererbsensprossen

1 Prise Kräutermeersalz

1 TL Senf

1 EL Himbeeressig

1 EL geröstetes Mohn- oder Baumnussöl

1 EL mildes Sonnenblumenöl

50 g Kichererbsensprosse (siehe Tipp)

4 Handvoll junge Blätter von Mohn,
Sauerampfer (Seite 107), Sternmiere
(Seite 79) und Rainkohl (Seite 268)

Alles zu einer Salatsauce mischen.

5 Minuten in Salzwasser kochen.

Sprosse und Blätter mit der Salatsauce vermischen.

Tipp: Für Kichererbsensprosse weicht man Kichererbsen 8 Stunden in kaltem Wasser ein, gießt sie dann ab, spült sie und lässt sie in einem flachen Behälter mit nicht ganz geschlossenem Deckel bei Zimmertemperatur sprießen, ab und zu mit Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Vor der Verwendung nochmals gut spülen. Auf die gleiche Art kann man auch Linsen sprießen lassen.





Wiedervereinigung von Weizen und Mohn

Für die Crêpes:

1 EL Mohnsamen
 100 g frisch gemahlene Vollkornmehl
 150 ml kohlenstoffhaltiges Wasser
 50 ml Rahm
 2 Eier
 1 Prise Salz

Eventuell im Backofen bei 150 Grad 5–10 Minuten rösten.

Alle Zutaten zu einem lockeren Crêpeteig verrühren und 30 Minuten stehen lassen. In einer beschichteten eingefetteten Pfanne feine Crêpes ausbacken. Beiseite stellen.

Für die Füllung:

150 g junge Mohnblätter

 200 g Ziegen- oder Kuhmilch-Ricotta
 (frischer Ziger)
 1 Prise Kräutermeersalz
 wenig Muskatnuss, schwarzer Pfeffer

Mit ganz wenig Wasser in einem Topf zugedeckt zusammenfallen lassen. Auskühlen lassen.

Alle Zutaten zur Füllung gut mischen, die Masse auf die Crêpes verteilen und einrollen. Mit wenig Olivenöl bestreichen und zugedeckt im Backofen bei 190 Grad 20 Minuten garen.