Wildwürzige Rezepte mit Heilpflanzen

In unseren Wäldern und auf unseren Wiesen, aber auch in den Gärten wachsen viele Pflanzen, denen wir kaum Beachtung schenken, wenn es ums Kochen geht. Dabei sind sie prädestiniert für eine genussvolle, abwechslungsreiche, gesunde und einfache Küche für jeden Tag.

Gänseblümchen, Kleiner Wiesenknopf, Giersch, Hagebutte, Wilder Fenchel, Lavendel und viele Pflanzen mehr werden in einem Lexikon von A bis Z vorgestellt. Geniessen kann man sie als Salat und Suppe, in einer Pastete oder in einer Roulade, im Risotto, in Fisch- und Fleischgerichten und als Dessert.

ISBN 978-3-03780-469-8

Brigitte Speck • Christian Fotsch

Aus meinem Naturgarten

FONA

Brigitte Speck
Christian Fotsch

Aus meinem Naturgarten

Kochen mit Heilkräutern und Gewürzen

FONA

Brigitte Speck
Christian Fotsch

Aus meinem Naturgarten

Kochen mit Heilkräutern und Gewürzen

FONA

Herzlichen Dank

Dieses Buch ist mit der Unterstützung der EGK-Gesundheitskasse entstanden.

Wir, die Autoren des EGK-Newsletters (www.egk.ch > EGK-Newsletter), bedanken uns bei allen Beteiligten für die konstruktive Zusammenarbeit.

Unsere Lebenspartner, Ursula Fotsch und Geri von Arx, haben das Buchprojekt mit vielen nützlichen Ratschlägen begleitet und mit ihren wertvollen Ergänzungen einen grossen Beitrag geleistet. Herzlichen Dank.

© 2012 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat
Léonie Schmid

Konzept und Gestaltung
FonaGrafik, Stefanie von Däniken

Bilder
Andreas Thumm, Freiburg i. Br.
Beat Ernst, Basel
18, 58, 66, 70, 90, 106, 126, 134, 150, 166

Druck
Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-469-8

Inhalt

10 Vorworte
14 Der Kräutergarten

Lexikon & Rezepte

18 Anis
20 Anis-Zitronenkuchen
22 Bärlauch
24 Bärlauchburger
26 Basilikum
28 Crostini mit Basilikum-Hüttenkäse
30 Borretsch / Gurkenkraut
32 Erbsensuppe mit Borretschblüten
34 Brunnenkresse
36 Warmer Tomme auf Brunnenkresse
38 Dill
40 Gurke mit Dill-Sauerrahm-Füllung
42 Engelwurz
44 Karottensuppe mit Engelwurz
46 Wilder Fenchel
48 Fenchel mit Frischkäse und Fenchelsamen
50 Gänseblümchen
52 Frühlingssalat mit Gänseblümchen und Rucola-Vinaigrette
54 Gewöhnlicher Giersch
56 Lasagne mit Giersch
58 Heckenrose / Hundsrose
60 Hagebuttenmus mit Quark
62 Ingwer
64 Poulet-Kürbis-Curry mit Ingwer
66 Echter Kapernstrauch
68 Zander mit Tomaten-Kapern-Sauce
70 Kapuzinerkresse
72 Salat mit Kapuzinerkresse
74 Gartenkerbel
76 Kerbelsuppe
78 Koriander
80 Kichererbsen mit Koriander
82 Kümmel
84 Zwiebelkuchen mit Kümmel
86 Echter Lavendel
88 Lavendelparfait
90 Echter Lein
92 Leinsamen-Fladenbrot
94 Liebstöckel
96 Thunfischsalat mit Liebstöckelsauce
98 Löwenzahn
100 Kartoffelsalat mit Löwenzahn
102 Meerrettich
104 Roulade mit Meerrettich und Lachs
106 Gewürznelke
108 Glühwein
110 Oregano
112 Gnocchi mit Tomaten-Oregano-Sauce
114 Pfefferminze
116 Spinatpastete mit Minze
118 Rosmarin
120 Rosmarinmuffins
122 Rucola
124 Farfalle mit Rucola
126 Safrankrokus
128 Wirz mit Safransauce
130 Salbei
132 Forellenröllchen mit Ricotta-Salbei-Füllung
134 Weisser Senf
136 Senf – Grundrezept
136 Orangen-/Zitronensenf
138 Stevia
140 Mangomousse
142 Echter Thymian
144 Spiralnudeln mit Zucchini und Thymian
146 Echte Vanille
148 Vanilleflan
150 Wacholder
152 Rindssteaks mit Wacholder-Orangensauce
154 Kleiner Wiesenknopf
156 Kalte Gurkensuppe mit Kleinem Wiesenknopf
158 Ysop
160 Forelle mit Ysop-Butter-Füllung
162 Zimtbaum / Zimtlorbeer
164 Apfel-Flammkuchen mit Zimt
166 Zitronengras
168 Pouletstreifen mit Zitronengras
170 Zitronenmelisse
172 Zitronenmelissesorbet
174 Zitronenverbene
176 Risotto mit Zitronenverbene

