



Nicoletta Diebold

Die wilde Hexenküche der Ostalb

Wildkräuter im Wandel
der Jahreszeiten



© 2024 heimatblume
© 2024 einhorn-Verlag+Druck GmbH 2024

Layout & Satz

Ulrich Schmid, de-te-pe, Aalen
Coverbild: © Peter Schlipf

Herstellung

einhorn-Verlag+Druck GmbH
Sebaldplatz 1, 73525 Schwäbisch Gmünd

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ISBN 978-3-95747-166-6

1. Auflage, April 2024
Printed in EU

www.einhornverlag.de

Nicoletta Diebold

Die wilde Hexenküche der Ostalb

Wildkräuter im Wandel der Jahreszeiten



Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------|----|
| Vorwort | 9 |
| Intention zum Buch | 11 |
| Von der Wiese in den Mund | 14 |
| Wildkräuter für das Wohlbefinden | 19 |
| Regional und Bio | 20 |
| Natur im Garten | 25 |
| Gemüse ist ein Stück Lebenskraft! | 27 |
| Vom richtigen Würzen | 32 |
| Öle und Fette | 33 |
| Wildkräuter und Blüten konservieren | 35 |

Frühling



| | |
|--|----|
| Gründonnerstagssüppchen | 45 |
| Kräuterzopf mit rosa Blütenstreich | 47 |
| Gundermannsenf | 49 |
| Löwenzahnsalat mit Rote-Bete-Sternchen | 51 |
| Löwenzahnkekse | 53 |
| Moccacreme mit Löwenzahnkaffee | 55 |
| Wildkräuterknödel mit Bergkäse | 57 |
| Zinnkrautsprossen mit grünem Spargel | 59 |
| Kräuterbutter Dreierlei | 61 |
| Holunderblüten-Tiramisu | 63 |

Sommer



| | |
|--|----|
| Antipastisalat mit Brennessel, Basilikum und Wildem Dost | 67 |
| Summerrolls mit pikantem Sößle (glutenfrei) | 69 |
| Erfrischender Melonensalat mit Wildkräutern | 71 |
| Gegrillte Rote Betchen mit Roquefort und Giersch | 73 |
| Brennesselkuchen mit Zitrone | 75 |
| Brotsalat mit bunter Tomatenvielfalt | 77 |
| Gegrillte Knoblauchbutter mit Stangenbohnen und Graupen | 79 |
| Urdbohnensalat mit dem besten der Wiese (glutenfrei) | 81 |
| Gefüllte Zucchiniblüten mit Stachelbeerchutney | 83 |
| Rosenkonfekt mit Duftrosen | 85 |

Herbst



| | |
|--|-----|
| Steinpilzcarpaccio mit Schafgarbe | 89 |
| Karottenapfelsuppe mit Wildkräuter-Sourcream | 91 |
| Eingelegte Waldpilze mit Brennessel und Spitzwegerich | 93 |
| Wilde Pinsa mit Kürbis | 95 |
| Marinierte gelbe Bete auf Wildkräuterbett | 97 |
| Schwäbische Quittentorte | 99 |
| Wilder Waldorfsalat | 101 |
| Wurzeln mit Quinoacreme | 103 |
| Cremige Kürbismarmelade mit Mariengras | 105 |
| Dattelkonfekt mit schokolierten Minzblättern | 107 |

Winter



| | |
|---|-----|
| Vogelmiere mit Hüttenkäse auf Hägemarkspiegel | 111 |
| Flowersprouts mit karamellisierten Haselkätzchen | 113 |
| Linsensuppe mit Wurzeln und Wildkräutern | 115 |
| Tannensterne mit Hagebuttenglanz | 117 |
| Hagebuttenshot mit Ingwer | 119 |
| Romanescosalat mit Brunnenkresse und ersten Kräutern | 121 |
| Waldschnitzel mit Vogelmiere-Remoulade | 123 |
| Haselkätzchenkrokant-Kuchen | 125 |
| Zwiebelschnegga mit Winterkräutern | 127 |
| Walnusseis mit Johnnynüssen | 129 |
| | |
| Schlusswort: Zurück zur Natur! | 131 |
| Bitte um Nachhaltigkeit | 135 |
| Pflanzenalmanach | 136 |
| Quellen | 142 |
| Dank | 143 |



Vorwort

Wissen sie, was Giersch ist?

Wie er aussieht?

Wo man ihn wann findet?

Wie er schmeckt und wirkt?

Nein?

Nicht schlimm. Mir war der Name dieser Pflanze zwar irgendwie bekannt, jedoch wusste ich nur, dass es eines der Unkräuter ist, welches meine Mutter in Kindheitserinnerungen immer ausgerissen und an unsere Hasen verfüttert hat. Meine Oma hat Giersch sogar gegessen, was mir als Kind sehr komisch vorkam – vor allem deshalb, da der Geschmack des Krauts mehr als gewöhnungsbedürftig war.

Aber man wird älter und vieles, was der Moderne zum Opfer gefallen ist, wird heute wieder neu entdeckt und von Menschen wie Nicoletta Diebold mit allen Facetten ihres Wissens erklärt. Theoretisch, wie auch praktisch...

Als ich Nicoletta kennengelernt habe, war mein Wissen über Wildkräuter allenfalls von rudimentärer Natur. Ich kannte Löwenzahn und Brennnessel, Sauerampfer und die süßen Blüten der Taubnessel – doch sehr viel größer waren meine Kenntnisse nicht. Im Garten wuchsen Thymian und Petersilie, Pfefferminze und Salbei und Schnittlauch natürlich. Das Übliche, was jeder aus Kochbüchern und Kräuterfibeln kennt.

