

## Liebe Mit-Bewohner unseres „Blauen Planeten“,

dieses Buch wurde in jahrelanger Entwicklungs- und Forschungsarbeit geschrieben. Meine Tätigkeit im Ökowerk Emden\* hat intensiv damit zu tun. Ebenso intensiv hat meine Kindheit „up de moojste Sandbülte van der Wereld“, meiner wunderschönen Heimatinsel Borkum, damit zu tun!

Ich weiß von meinen Vorfahren, die bereits vor Jahrhunderten als Hugenottenflüchtlinge die Insel besiedelt haben, wie hart und entbehrungsreich das damalige Dasein war: Hunger, hohe Kindersterblichkeit und kurzes Erwachsenenleben waren Alltag ...

Aber sie haben ÜBERLEBT – und sich im Laufe der Jahre diese Insel zu eigen gemacht: sie verteidigt gegen heftige Stürme, tosende Wellen, angreifende Feinde (Engländer, Franzosen, „Liekedeeler“ [Piraten]).

Sie sind bei schwerer See im Eismeer auf lebensgefährliche Waljagd gegangen, haben harte Goldmünzen erworben und nicht selten weinende Witwen und Waisen zurückgelassen. Aber diese sind nicht verhungert, sondern mit ihnen wurde das Wenige geteilt ...

Die See hat bis heute ihre Opfer gefordert und fordert sie immer noch! Aber die Menschen gaben niemals auf: Erfinderisch und wagemutig suchten sie auf der kargen Insel Nahrung und entdeckten dabei erstaunliche Pflanzen, die trotz härtester Bedingungen gedeihen und gewachsen sind – an lebensfeindlichen Plätzen!

Diese Pflanzen (Halophyten) dürfen in Deutschland NICHT in freier Natur gesammelt werden, denn die Salzwiesen, auf denen sie wachsen und überleben, stehen komplett unter Naturschutz!

ABER: Woher bekommt der „neugierige Gernkocher“ das Material, damit er überhaupt etwas mit diesem Buch anfangen kann?

Ich teile euch meine Erfahrungen mit:

Queller (*Salicornia*) gibt es mittlerweile in jedem guten Fischgeschäft! Ich habe ihn in Köln und München gefunden, aber auch in Leer/Ostfriesland ... (Fast) alle Rezepte funktionieren auch mit ihm. Aber die anderen Pflanzen sind auch sooo spannend!



Löffelkraut (*Cochlearia officinalis* oder *Cochlearia danica*), mein spezieller Liebling, hatten wir den ganzen Sommer im Blumentopf auf der Terrasse.



Eiskraut (*Mesembryanthemum crystallinum*) wächst wie Unkraut und ist ebenso leicht zu ziehen wie Meerfenchel (*Crithmum maritimum* – braucht ein wenig mehr Platz!) oder Röhrkohl/Stranddreizack (*Triglochin maritima*).

Jede gute Samenhandlung kann sie beschaffen, auch über das Netz.

Mal forschen gehen!



Der mutige Gernkocher, an den ich mich mit diesem Erzähl- und Kochmärchen wende, braucht Fantasie und Experimentierfreudigkeit. Für „Normalos“ ist es nicht geeignet!

ABER: Erfolg ist gesichert! Wir haben es mit renommierten Restaurants in mehreren Gruppen ausprobiert – alle waren begeistert! Nicht nur wir Einladende, auch die Köche und die Gäste!

Was willst du mehr?

Liebe Grüße von mir an euch!

IMA

\* Stiftung Ökowerk Emden – ist ein Umweltbildungszentrum in Emden  
<https://oekowerk-emden.de>

## *Die Schätze der Salzwiesen wiederentdecken und bewahren*

### *Geschichtliche Bedeutung der Salzwiesenpflanzen für die Region der ostfriesischen Küste*

Die Essbarkeit von Salzwiesenpflanzen und ihre gesunden Eigenschaften waren den Menschen der Region bekannt und bewusst, denn sie waren in manchen Situationen lebens- und überlebensnotwendig:

Im Frühjahr, wenn die eingelagerten und eingesalzenen Wintergemüse verzehrt waren, wurden die ersten Pflanzen im Watt geerntet und als willkommene Frischkost genutzt. Dieser Vorgang lief fast lautlos ab, da viele Menschen sich ihrer Armut bewusst und nicht bereit waren, darüber zu sprechen. Historische Quellen über diese Verhaltensweise sind nicht zu ermitteln: Unser Wissen stammt einzig und allein aus Erzählungen alter Insulaner und Küstenbewohner, und auch diese wurden nur zögerlich preisgegeben.