Anhang

180 Register
184 Liste

Vorwort

Den Kräutergarten, den wir vor mehr als 10 Jahren angelegt haben, wird von Jahr zu Jahr grösser. Jeden Frühling finden neue Pflänzchen einen Platz in unserem Garten. Wo früher das Blumenbeet war, ist heute unser Kräuterbeet. Auf die Blüten müssen wir nicht verzichten. Im Gegenteil. Wir freuen uns auch über die zahlreichen Insekten, welche die Blüten besuchen.
Dieses Buch ist ein Reigen von Garten- und Wildkräutern, von Samen und Wurzeln. Wenn die Vegetation respektive die frischen Kräuter eine Pause machen, haben die Samen und Wurzeln Saison.
Die Wild- und Gartenkräuter schätzt man nicht nur wegen der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe, sie können auch wahre Gaumenfreuden sein. Schön, wenn Sie sich von meinem «Kräuterfieber» anstecken lassen.

Ich wünsche Ihnen viele schöne Stunden im Garten und am Kochherd.

Brigitte Speck

Vorwort

«Kräuterfreundschaften» sind in den verflossenen 30 Jahren viele entstanden, wenn meine Frau und ich in die schier unerschöpfliche Welt der Kräuter und Heilpflanzen eingetaucht sind.
«Mit Liebe kultiviert» – dieses Motto hat mich in den Jahren bei meiner täglichen Gartenarbeit in den Heil- und Duftpflanzengärten des Freilichtmuseums Ballenberg stets begleitet. Was soll das heissen, werden Sie sich vielleicht fragen. Ich sehe die Pflanzen als Lebewesen und möchte ihnen das zukommen lassen, was auch für uns Menschen gut wäre.
Wie im normalen Alltag werden Sie als Gartenfreund immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert. Mal ist es zu trocken, mal zu nass, und auch die Sonne verrichtet ihre Arbeit nicht immer so, wie es nötig wäre. Und da gibt es noch Schädlinge wie Läuse, Milben und Zikaden, um nur einige zu nennen, und auch sonst ist das Wachstum jedes Jahr wieder anders. In einem Gartenjahr glaubt man, den Mehltau «im Griff» zu haben, und im nächsten Jahr erlebt man wieder eine böse Überraschung. Pflanzen, jäten, giessen, ernten – diese vier Tätigkeiten begleiten uns durchs Gartenjahr. Im Frühjahr erwacht die Vegetation, der Sommer ist viel zu schnell vorbei, im Herbst fallen die Blätter, die Herbststürme künden an, dass die Natur eine Pause braucht, sich zurückzieht und Kräfte für den nächsten Frühling sammelt. Für uns Menschen ist es die Zeit des Rückblicks und des Ausblicks, und schon ist der nächste Frühling wenigstens gedanklich sehr nahe.