»Komm doch mal zu mir auf den Koiseroft zum Kräuter-rundgang«, waren ihre ersten Worte nach unserem Kennenlernen. Da ich immer offen für alles bin, habe ich zugesagt und, dort auf dem Koiseroft, ein Stück Heimat entdeckt. Direkt vor der Haustüre, sozusagen.

Durch Nicolettas umfangreiches Wissen bekam ich einen ganz anderen – fast hätte ich gesagt *neuen*, aber eigentlich ist es ein alter – Blick, auf all das, was da draußen wächst. Man hat nur aufgehört, hinzusehen. Man wurde angehalten, nichts zu essen, was nicht aus dem heimischen Garten oder dem Supermarkt kommt. Dadurch verschwand das Wissen über Wildkräuter und die natürliche Intuition für die Natur. Nur wenige haben sich dieses ökologische Bewusstsein erhalten. Doch dank Menschen wie Nicoletta Diebold werden es zum Glück wieder mehr. Sie teilt ihr umfangreiches Wissen mit vielen Interessierten und Gleichgesinnten und hat ein wunderbares Netzwerk aufgebaut, um nachhaltige Lebensweise (er-)lebbar zu machen. Wir sind alle Teil eines funktionierenden Ökosystems und brauchen immer wieder Motivation, danach zu leben, und Lehrer, die uns an ihrem Wissen teilhaben lassen.

Wissen sie, wie lecker ein Brotaufstrich schmeckt, wenn man zuvor beim Spaziergang über die Wiesen unserer Heimat die Wildkräuter dafür gesammelt hat?

Wollen sie wissen, was man mit Gundermann, Mädesüß und Co. so alles zaubern kann?

Dann wünsche ich Ihnen mit diesem besonderen Kochbuch viel Freude, beim Sammeln der Wildkräuter viel Spaß und vielleicht sehen wir uns irgendwann persönlich bei Nicoletta zum Kräuterrundgang.

Herzlichst

Ihre Sandra Bayer-Sarcevic



Intention zum Buch



In Omas Vorgarten zwischen Rosen und Vergissmeinnicht und vielen extra drapierten Steinpilzen sitze ich als »Pilzweiblein«, eine liebevolle Bezeichnung, die mir mein Vater damals im Familienfotoalbum verpasste. Für mich ein besonderes Prädikat, das zum Ausdruck bringt, wie nah meine Familie der ursprünglichen, naturzugewandten Lebensweise war. Meine Eltern liebten die Natur, sie liebten es, draußen Zeit zu verbringen, zu wandern, campen, in Seen zu baden, und ich war von Anfang an auf Flur und Feld und auch im Wald mit dabei. Ich lernte früh, dass es Delikatessen in freier Wildbahn zu sammeln gibt, von unschätzbarem Wert und köstlichem Geschmack. Wir sammelten im Sommer Pilze und Beeren, die dann zuhause zu kulinarischen Genüssen in

mehreren Gängen zubereitet wurden. Das fand ich großartig, obwohl ich ansonsten ziemlich wählerisch bei der Essensaufnahme war. Dadurch, dass sich aber alle so gefreut haben und meine Familie wahre Festessen daraus machte, habe ich die Wertschätzung meiner Familie gegenüber den Schätzen des Waldes und der Wiese übernommen.

Essen aus der Natur war und ist für mich etwas Selbstverständliches, aber auch Faszinierendes. Es glich einer Schatzsuche. Ich blicke gerne zurück und sehe mich, wie ich unter die Baumstämme robbe und dabei einen goldenen Pfifferlingschwarm entdecke, ein unvergesslicher Glücksmoment!

Meine Heimat, die schöne Ostalb, hat diese Naturverbundenheit natürlich genauso gefördert, denn egal in welche Richtung wir losgehen, wir sind umgeben von Natur. Die Landschaft ist hier sehr abwechslungsreich. Es gibt viele Nischen, Schluchten mit Flüssen und Bächle, Berge und Felsen, wellige Hügel und hohe Ebenen. Nie weiß man, was hinter dem nächsten Buckel erscheint. Ich liebe diese Unterschiedlichkeit im Anblick. Vieles kann gerade deshalb landwirtschaftlich nicht genutzt werden und bleibt so ganz ursprünglich der Natur überlassen. Ein Glück für die Artenvielfalt auf der Schwäbischen Alb und auch ein Glück, in so einer ursprünglichen Umgebung aufzuwachsen. Wir waren eigentlich immer draußen. Völlig selbstverständlich spielten wir am Bach, im schlammigen Lehm, pflückten Blumensträuße auf den bunten Wiesen, die voller Schmetterlinge, Bienen und Käfer waren. Wir sammelten Walderdbeeren, bis wir eine Handvoll hatten und stopften sie dann mit unseren kleinen Kinderhänden alle auf einmal in den Mund, herrlich dieses Aroma! Auf unse-



