



## „Brennnesselkuchen hat ein nussiges Aroma“

Die beiden Biologinnen Lore Otto und Katharina Henne haben das Kochbuch „Hamburgs wilde Küche“ verfasst. Für die Rezepte braucht es Zutaten vom Wegesrand

Interview **Sebastian Grundke**

**taz: Frau Henne, was trinken Sie gerade?**

**Katharina Henne:** Das ist eine Giersch-Limonade. In die gehören natürlich mehrere Blätter Giersch hinein. Die dürfen auch etwas älter sein, dann haben sie das volle Aroma. Dazu ein Stängelchen Gundermann: Das ist ein sehr herb schmeckendes Kraut und ich finde, das gibt den besonderen Pfiff. Dazu habe ich etwas Pfefferminze und Zitronenmelisse genommen. Eigentlich muss das über Nacht ziehen, damit es aromatischer wird. Die Basis dafür ist Apfelsaft, aufgefüllt wird das Ganze mit Mineralwasser.

**Sind Zutaten vom Wegesrand nicht oft belastet?**

**Lore Otto:** Wir geben absichtlich keine festen Sammelpunkte an, sondern geben Beschreibungen von Gebieten an, wo man suchen kann. Weil wir möchten, dass die Leute ihre Umgebung entdecken. Dadurch be-

kommt man ein gutes Gefühl dafür, was dort vor sich geht: Laufen da viele Hunde? Sprüht da ein Bauer Pestizide? Auf diese Weise habe ich mehr Kontrolle über meine Nahrung und darüber, wie sie gewachsen ist, als wenn ich im Supermarkt was aus dem Regal fische. Wir hören das natürlich oft: Ich weiß das ja gar nicht, ob da nicht ein Hund darauf gepieselt hat. Aber das weiß ich beim Rewe-Grünkohl oder bei den Erdbeeren von Aldi ja auch nicht.

**Da gibt es doch Lebensmittelkontrollen?**

**Henne:** Klar, das wird auf Gesundheitsgefährdung geprüft. Aber da gibt es auch nur Grenzwerte. Wenn ich also nicht gerade neben einer dreispurigen Straße meinen Löwenzahn aus den Gehwegritzen kratze, dann glaube ich, dass diese Art von Grenzwerten beim Sammeln nicht so häufig überschritten wird. Aber klar: Solcherlei Kontrolle gibt es bei dieser Art der Küche nicht. Da muss man ein

Gefühl für entwickeln.

**Haben Sie ein Lieblingsrezept?**

**Otto:** Ja, auf jeden Fall. Wir haben zum Beispiel für das Frühjahr einen Brennnesselkuchen. Als Katharina mit dem Rezept kam, dachte ich ‚Gucken wir mal!‘. Aber der ist richtig lecker: Er hat eine Limetten-Schmand-Haube und das nussige Aroma der Brennnessel mit dem zitronigen Aroma des Schmands, das schmeckt einfach toll. Das Brennnesselpflücken geht im Übrigen auch ohne Handschuhe. Aber wenn man da etwas mehr pflückt, hat man noch Tage später prickelnde Finger. Ich bin dann eher für die Handschuhe. Und unser Herbstkuchen ist ein tiefdunkler Schokokuchen mit einem Holunder-Cassis-Topping.

**Moment, es braucht schon noch Zutaten aus dem Laden?**

**Henne:** Natürlich. Wir machen ja keine Überlebensküche. Man kann sich wahrscheinlich ein paar Wochen über Wasser

halten, indem man nur Löwenzahn knabbert oder Beeren isst. Aber das ist nicht so unsere Vorstellung. Wir mögen gerne essen und genießen das richtig und da braucht es schon noch andere Zutaten zu.

**Planen Sie weitere Bücher?**

**Henne:** Wir haben ein Saisonkochbuch in Arbeit. Auch hier geht es darum, dass ich das nutze und ernte und verwerte, was momentan reif ist – und nicht wie im Supermarkt das ganze Jahr über meine Tomaten kaufe. Ich muss stattdessen eben warten, bis der Holunder blüht. Dann erst kann ich Holunderblütensirup ansetzen. Das Saisonkochbuch soll diese Idee weiterführen und auf alle Obst- und Gemüsesorten, die man normalerweise einfach kauft, ausdehnen. Da geht es nicht so sehr um das Selbsterntensammeln – sondern darum, sich bewusst zu machen, was bei uns selber gerade reif und erntefähig ist und dann nachhaltig genutzt werden kann.

Wahrscheinlich auch nicht belasteter als Gemüse aus dem Supermarkt – wenn man ihn nicht gerade aus dem Gehweg kratzt: Löwenzahn  
Foto: Maurizio Gambarini/dpa

CHRISTOPH RAFFELT  
**MUNDWERK**



Foto: Cordula Kropke

## Vinho Verde kann auch rot sein

Wahrscheinlich war ich 15 oder 16 Jahre alt, als ein Freund meines Vaters mit einer weißen Bocksbeutelflasche samt markantem blauen Etikett zu uns kam und sagte: „Den müssten wir mal probieren.“ Es handelte sich bei diesem Wein um einen Vinho Verde von Casal Garcia aus dem nördlichen Portugal.

Portugiesische Weine waren in den 1980ern in Mitteleuropa weitgehend unbekannt. In den Supermärkten standen damals höchstens die ebenfalls im Bocksbeutel abgefüllten halbtrockenen Rosés von Mateus sowie natürlich Portwein. Der Freund der Familie schaffte es seinerzeit, einen iberischen Spezialitätenhändler davon zu überzeugen, den fast weißen, frischen und leicht moussierenden Weißwein ins Rheinland zu importieren, und so gab es diesen Wein dann häufiger bei uns.