Christian Fotsch, der Kräutergärtner von der Silberdistel im 2012

Der Kräutergarten

Ob Haus-, Balkon- oder Schrebergarten, er erfordert Arbeit und ist gleichzeitig eine wunderbare Quelle für gesundheitliche, erzieherische und zwischenmenschliche Werte. Kräuter aus dem eigenen Garten sind stets frisch, im Handumdrehen gepflückt und entsprechend aromatisch. Sie verwöhnen uns in der Salatschüssel, im Kochtopf oder als duftendes Kräutersträusschen auf dem Tisch.

Einige Tipps für ein erfolgreiches Gärtnern

Vermehrung

Die meisten Kräuter benötigen eher magere Erde, am besten mit etwas Sand gemischt, damit das Wasser leichter abfliessen kann. Nach dem Pikieren, also nach dem Vereinzeln / Verdünnen der Pflänzchen, wird die Erde mit einem organischen Dünger und Hornspänen ein wenig angereichert. Wichtig: nicht zu stark düngen.

Pflanzung

Auch bei einer durchschnittlichen Bodenqualität kann man schon gute Erfolge haben. Eine regelmässige Kompostgabe fördert ein gesundes Wachstum. Der Boden darf nicht verdichtet sein. Nach einem starken Regen wird er mit der Hacke leicht gelockert. Die krümelige Oberfläche garantiert einen guten Wasserabfluss und gewährleistet, dass die Wurzeln mit Sauerstoff versorgt werden.
Ein Kräutergarten wird am besten im Frühjahr angelegt. So hat man im Herbst Zeit, den Boden zu bearbeiten. Tonreicher, schwerer und verdichteter Boden wird mit Sand, verrottetem Stallmist und Kompost verbessert. Während den Wintermonaten wird der vorbereitete Boden mit einer Mulchschicht zugedeckt.

Krankheiten

Die meisten Kräuter sind ziemlich widerstandsfähig. Vielfach reicht eine mechanische Massnahme wie ein Rückschnitt bei Mehltau und Rost, um das Problem in den Griff zu bekommen. Ein sanftes Überbrausen und Befeuchten der Pflanzen mit Brennnesseltee, Rainfarn- oder Wallwurzbrühe stärkt die Pflanzen und macht sie widerstandsfähig.

Pflege

Wenn verholzende Kräuter im Hochsommer nach der Hochblüte zurückgeschnitten werden, treibt die Pflanze nochmals aus und wird so kräftiger und dichter. Dies gilt vor allem für Salbei, Majoran, Ysop, Bohnenkraut, Rosmarin und Lavendel, um nur einige zu nennen.

Da die meisten Minzesorten ziemlich wuchern, empfiehlt es sich, sie in Kübel zu pflanzen und diese im Garten einzugraben. Goldmelisse und Zitronenmelisse sind schlechte Nachbarn und sollten deshalb nicht nebeneinander gepflanzt werden.

Ernten und trocknen

Blätter und Triebspitzen vorsichtig pflücken oder abschneiden. Bei einer mehrmaligen Ernte dürfen nicht alle Blätter aufs Mal gepflückt werden, das würde die Pflanze zu stark schwächen und den Wiederaustrieb erschweren.
Zum Trocknen werden die Kräuter gepflückt, wenn sie am gehaltvollsten sind. Das ist in der Regel zu Beginn der Blüte. Die Blätter dürfen nur bei trockenem Wetter geerntet werden.
Die Blüten werden gegen Mittag, und nur bei trockenem Wetter geerntet. Am konzentriertesten sind die Inhaltsstoffe beim ersten vollen Erblühen. Verschmutzte Blüten entfernen. Die Blüten lose in einen offenen Korb legen. In einem warmen, staubfreien, gut durchlüfteten Raum ohne direkte Sonneneinstrahlung lose auf Papier oder Tücher streuen und 1 bis 3 Tage trocknen lassen.

Wildkräuter sammeln

Um Verwechslungen vorzubeugen, nie Pflanzen pflücken, die man nicht kennt. Die Autoren möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass das vorliegende Buch nicht als Bestimmungsnachschlagewerk geeignet ist.