ren Ausflügen durchquerten wir Streuobstwiesen, bissen in Äpfel, die sich dadurch rot färbten, so viele Antioxidantien steckten in der Schale. Im schönen Bärlauchtal machten wir heimlich kleine Lagerfeuer. Wir sammelten Himbeeren, Brombeeren, kleine grüne Maiskolben vom Feld, oder später die großen gelben Maiskolben, die wir uns in Salzwasser gekocht und mit Butter glasiert schmecken ließen. Es war ein Abenteuer, in der Natur Essen zu finden. Es erinnert mich an längst vergessene Zeiten und Geschichten, die meine Oma von früher erzählte und mich damit inspirierte. Damals in der Not während und nach dem Krieg, wurde alles geschätzt, was es Essbares aus der Natur gab. Eicheln wurden als Streckmehle verarbeitet, Bucheckern zu Öl gepresst und Brennnessel, Giersch und Co. kamen auf die Teller der Nation, bis die Bevölkerung es satthatte. Mit dem Wirtschaftsaufschwung kamen neue Lebensmittel, neue Gerichte auf den Markt. Die neuen Produkte waren schick, modern und praktisch. Brühwürfel, Fertigsaucen und Co. ersetzten das gute Selbstgemachte. Diese Entwicklung hält bis

heute an, auf die Spitze getrieben durch Essen to go, Fast-foodketten und eine riesige Conveniencefood-Industrie, die alles anbietet, was gewünscht wird. Von Spaghetti mit Tomatensoße in Dosen bis hin zu Pfannkuchenteig aus der Flasche und dem Zustand, dass viele gar nicht mehr wissen, wie Kochen eigentlich geht.

Zum Glück gibt es nun eine deutliche Rückbesinnung, eine Gegenbewegung zu den oft ungesunden Ernährungsgewohnheiten unserer Gesellschaft hin zu gesunden, regionalen und naturbelassenen Lebensmitteln, die noch ihre komplexe Nährstoffdichte besitzen.

Gleichzeitig boomen auf dem Markt viele sogenannte »Superfoods«, Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel, die mehr Vitalität und Gesundheit versprechen und dabei oft aus fernen Ländern stammen. Wie kann das sein?

Wachsen hier in unserer schönen Heimat, der Ostalb, nicht auch Pflanzen, die voller Vitamine, Mineralstoffe und anderer nützlicher Pflanzenbegleitstoffe sind? Die unser Immunsystem ankurbeln, den Stoffwechsel anregen und unsere Darmgesundheit fördern?

Doch, die gibt es. Die leckeren, vitalstoffreichen Kräuter stehen uns mehr als reichhaltig zur Verfügung: Vogelmiere, Giersch, Knoblauchrauke, Brunnenkresse, Wiesenlabkraut und Brennnessel wachsen direkt vor der Haustür, in Gärten, die es zulassen, in versteckten Nischen, an Hängen oder am nahen Waldrand. Unser Essen schmeckt nicht nur gut mit mediterranen Kräutern, ja, auch die heimische Wildkräuterlandschaft hat so einiges zu bieten! Und es ist mir ein besonderes Bedürfnis, das Bewusstsein dafür zu stärken und den Blick auf die grünen Schätzchen, die hier auf unseren heimischen Wiesen stehen, zu verändern.

Intention dabei ist es, die Liebe und den Respekt zur Natur wieder zu finden. Mit und von der Natur zu leben, die Jahreszeiten zu verinnerlichen, sich von ihr zu ernähren oder zumindest täglich in den Speiseplan zu integrieren.

Ein Salat wird schon allein durch die Beigabe von ein paar Löwenzahnblättern, durch die enthaltenen Bitterstoffe, in seinem Mineral- und Vitamingehalt aufgewertet. Eine Gemüsesuppe erhält frisches Wildkräutergrün, schön für die Optik und fein würzig im Geschmack. In die Gemüsepfanne kommt knackiges Grün wie Giersch oder Brennnessel. Mit Wildkräutern zu kochen, oder einfach damit seinen Speiseplan zu ergänzen, kann ganz einfach sein. Das möchte ich mit den Kräuterrundgängen und in diesem Buch mit meinen Wildkräuterrezepten vermitteln, und vielleicht der einen oder dem anderen Inspiration und Beispiel geben.

Wer den Einstieg in die Welt der Wildkräuter sucht, dem empfehle ich, an einer Wildkräuterführung teilzunehmen, um die Kräuter in ihrem natürlichen Habitat kennen zu lernen, freilaufende Wildkräuter sozusagen. Wo wächst die Pflanze? Mitten auf der Wiese, in der Sonne, im Schatten, mit feuchten Füßen oder am Waldesrand? Wie fühlt sie sich an, wie riecht sie, nach was schmeckt sie? All das kann ein Buch nicht vermitteln.

Oft sind die gezeigten Pflanzen auch durchs Fotografieren in ihrer Farbigkeit verändert, erscheinen bläulicher oder rötlicher, heller oder dunkler als sie in Wirklichkeit sind. Natürlich ist ein ergänzendes Buch dazu trotzdem unerlässlich. So kann man Neuentdeckungen nachschlagen oder Anregungen über die Nutzung der Pflanze gewinnen. Zum Einstieg empfehle ich gerne handliche



Exemplare, die vielleicht auch mal mitgenommen werden können, nicht zu botanisch komplex, das schreckt vor allem Anfänger*innen ab. Bücher, die auch gleich noch Anwendungen zeigen oder auf giftige Doppelgänger verweisen, machen die Sache rund. Beginnen kann man ganz einfach mit den Pflanzen, die jede*r kennt, wie Brennnesseln, Löwenzahn, Gänseblümchen und falls bekannt auch der Giersch oder der Spitzwegerich. Damit lässt sich dann schon einiges zubereiten und ausprobieren. So wird das Wissen einfach Stück für Stück, von Pflanze zu Pflanze erweitert, ins Essen integriert und spielerisch ausprobiert, wie was am besten schmeckt und in welcher Kombination. Trau dich einfach, komm mit mir mit!