Mittlerweile ist der Vinho Verde auch hierzulande populär. „Vinho verde“, das heißt ja eigentlich grüner Wein. Ich habe lange Zeit gedacht, diese Bezeichnung käme von den leicht grünen Reflexen im Weißwein, doch damit hat der Name nichts zu tun. Der Wein hat seinen Namen vielmehr von der früheren Provinz Minho. Diese Region ist die nördlichste und zugleich die grünste Region Portugals. Wein wurde dort über Jahrhunderte hinweg nur in Mischkultur mit anderen Feldfrüchten angebaut, und damals hat man die Reben einfach an Bäumen wachsen lassen oder auf hohen Pergolen.

Erst vor einigen Jahren wurde mir bewusst, dass es Vinho Verde in weitaus vielfältigeren und auch komplexeren Formen gibt als der bei uns bekannte unkomplizierte Sommerwein. Vinho Verde findet man auch als Rosé oder sogar als Rotwein. Dabei ist rot fast noch untertrieben; denn der rote Vinho Verde ist nahezu undurchsichtig purpurfarben, was daran liegt, dass die rote Rebsorte Vinhão nicht nur Farbe in den Beerenhäuten hat, sondern auch im Fruchtfleisch.

Roter Vinho Verde, leicht gekühlt, passt gut zu Grilltem und Geschmortem. Beim weißen Vinho Verde ist es vor allem die Rebsorte Alvarinho, die von sich reden gemacht hat, auch weil sie als Albariño in Spanien als eine der edelsten Sorten gilt. Alvarinho und die anderen weißen, für Vinho Verde zugelassenen Sorten wie Loureiro, Arinto oder Avesso werden immer häufiger sortenrein angebaut. Dabei zeigt sich, dass diese Weine schon frisch getrunken werden können und trotzdem komplex sind. Man muss für sie zwar mehr Geld ausgeben als für den üblichen Vinho Verde, doch ausgesprochen teuer sind diese Weine nie.

Für mich sind Sommer und Vinho Verde längst untrennbar miteinander verbunden. Den besten reinsortigen Vinho Verde gibt es von der Quinta de Soalheiro ([www.weinamlimit.de](http://www.weinamlimit.de)) sowie der Quinta de Covela oder von Anselmo Mendes und von Aphros ([www.weineausportugal.berlin](http://www.weineausportugal.berlin)).



Fotos: KJM

**Katharina Henne**, 55, o., und **Lore Otto**, 52, sind Umweltpädagoginnen. Ihr Buch „Hamburgs wilde Küche“ wurde jetzt neu aufgelegt (KJM Buchverlag).

### heiß & lecker

#### Würmer in den Burger

Über Insekten als Lebensmittel informiert die Verbraucherzentrale Hamburg – vorerst aber nur im Internet. Zwar sei der Verzehr von Insekten für viele Menschen noch unvorstellbar, vermuten die Verbraucherschützer, doch „wertvolle Nährstoffe und ökologische Vorteile bei der Aufzucht“ der kleinen Krabbler sprechen eigentlich dafür, sie zu verzehren. Die Webseite klärt auf, wie Insekten produziert

werden, wie es um Hygiene und Tierschutz bestellt ist, welche Nährstoffe darin sind und worauf Allergiker achten müssen. (*taz*) [www.vzhh.de/insekten](http://www.vzhh.de/insekten)

#### Kartoffeln kaum pestizidbelastet

Speisekartoffeln sind nicht wesentlich mit Pestiziden belastet, obwohl bei ihrem Anbau Pflanzenschutzmittel zugelassen sind. Das ist das Ergebnis einer Stichprobenun-

tersuchung der norddeutschen Bundesländer. Demnach waren bei 98 Proben aus dem In- und Ausland rund 88 Prozent dementsprechend rückstandsfrei; in zwölf Proben wurden demnach Rückstände oberhalb der Bestimmungsgrenze nachgewiesen. Zulässige Höchstgehalte seien aber nicht überschritten worden.

Durchgeführt hatte die Tests die „Norddeutsche Kooperation“ aus den Landeslaboren Berlins und Brandenburgs, Bremens, Hamburgs, Mecklenburg-Vorpommerns, Nieder-

sachsens und Schleswig-Holsteins. (*taz*)

#### Der eigene Bioacker

Die Essener Firma Ackerhelden bietet in Bremen, Braunschweig und Hamburg Bio-Äcker zum Selbstbewirtschaften an. Für 199 Euro im Jahr gibt es einen vorgepflanzten 40-Quadratmeter-Gemüsegarten. Auch im Angebot: Geräte, Gießwasser und Rezepte. (*taz*) [www.ackerhelden.de](http://www.ackerhelden.de)



**BioKonditorei Eichel**

SCHMECKT NATÜRLICH BESSER

Die erste zertifizierte BioKonditorei Hamburgs!

Osterstraße 15 / Ecke Eppend. Weg • 20259 Hamburg

[www.biokonditorei-eichel.de](http://www.biokonditorei-eichel.de) • [info@biokonditorei-eichel.de](mailto:info@biokonditorei-eichel.de)

Tel.: 040/ 431 931 51 • Geöffnet: Di-So 11.30 bis 18.00 Uhr

**getreidemuehlen.de**

gute Getreidemühlen günstig!



Getreidemühlen – Fachhandel seit 1988  
Tel. 02931 939900 – [www.getreidemuehlen.de](http://www.getreidemuehlen.de)  
Gutenbergplatz 33-34 – 59821 Arnsberg