Kochen mit Kräutern

Die Pflanzen möglichst frisch verwenden und zuerst gründlich waschen.

Verwendung in der Naturheilkunde

Wenn Sie Pflanzen sammeln wollen, um alte Hausmittel herzustellen und anzuwenden, müssen Sie das nötige Wissen haben. Dieses Buch gibt Ihnen nützliche Tipps, ersetzt aber bei Fragen und Unklarheiten den Gang zu einem Arzt, Naturarzt oder Drogisten nicht.

Mit Anis gewürzte Speisen galten schon in der Antike als Delikatesse und als Aphrodisiakum.

Anis

Pimpinella anisum ◈ Doldenblütler

Botanik und Kultur

Anis benötigt viel Sonne und Wärme. Die Pflanze muss im zeitigen Frühjahr direkt am Standort gesät und nach dem Keimen ausgedünnt werden. Frisches Saatgut ist zwingend, weil es nach einem Jahr seine Keimkraft verliert. Der Anis keimt langsam und unregelmässig. Die Samen reifen nicht alle gleichzeitig. Zum Ernten wird die Pflanze über dem Boden abgeschnitten, sobald die Früchte an den Spitzen graugrünlich sind. Anis kann als Begleitpflanze mit Kohlgewächsen gepflanzt werden und sie vor Raupen und Blattläusen schützen, indem der Anis die räuberischen Wespen anlockt, die von eben diesen Schädlingen leben.

Verwendung in der Naturheilkunde

Der Anis stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum. Er ist gleichermassen berühmt wie berüchtigt – man denke nur an das europäische Absinth-Verbot während des 20. Jahrhunderts. In der Volksmedizin galten Aniskringel, eine Art Brot, getunkt in süssem Bier, auch als probates Mittel, um die Liebeslust zu steigern. Besonders wirksam soll der Zauber am 30. November sein. Darum heisst der Andreastag mancherorts auch «Anischtag». Nach einem üppigen Mal einige schwach geröstete Anissamen kauen, das unterstützt die Verdauung. Der Anis löst Schleim, er lindert bei Racheninfektionen, Blasenentzündungen und Gicht und fördert die Milchbildung. Äusserlich bringt er eine Zahnfleischentzündung zum Abklingen und unterstützt die Wundheilung. Das Anisöl ist in Parfums enthalten. Auch für Gesichtspackungen und Seifen werden die wertvollen Inhaltsstoffe verwendet.

Verwendung in der Küche

«Zum guten Kochen gehören Liebe, Begeisterung und Gewürze», sagt ein altes Sprichwort. Dies ist beim feinen Geschmack des Anis gut nachvollziehbar. Aus einem Grossteil der Samen werden Spirituosen wie Absinth, Raki oder Pastis hergestellt. Die zerstossenen Samen werden auch für Brot, Cremes und süsses Gebäck verwendet, etwa für die berühmten «Chräbeli». Die frischen Blätter eignen sich für Salate, Suppen und Currygerichte.

Anis-Zitronenkuchen

für ein kleines
rechteckiges Kuchenblech

50 g Butter

4–5 EL Akazienblütenhonig

1 Bio-Zitrone, Schale und 2 EL Saft

1 dl Milch

120 g Weissmehl

2 TL Backpulver

50 g Weizengriess

1 TL Anissamen, leicht zerstossen

2 Eiweiss

1 Prise Salz

1 TL Anissamen, leicht zerstossen

2 EL Zitronensaft

2 EL Akazienblütenhonig

1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit wenig Olivenöl einpinseln.

2 Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen, von der Wärmequelle nehmen. Honig zugeben und rühren, bis er sich mit der Butter gut verbunden hat. Zitronenschale, Zitronensaft und Milch unterrühren.

3 Mehl, Backpulver, Griess und zerstossene Anissamen in einer Teigschüssel mischen, Honig-Butter unterrühren, den Teig schlagen, bis er Bläschen bildet.