Nach dem Motto »Guck mal, was hier wächst!« gehen wir jetzt gemeinsam auf einen Kräuterrundgang durch deinen Garten, über die Wiese in deiner Nähe und entdecken zusammen die heimische Kräuterlandschaft, eine Entdeckungsreise die sich für dich und die Natur lohnt, denn danach wird dein Blick ein anderer sein ...

Regional und Bio

Die Generation meiner Großeltern kaufte fast ausschließlich Lebensmittel aus der Region. Ein großer Teil des täglichen Bedarfs wurde oft sogar selbst angebaut, und alles war Bio. Bio war damals konventionell, also allgemein üblich, denn spezielles Hochleistungssaatgut, Pestizide und chemische Dünger waren in den »guten alten Zeiten« unbekannt und unwichtig. Die Bauern konnten von ihren Erzeugnissen leben und auch Mägde und Knechte beschäftigen, die dann mit den

Bauern zusammenlebten. Natürlich war auch in der »guten, alten Zeit« nicht alles rosarot, fast alles musste in der Landwirtschaft von Hand gemacht werden und das ging ganz schön an die Substanz. Es war eine Plackerei bei Hitze und Kälte. Es gab Ausbeutung, Bevormundung und andere Ungerechtigkeiten. Gleichzeitig gab es aber auch lebenslange Freundschaften und ein familienartiges Miteinander. Ich möchte die Zeiten nicht glorifizieren, es gab schon immer Ungerechtigkeiten und eine Kluft zwi-



schen Arm und Reich, aber ökologisch gesehen war diese Art der Landwirtschaft um ein Vielfaches schonender als das, was heute konventionell auf riesigen Flächen und voll maschinell betrieben wird. Die Menschen hatten nicht nur auf dem Land einen Garten, in dem alles wuchs, was sie brauchten, um eine Familie satt zu kriegen, selbstverständlich in Bio-Qualität, mit Lebensmitteln, die noch ursprünglich waren und alle wichtigen Inhaltsstoffe in ausreichender Form enthielten. Im angrenzenden Stall gab es Tiere, die für den Eigenbedarf geschlachtet wurden und Hühner, die für Eier sorgten. Auf dem Bauernhof sah es damals überall ähnlich aus, es gab Kühe, Schweine, Hühner oder Gänse, und der Bauer baute auch Getreide für Mehl und Viehfutter an. Auf dem Acker standen Rüben und in der Erde steckten Kartoffeln oder »Grombiera« wie der Schwabe sagt, eine Knolle, aus der sich allerlei Sättigendes zubereiten lies, wie zum Beispiel Buabaspitzle, Zwiebelschnegga, Schlanganger oder auch einfach nur der geniale schwäbische Kartoffelsalat. Es gab viel Kohl, Kraut und Rüben, Linsen und Zwiebeln, Gemüsesorten, die auch heute noch die schwäbische Küche prägen und die erfindungsreich kombiniert wurden.

Dieses Ideal des Bauernhofes, ein Sinnbild der Selbstversorgung, ist im Aussterben begriffen. Ein moderner Bauernhof gleicht eher einer Lebensmittelfabrik. Die Vielfalt ist verschwunden, Massentierzucht und Monokulturen prägen das Bild. Die Äcker werden mit Pestiziden getränkt, mit Gülle begossen und der darin lebende Mikrokosmos an Kleinlebewesen, Insekten, Würmern, wichtigen Mikroorganismen und Bakterien wird der Garaus gemacht. Gülle und Pestizide belasten aber nicht »nur« die Böden, auch das Grundwasser wird bei Überdüngung durch die Bildung

von Ammoniak belastet, ebenso alle angrenzenden Gewässer, Moore und Wälder mit einem Zuviel an Stickstoff geflutet und so aus dem Gleichgewicht gebracht.

Subventionen fördern fast ausschließlich Großbetriebe mit zu vielen Tieren insgesamt. Das führt zu schlechten Bedingungen bei der Tierhaltung, Niedrigstpreisen bei Fleisch und Milch, und richtet so einen immensen ökologischen Schaden an, nicht nur für die Böden, auch für das Grundwasser und das gesamte Weltklima. 58 Prozent der Äcker weltweit werden für Tierfutter beansprucht. 98 Prozent der Sojaernte wird für Tierfutter überwiegend in Südamerika, z.B. in Argentinien, Brasilien oder Paraguay, angebaut. Durch Brandrodung wird lebenswichtiger Urwald vernichtet, um mehr Ackerflächen zu gewinnen. Soja für Tofu, Sojadrink und Co. kommt dagegen meist aus Deutschland, Österreich, Frankreich und anderen europäischen Staaten, oft in ökologischer Landwirtschaft. Vergleicht man den Bedarf bei pflanzlichem Eiweiß mit dem Ressourcenverbrauch tierischer Eiweißquellen, zeigt sich, dass ein Kilogramm Tofu so viel CO₂ verursacht wie 19 km Autofahrt, dagegen verursacht ein Kilogramm Rindfleisch CO₂ wie bei einer 111 km langen Autofahrt. Natürlich ist auch der Wasserverbrauch für ein Kilogramm Fleisch um ein Vielfaches höher als für ein Kilogramm Tofu oder Gemüse verbraucht wird.

Das ganze System der Lebensmittelherstellung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt und in eine Richtung entwickelt, die weg von dem ursprünglichen Leben mit und von der Natur – hin zur Ausbeutung und einem Kampf gegen die Natur geführt hat.