Für die Armen, von denen es in Ostfriesland viele gab, stellten Queller und Röhrkohl eine kostbare und vor allem kostenlose Nahrungsquelle dar, weil die Salzwiesen allen gehörten und tideabhängig zugänglich waren:

Salzmelde und Stranddreizack wurden als Gemüse oder Salat gegessen. Das Löffelkraut als hochwertiger Vitamin-C-Spender wurde frisch oder getrocknet von ostfriesischen Seefahrern auf ihren langen Reisen mitgeführt als heilsame Waffe gegen den gefürchteten Skorbut.

Dieses alte Wissen ist nur noch in kleinen Teilen überliefert, aber von großer Bedeutung nicht nur für unsere Region, sondern vielmehr für unsere globale Zukunft: In diesem Jahr hat die Erdbevölkerung fast die Acht-Milliarden-Marke erreicht. All diese Menschen auf unserer Erde

brauchen Zugang zu menschenwürdiger Nahrung. Hier tut sich eine Möglichkeit auf, ihnen Alternativen zu bieten.

## Die mögliche zukünftige Bedeutung der Salzwiesenpflanzen für die Ernährung der Weltbevölkerung

Weltweit führt die Versalzung der Böden zu gewaltigen Ernteaussfällen. Doch manche Pflanzen gedeihen selbst dort, wo nichts anderes mehr wächst. Diese Überlebenskünstler könnten künftig mit dabei helfen, unsere Ernährung zu sichern.

Geblichen sind den Vertretern der Gattung der Salzwiesenpflanzen (Halophyten) deshalb jene Ecken auf unserer Erde, die durch Unwirtlichkeit auffallen: salzwassergetränkte, oft wüstenähnliche Böden. Die Halophyten gedeihen auf Gestein am Meeresufer oder in ausgedörrten Ebenen, wo sonst nur weiße Salzausblühungen wuchern. Sie wachsen an sandigen Küsten, an den Ufern von Lagunen, im Schwemmland der Deltas und in unserer Region auf Salzwiesen.

Zusammengefasst heißt das: Halophyten wachsen überall dort, wo der Rest der Flora kapituliert. Für 99 Prozent der rund 250.000 bekannten und bestimmten Pflanzen ist der Lebensraum der Halophyten so tödlich wie der luftleere Raum für den Menschen.

Ihre Anpassungsleistung zwingt uns, dem Queller, dem Stranddreizack oder der Salzmelde entschieden mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Denn die Salzpflanzen sind ein Zukunftskapital.

Bereits ein Drittel aller Ackerbauflächen gilt heute weltweit nur noch als bedingt fruchtbar. Hauptursache ist die zunehmende Versalzung der Böden als Folge der intensiven Bewässerung. Das ist scheinbar eine Entwicklung

ohne Ausweg. Deshalb besinnen sich Fachleute in allen Regionen der Erde auf fast in Vergessenheit geratene und lange nicht genutzte Ressourcen. Weltweit gibt es z. B. in Mexiko, in China und in afrikanischen Wüsten bereits erfolgreiche Versuche, die Überlebensstrategien der Salzwiesenpflanzen für die Ernährung der Menschheit auch weiterhin zu nutzen und so einen wichtigen Beitrag zur Sicherung der Welternährung zu leisten.

Ich als Borkumerin fühle mich dazu verpflichtet, diese Bemühungen zu unterstützen und gesammelte Erfahrungen weiterzugeben: als Ideenpool und Anregung für Menschen, für die der Erhalt unseres Blauen Planeten eine große Bedeutung hat!



## **Ekke Nekkepenn und seine zänkische Frau Rahn!**

**Woher kommt der Titel dieses Kochbuchs – und wer ist Ekke Nekkepenn?**

Ekke Nekkepenn ist der friesische Poseidon, der Gott der nördlichen Meere: eine Sagengestalt aus lange vergangenen Zeiten, die in Nord- und Ostsee ihr Unwesen trieb. Es ranken sich viele Geschichten um diesen verwegenen Burschen, der wohl kein leichtes Leben hatte mit seiner zickigen Frau ... Aber Ekke nahm es gelassen und mit Humor – sonst hätte er es mit ihr wohl nicht ausgehalten! Wenn es ihm zu bunt wurde, spazierte er einfach aus der unterseeischen Muschelhöhle und vergnügte sich in seinem geliebten Vorgarten: den Salzwiesen! Dann knabberte er ein Blättchen Löffelkraut oder knusperte an einer Ähre der Strandaster, naschte ein wenig Meerfenchel oder probierte einen Zweig Strandhafer. Und wenn er sich dann noch ein paar saftige Miesmuscheln gegönnt hatte, war seine Fröhlichkeit wiederhergestellt, und er kehrte gut gelaunt in sein Unterwasserreich zurück!

# Leckeres aus Ekke Nekkepenns Acker

## Rezepte mit Salzwiesenpflanzen