4 Eiweiss mit Prise Salz steif schlagen. Eischnee mit dem Teigschaber vorsichtig unter den Teig heben.

5 Teig im Backblech verstreichen, mit den zerstossenen Anissamen bestreuen.

6 Anis-Zitronenkuchen in der Mitte in den Ofen schieben und bei 180 °C 20 Minuten backen.

7 Zitronensaft und Akazienhonig gut verrühren. Den noch warmen Kuchen damit bepinseln.

Wessen Lebensgeister nach einer langen, kalten Winterzeit nur langsam erwachen, sollte eine Blutreinigungskur mit Bärlauch machen.

Bärlauch

Allium ursinum · Liliengewächs

Botanik und Kultur

Der Bärlauch hält sich nicht an einen sturen Zeitplan. Einige milde Tage genügen, und schon sucht er durch das schützende Laub das Licht, das kann schon Anfang Februar der Fall sein … Aus der länglichen Zwiebel, die von einer durchsichtigen Haut umgeben ist, spriesst nebst den zwei grundständigen saftig-grünen Blättern ein Blütenstängel.
Der 20 bis 30 cm lange Stängel trägt im April und Mai eine kugelige Blumenkrone mit sternförmigen schneeweissen Blüten. Mit Beginn des Sommers welken die Blätter und die Pflanze zieht sich zurück. Beim Sammeln von Bärlauch besteht eine gewisse Verwechslungsgefahr mit dem toxischen Maiglöckchen und der giftigen Herbstzeitlose. Es ist daher sehr wichtig, dass man überprüft, ob die Blätter deutlich nach Knoblauch riechen, indem man ein Blatt leicht verreibt. Der Bärlauch liebt schattige Orte, Parks und Gärten mit waldartiger, humoser, feuchter Erde. An manchen Orten ist er in grossen Kolonien anzutreffen.

Verwendung in der Naturheilkunde

Schon unsere Urahnen kannten die heilende Wirkung – «eines der stärksten und gewaltigsten Heilmittel in Herrgotts Apotheke».
Einige hundert Jahre später schrieb die Klosterfrau Hildegard von Bingen wohl sehr treffend: «Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärm und Blut wie der Bärenlauch».
Die jungen, zarten Blätter eignen sich im Frühjahr vorzüglich für eine Blutreinigungskur. Um seinem Ruf als pflanzlichem Antibiotikum gerecht zu werden, sollten die Blätter aber vor dem Aufblühen geerntet werden, ansonsten sie nicht mehr heilsam sind.

Verwendung in der Küche

Der Bärlauch verliert beim Erhitzen viel von seinem typischen knoblauchartigen Aroma. Man sollte ihn deshalb häufig roh geniessen und zum Beispiel für einen Pesto, zum Aromatisieren von Kräuterbutter, Kräuterkäse und Quark und als Würzmittel für Salate und Suppen verwenden. Gekocht kann er wie Spinat verwendet werden. Die Blütenknospen werden sauer (Essig) oder salzig (Salzlake) eingelegt.

Bärlauchburger

für 4 Personen

400 g Bärlauchblätter, ohne Stiele

1 Ei

200 g Quark, ¾ Fett

40 g Ziegenfrischkäse oder geriebener Sbrinz

5 EL Paniermehl

2–3 EL Weissmehl

wenig Kräutermeersalz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl, zum Braten

1 ❧ Bärlauch tropfnass in eine Pfanne geben und im Dampf zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgiessen und gut ausdrücken. Bärlauch fein hacken.

2 ❧ Ei, Quark und Käse verrühren. Bärlauch, Paniermehl und Mehl zugeben, gut mischen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

3 ❧ Ein wenig Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Bärlauchmasse mit einem Glaceportionierer abstechen und in die Bratpfanne setzen, ein wenig flach drücken. Burger bei mittlerer Hitze beidseitig braten.

Tipp

Bärlauchburger mit Bratkartoffeln servieren.