Die Natur soll beherrschbar sein, begrenzt, kontrolliert oder mancherorts eliminiert werden.

Die sogenannten Ackerbeikräuter wie Kamille, Klatschmohn, Kornrade oder Kornblume sind beinahe gänzlich verschwunden. Die belebten Nischen zwischen den Feldern ebenso. Alles muss begradigt und frei von »Unkraut« sein, hier ging und geht immer noch sehr viel Artenvielfalt verloren, leider.

Ein leises Massensterben hat sich in den letzten Jahren abgespielt. Das Ergebnis davon wird langsam offensichtlich. Man spricht von einem Verlust der sogenannten »Biomasse« um 75 Prozent, einer imaginären Gesamtheit aller Insekten, die in der Nahrungskette wieder Futter für andere Wesen wie zum Beispiel Vögel oder Nagetiere bedeuten.

Die Versorgung der Menschen, aber auch die Versorgung aller anderen Lebewesen hier auf unserem wunderschönen Planeten Erde, stellt immer mehr eine Herausforderung an das bisherige Agrarsystem dar, ein Umdenken ist längst überfällig, Strukturen wurden in den letzten Jahrzehnten nicht nur gefestigt, sondern quasi betoniert.

Die totale Globalisierung in allen Bereichen, aber auch das Konsumverhalten jedes Einzelnen, trägt seinen Teil dazu bei, regionale Märkte, aber auch die Umwelt vor Ort in den Erzeugerländern zu zerstören. Der Weltmarkt bestimmt vieles, was früher regional und in kleineren Strukturen geregelt war.

Statt regionale Produkte selber anzubauen oder auf dem Wochenmarkt zu kaufen, werden Lebensmittel kreuz und

quer über den Planeten geschickt, in Plastik und Aluminium gewickelt, zu Billigpreisen angeboten oder gar vernichtet. Bedenkt man, dass die Hälfte aller produzierten Lebensmittel weggeworfen wird, begreift man das Dilemma und die Konsequenzen, die das für die ganze Welt hat. Wie erklären wir das den hungrenden Menschen in Entwicklungsländern? Wir kaufen Lebensmittel billig wie noch nie, aber irgendjemand zahlt den Preis für diesen verschwenderischen Umgang mit Ressourcen. Es sind die unterbezahlten, ausgebeuteten Arbeiter*innen, die Tiere, die ein qualvolles Leben ohne Sonnenlicht und vollgestopft mit Antibiotika fristen, und ganz entscheidend die Natur vor Ort. In Billiglohnländern sind die Auflagen für den Umweltschutz gering bis nicht vorhanden. Eine Rückbesinnung auf regional erzeugte Lebensmittel, am besten noch in Bioqualität, ist von essenzieller Bedeutung für unseren gesamten Planeten, für Umweltschutz und Klima. Und jetzt ist die Zeit gekommen, dass jede*r sich seiner Verantwortung stellt.

Welche Firmen unterstütze ich mit meiner Finanzkraft, wenn ich Lebensmittel kaufe?

Eine Frage, die man sich eigentlich bei jedem Einkauf stellen müsste. Unterstütze ich überwiegend große Konzerne, die mit ihrer Macht diese Zustände weiter verschlimmern, oder unterstütze ich regionale Produzenten und Betriebe, die eine ökologische Vielfalt fördern und einen Schritt in die richtige Richtung bedeuten? Wir alle müssen unseren Teil dazu beitragen, für eine Zukunft mit Schmetterlingen in der Luft und Kornblumen am Ackerrand.





Kräuterzopf mit rosa Blütenstreich



Wenn das frische, zarte Grün des Frühlings nach dem langen kargen Winter zurückkommt, ist die Freude groß. Duftende Blüten, vitalisierendes Grün, Essen in Hülle und Fülle, das ist seit jeher der beste Grund zum Feiern! Vom Fest der Morgenröte bis zum eierlegenden Osterhasen war es ein langer Weg. Einig sind sich aber alle Kulturen darin, dass der Frühling die Jahreszeit der Fruchtbarkeit und Fülle ist.

Dieser hübsche Hefezopf schmückt jede feierliche Tafel und mit der rosa Streichcreme wird das Osterbüffet bestimmt zum Hingucker.

| ZUTATEN | Zubereitung: 90 Minuten |
|--|-------------------------|
| 500 g Dinkelmehl | |
| 20 g Hefe (trocken oder frisch) | |
| 220 ml Wasser | |
| 1 Salatschüssel Wildkräuter (z.B. Wiesenlabkraut, Bärlauch, Giersch, Brennessel, Gundermann) | |
| Wachteleier oder gefärbte Eier zum Dekorieren | |
| ½ TL Zucker | |
| 2 TL Salz | |

Hefe mit einer Tasse warmem Wasser, einer Tasse Mehl und dem Zucker zu einem Vorteig anrühren. Die Schüssel 15 Minuten abgedeckt an einen warmen Ort, z.B. in die Sonne oder in einen beheizten Raum stellen. Die Wildkräuter kleinhackeln, zum Beispiel mit dem Wiegemesser oder der Küchenmaschine. Anschließend in den Vorteig geben, zusammen mit Salz und dem restlichen Mehl ver-

kneten, bis alles schön grün geworden ist. Nochmals 15 Minuten warm gestellt gehen lassen.

Backofen derweil auf 220 °C vorheizen.

Den Teig mit Hilfe von etwas Mehl zu einer langen Stange rollen, dann in drei Teile schneiden. Diese wieder rollen, daraus drei Teigstangen formen und auf dem bemehlten Backblech zum Zopf flechten. Die Enden zusammendrücken und nach unten einschlagen. Wenn du möchtest, kannst du jetzt Eier in den geformten Zopf drücken und dann den Zopf im Ofen circa 20–25 Minuten backen. Prüfe mit einem Holzstäbchen, ob der Teig richtig durchgebacken ist.

Ist der Kräuterzopf fertig gebacken, wird er noch heiß mit Milch oder Sojamilch bestrichen und mit Blüten und Kräutern bestreut, du kannst die einzelnen Blüten und Blätter auch ganz, wie Ornamente, mit der Milch aufkleben.

Rosa Blütenstreich mit Rote Bete

- 150 g Sonnenblumenkerne über Nacht quellen lassen
- Saft und Schale einer ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chili
- ½ TL Salz
- fein geriebene Rote Bete
- essbare Blüten
- 5 Stängel Gundermann
- Alle Zutaten im Blender verhexeln!





Urdbohnensalat mit dem besten der Wiese (glutenfrei)



Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen spielen eine wichtige Rolle in der pflanzenbasierten Ernährung und versorgen unseren Körper mit wichtigen Proteinen, sättigenden Ballaststoffen, Kohlenhydraten, aber auch mit Kalzium, Magnesium und den wichtigen B-Vitaminen. Und das, ohne kalorienreich zu sein. Ideal also für die leichte Sommerküche! Hier habe ich besonders kleine, weiße Bohnen bekommen, die Urdbohne, das Rezept geht aber auch mit anderen Bohnen oder Linsen. Wenn du Hülsenfrüchte in deinen Salat machst, ist der Vorteil, dass du etwas Leichtes, Frisches essen kannst aber auch richtig satt wirst. Mit solchen Vitalstoffbomben kannst du deshalb auch leichter abnehmen, wenn du möchtest. Ersetze im Sommer doch mal eine Mahlzeit durch so einen Salat mit Sättigungseinlage. Das können Bohnen, Erbsen, Linsen, Getreide oder auch glutenfreie, sogenannte Pseudogetreide wie Hirse, Buchweizen oder Amaranth sein. Du wirst sehen, wie gut dir das tut!

ZUTATEN

Zubereitung: 120 Minuten

- 300 g Urdbohnen, Weiße Bohnen oder Linsen, am Vortag eingeweicht
- 2 Karotten
- 4 EL Olivenöl, 4 EL Leinöl, 5 EL Kapuzinerkresseessig, Salz und Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, 1 Selleriestange
- 2–3 Tomaten
- 1 kleine Schüssel Wildkräuter wie Spitzwegerich, Giersch Blüten und Blätter, Pimpinelle

Die über Nacht eingeweichten Bohnen werden in einem Topf mit genügend Wasser 90 Minuten gekocht. In den letzten 15 Minuten gibst du die gewürfelten Karotten hinzu und lässt sie so energiesparend mitkochen.

In einer Salatschüssel rührst du das Dressing aus Olivenöl, Leinöl, Kapuzinerkresseessig, Salz und Pfeffer an.

Die gekochten Bohnen nun mit dem Gemüse in ein Sieb zum Abtropfen geben und noch warm im Dressing schwenken.

Die Zwiebeln fein hacken, die Tomaten würfeln, Sellerie klein schneiden und die Wildkräuter klein zupfen oder schneiden. Wenn die Bohnen und die Karotten etwas abgekühlt sind, werden sie mit den frischen Zutaten vermengt und der Salat abgeschmeckt. In Schälchen anrichten und mit frischen Wiesenkräutern dekorieren und am besten noch lauwarm genießen!

TIPP

Der Kapuzinerkresseessig ist schnell gemacht und sehr aromatisch durch seine leicht scharfe, kresseartige Note. Er wirkt sogar wie eine antibiotische Tinktur und kann dich so schneller durch einen Infekt bringen. Dafür kannst du einfach Blätter und Blüten etwas schneiden und in Apfelessig etwa vier Wochen in einem Schraubglas ausziehen. Am schönsten sieht es aus, wenn du nur die Blüten dafür nimmst, dann färbt sich der Essig richtig schön rot!





Wilde Pinsa mit Kürbis



| ZUTATEN | Zubereitung: 90 Minuten |
|---|-------------------------|
| 400 g Dinkelmehl | |
| 100 g Reismehl | |
| 200 ml lauwarmes Wasser | |
| 1 Würfel Hefe und oder Sauerteig | |
| 1 TL Zucker | |
| 80 ml Olivenöl | |
| 1 mittelgroßer Kürbis | |
| 1 große rote Zwiebel | |
| Wilder Dost, Salbei, Thymian, die letzten Blüten der Nachtkerze | |
| Salz, Bunter Pfeffer, etwas Knoblauch | |

Der Hefeteig wird nun mit einem Schaber in gleich große Stücke geteilt und zu länglichen Fladen mit dem Nudelholz ausgewalzt. Dann auf ein bemehltes Blech legen und den Backofen auf 220 °C anheizen. Jetzt kannst du frei nach deinem Gusto belegen! Du kannst weitere Zutaten dazu nehmen, je nachdem, was dir zur Verfügung steht, auf die Pinsa legen, zum Beispiel mit Paprika, Käse oder Crème fraîche ergänzen oder die Gemüsevielfalt pur auslegen.

Die Pinsas brauchen circa 20 Minuten und werden, erst wenn sie aus dem Ofen kommen, mit Salz und den Gewürzen, sowie den frischen Wildkräutern bestreut und mit etwas Olivenöl benetzt. Du kannst auch weicheres Gemüse oder Wildkräuter, die schnell verbrennen, erst nach dem Backen auf die heißen Teiglinge legen, das macht die Pinsa noch frischer.

In einer Schüssel wird mit 3 EL Mehl, 1 TL Zucker, einem Würfel Hefe und einer kleinen Tasse lauwarmem Wasser ein Hefe-Vorteig angerührt. Diesen abgedeckt an einen warmen, zugfreien Ort stellen. Nach 20 Minuten mit dem restlichen Mehl und dem Olivenöl verkneten und wieder 20 Minuten warm und kuschelig stellen. Während der Wartezeiten kannst du den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem großen Löffel auskratzen, vom Fruchtfleisch befreien und zum Trocknen ausbreiten. Diese kannst du ein paar Tage später rösten und dir schmecken lassen. Die Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Die Kräuter von dem Stängel zupfen, gegebenenfalls grob hacken, die Blüten der Nachtkerzen in kleine Ringel schneiden und alles beiseitestellen.

TIPP

Klassischerweise wird die Pinsa mit Sauerteig angelegt, was sie bekömmlicher macht aber dann auch eine Nacht zum Gehen braucht. Ich habe mich für die spontanere, nicht ganz originale Methode entschieden, aber natürlich bringt der Sauerteig ein Mehr an Geschmack und Bekömmlichkeit mit sich. Auf die Pinsa kannst du wirklich fast alles legen und mal wieder deine Kreativität ausleben. Auch die Kombination mit Obst und pikant macht sich sehr gut, zum Beispiel Birne mit Walnuss und Gorgonzola, oder Quitte mit Schafskäse?



Schlusswort: Zurück zur Natur!

Je mehr man sich mit der Natur beschäftigt, je mehr man darüber weiß, desto klarer wird, dass man eigentlich gar nichts oder nur wenig weiß. Das Studium der Natur geht lebenslänglich – und das ist Teil der Faszination! Täglich entdeckt man neue Rätsel und Wunder, wenn man sich aufmacht, sie kennenzulernen. Durch den Wechsel der Jahreszeiten ist ständig alles in Bewegung, alles in Veränderung. Überlässt man der Natur Raum, gestaltet sie ihn neu und bei unserem nächsten Besuch ist sie kaum wiederzuerkennen. Wir können wieder eins werden mit ihr, die Entfremdung Stück für Stück rückgängig machen! Sie hilft uns dabei, indem sie uns ganz spielerisch in ihren Bann zieht.

Wir müssen nur wieder einen Schritt in ihre Richtung machen, unsere Augen öffnen, die Seele baumeln lassen im Grün ihrer Wälder, an ihren wundervollen Blüten schnuppern und an ihren aromatischen Blättchen knabbern.

Das Leben im Einklang mit der Natur ist uns mit zunehmender Industrialisierung und Rationalisierung immer mehr abhanden gekommen. Wir besuchen Kurse zum Waldbaden, anstatt einfach im Wald zu sein, die moosige, holzige Luft zu atmen, das Knacken der Ästchen zu hören, und auf Moos sitzend den Vögeln zu lauschen, und so die grüne Stille komplett in uns aufzunehmen.

Das Wissen über Essen aus der Natur, Pilze, Früchte und Wildkräuter ist größtenteils verloren gegangen. Die Vorstellung, etwas zu essen, was direkt von der Erde, von der Wiese kommt, ist für viele befremdlich. »Kann ich mir das wirklich in den Mund stecken?«, werde ich manchmal von den Teilnehmer*innen des Kräuterrundgangs gefragt. Wir haben kein Problem, Essen aus Plastik-

packungen zu uns zu nehmen, mit einer Vielzahl an Zusatzstoffen, Zubereitungen, Geschmacks- und Aromastoffen zu essen, aber etwas, das direkt aus der Natur kommt, widerstrebt uns, macht uns Angst und kommt uns schmutzig vor.

Wir sollten mit dieser von der Natur entfremdeten Lebensweise so nicht mehr weitermachen, und viele Menschen wollen es auch nicht mehr.

Der Prozess der Rückbesinnung hat längst begonnen, die Sehnsucht nach Natur wird in uns wieder stärker, wir sollten die Notbremse ziehen und endlich anhalten, aussteigen und in ihr die so rar gewordene Ruhe finden.

Schon ein Spaziergang über die Wiesen, unser Aufenthalt in Feld und Flur entschleunigt unseren Puls, beruhigt unsere Nerven, lässt uns regelmäßiger atmen, versorgt uns mit Sauerstoff, das Licht kurbelt unsere Vitamin-D-Produktion an und stärkt somit unser Immunsystem. Die Augen sind konditioniert auf »grün«, und grün beruhigt die Nerven, stärkt sogar unser Immunsystem. Wir fühlen uns gut, sind zuversichtlich gestimmt, trübe Gedanken und Stress werden grün übermalt, so einfach ist das! Ein ganz elementares Bedürfnis nach »grün« steckt tief in uns verankert. Eine Heilung durch und mit der Natur findet also schon allein durch die optische Beeinflussung statt. Durch die Bewegung nehmen wir die Natur in uns auf, atmen frisch von den Pflanzen produzierte Luft mit viel Sauerstoff. Sie vitalisiert uns, die Düfte wecken Erinnerungen. Wir begegnen Pflanzen, Tieren, wir laufen auf weichem Boden, unsere Füße, unsere Wirbelsäule werden entlastet, ungleichmäßig belastet, anstatt plattgestampft auf Asphalt und Beton.

Pflanzenalmanach

Nachfolgend findest du hier eine kurze Auflistung der verwendeten Pflanzen, sie ersetzt nicht den Besuch eines Kräuterrundgangs oder einer Kräuterwanderung! Diese Kurzfassung ersetzt auch kein Bestimmungsbuch, was

ich dir bei Interesse an dem Thema wärmstens ans Herz legen möchte, denn so kannst du dein Wissen Pflanze um Pflanze erweitern. Meine Empfehlungen dazu findest du in den Quellenangaben.



Baldrian

Die grün bis lila gefärbten Sprossen, die im Frühling erscheinen, können wie Pflücksalat geerntet werden und schmecken auch genauso. Ebenfalls können sie in Kräuterhackmischungen gegeben oder als Spinatersatz verwendet werden.



Bärlauch

Die wohl beliebteste und bekannteste Wildpflanze, deren Blätter zu Pesto oder Kräuterbutter verarbeitet werden. Die Blüten werden als Knospen eingelegt oder als essbare Dekoration verwendet.



Beifuß

Klassischerweise wird Beifuß bei fetten Speisen verwenden. Bekannt ist er als Gänsebratenkraut, aber er kann auch für viele andere Gerichte verwendet werden, denn sein besonderes Aroma macht den Beifuß zu einer idealen Gewürzpflanze, zum Beispiel in einem Pilzgewürz.

Bitteres Schaumkraut

Der würzig-scharfe Geschmack des bitteren Schaumkrauts kann als Kraut und Blüte für vielerlei Zubereitungen genutzt werden, z.B. im Salat, Brotaufstrich oder als scharfe Würzsauce oder Pesto.



Brennnessel

Die pikante, würzige Art der Brennnessel macht sie zum Tausendsassa in der Küche: als Spinat, Gewürz für Suppen oder Soßen, als Chips, in der Panade, im Pesto oder Nudelteig. Die Samen werden im Müsli, in der Salatsoße, oder auf Gebäck geschätzt.



Buchensprossen

Im Frühling erscheinen die Sprossen der Buche im Wald. Sie sind knackig, herb-aromatisch und schmecken ein wenig vanilleartig nach Wintergrün. Sie können auf Brot, im Salat, oder zum Gemüse gegessen werden, oder als kleiner Snack beim Waldspaziergang.





Dost

Das aromatische Kraut kann nicht nur Wurst aromatisieren, sondern passt auch hervorragend zu Gemüse, Antipasti, zur mediterranen Küche im Allgemeinen, etwa Pizza & Pasta, in Kräutermischungen und im Hustentee.



Ehrenpreis

Es gibt zahlreiche heimische Arten von Veronika, so lautet der Zweitname vom Ehrenpreis. Die enthaltenen Bitterstoffe machen sie besonders wertvoll im Salat, Likör oder Kräuterpulver.



Feldsalat

Die unscheinbaren Blattrosetten des heimischen Feldsalates werden oft erst sichtbar, wenn die zartblass-blauen Blüten erscheinen. Das ganze Kraut ist essbar und die Blüten wundervolle Dekoration.

Gänseblümchen

Die jungen, zarten Blättchen der Blattrosette können in Salat oder Gemüsehackmischungen gegeben werden. Die Knospen können in einer Essiglake zu Kapern verarbeitet werden, die Blüten in Tee oder als essbare Dekoration zu Gemüse, Salat und Desserts.



Giersch

Der Giersch ist unglaublich vielfältig in seiner Anwendung. Vom Smoothie über Brotaufstrich und Salat oder als Suppengrün in der Gemüsesuppe, Pesto oder Spinatersatz, der Giersch ist nie verkehrt, durch seinen dezenten, möhrenartigen Geschmack und seine guten Inhaltsstoffe.



Gundermann

Die wundervollen, ätherischen Öle im Gundermann machen die Pflanze zu etwas ganz Besonderem. Schon beim Pflücken, aber auch beim Schneiden und Zubereiten, verstömt das kleinen Pflänzchen einen wunderbaren Duft. Das kräftige Aroma bewegt sich irgendwo zwischen Minze und Basilikum, und so wird es auch verwendet. Es kann die ganze noch zarte Pflanze inklusive Blüten verwendet werden.



Wer anfängt, Essen in der Natur zu sammeln, verändert gleichzeitig den Blick auf sie, wird aufmerksamer, beobachtet und entdeckt: Die Wiese ist eine Salatschüssel! Die Vorgänge der Natur werden wieder sichtbar und so finden wir Zugang zu ihr und gleichzeitig auch wieder zum wilden Teil in uns.

Auf Kräuterrundgängen und Wildkräuterworkshops führt Nicoletta Diebold seit vielen Jahren durch die heimische Kräuterlandschaft der Ostalb. Noch bevor sie richtig laufen konnte, fand sie sich bereits in Wald und Flur wieder, um mit ihren Eltern Nüsse, Beeren, Pilze und Kräuter zu sammeln. Die Faszination ließ sie nie wieder los. Sie erweiterte ihr Wissen Stück für Stück, Kraut um Kraut, über die wertvollen Inhaltsstoffe, mögliche Anwendungen und die kulinarischen Aspekte der regionalen Wildpflanzen zu jeder Jahreszeit. Jetzt hat sie ihre Lieblingsrezepte in einem Buch zusammengestellt.



ISBN 978-3-95747-166-6

22,- €

www.einhornverlag.de