

kostprobe / alles, was recht ist

sonnabend/sonntag, 22./23. juni 2019 taz am wochenende



Lecker: Brennnessel eignet sich als Salat, als Gemüse, für Pesto, als Tee sowie als Brot- und MüsliGewürz
Foto: pxhere

„Erst gucken, dann schlucken“

Bärlauch ist passé, jetzt haben köstliche Brennnesseln und Blüten Saison. Nur: Die falschen verursachen eher Bauchkrämpfe und Reue als Genuss

Interview **Teresa Wolny**

taz: Frau Bethmann, was ist Ihr Lieblingskraut?

Felicitas Bethmann: Das kommt auf die Jahreszeit an, momentan ist es Holunder. Gundermann hat mir gesundheitlich bisher am meisten geholfen und ich mag ihn als aromatisches Würzkraut. Bei den Kräuterwanderungen gibt es darüber immer sehr geteilte Reaktionen, das finde ich interessant. Generell mag ich Geschmäcker, die herausfordern.

Was wächst am Wegesrand im Moment Essbares?

Was man jetzt im Moment gut sammeln kann, sind Brennnesseln. Wenn sie schon größer sind, werden nur die oberen Teile verwendet. Demnächst kommen auch die Brennnesselsamen, die man getrocknet auch im Herbst und Winter über das Müsli streuen kann. Dort wo es nach dem Mähen nachwächst, kann man auch frische Blättchen von Giersch und Schafgarbe sammeln. Oder Vogelmilch und Gänseblümchen, die sind fast ganzjährig zu ernten.

Wie wird zum Beispiel Brennnessel in der Küche verwendet?

Die Blätter können klassisch wie Spinat zubereitet werden, dann braucht man sich auch keine Gedanken über die Brennnesselchips brät man sie in einer Pfanne mit Öl an. Möchte man die Blätter frisch essen, sollten sie ein paar mal gefaltet werden, sodass die Brennnesselchips zerknicken. Oder alternativ mit

dem Nudelholz darüberrollen. **Sammeln Sie Kräuter eher für den Salat oder für die Würze?**

Auch das hängt von der Jahreszeit ab. Das Sortiment im Supermarkt lässt uns oft vergessen, dass jede Pflanze eigentlich ihre Zeit hat. Im Frühjahr ist Salatschüsselzeit, dann ist auch die Smoothie-Fraktion gut dabei, weil viel Blattmasse frisch aus der Erde gesammelt werden kann. Im Frühjahr gibt es also die meisten frischen Blätter, im Sommer viele Blüten und im Herbst dann die Samen, Beeren und Nüsse. Viele Kräuter werden im Laufe des Jahres bitterlicher oder schärfer.

Besteht beim Sammeln Verwechslungsgefahr?

Auf jeden Fall. Im Vergleich zur Menge der Pflanzen sind es jedoch relativ wenige, bei denen es wirklich gefährlich wird. Aber



Felicitas Bethmann

51, durchlief verschiedene Aus- und Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, ist Gründerin der Hamburger Kräuterkiste und bietet urbane Kräuterwanderungen und Kurse an.

es kommt vor, dass etwa die Herbstzeitlosen mit dem Bärlauch verwechselt wird, da sterben leider auch immer mal wieder Menschen. Und der Wiesenerkerbel als Gewürzpflanze sieht dem historisch berühmten, giftigen Schierling sehr ähnlich. Generell gilt: Erst gucken, dann schlucken, man muss sich wirklich sicher sein, was man da macht.

Ist das echt so problematisch?

Ich hatte gerade erst einen Fall, bei dem eine Frau erzählte, im Herbst große Mengen von schwarzem Holunder im Smoothie verarbeitet zu haben. Das endete mit tagelangem Brechdurchfall. Ein paar einzelne Beeren vom Strauch kann man ruhig naschen, aber größere Mengen müssen vor dem Verzehr gekocht werden. Es ist also auch wichtig, dass man die Zubereitungsart weiß.

Kann man auch in der Stadt Kräuter sammeln?

Am besten sammelt man in Gebieten, in denen man sich halbwegs auskennt, und weiß, wo die Hundewege sind, an denen man nämlich nicht sammeln sollte. Auf jeden Fall Abstand von Straßen halten. Die Böschungen bei Wasserläufen sind oft gut zum Sammeln, und wenn man Kräuter auf Kniehöhe sammelt, kommt dort auch kaum ein Hund hin. Umzäunte Kinderspielplätze oder Hinterhöfe können ebenfalls gute Orte sein. Generell gilt: Die Kräuter vor dem Essen gründlich waschen.

Wie sieht es mit den gesund-

heitlichen Wirkungen aus?

Generell sind fast alle Pflanzen Heilpflanzen. Manche Inhaltsstoffe wirken etwa entzündungshemmend oder antibakteriell. Die meisten Kräuter sind gut für die Gesundheit. Darunter sind potente Heilpflanzen, die auch von der Schulmedizin eingesetzt werden, etwa Spitzwegerich und Thymian bei Husten. Abgesehen davon ist der Gehalt von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Wildpflanzen meist um ein Vielfaches höher als im Kulturgemüse.

Wie lagert man die gesammelten Kräuter am besten?

Wer am Wochenende sammeln geht und die Kräuter in den ersten Wochentagen verwenden möchte, legt sie am besten in einem feuchten Tuch ins Gemüsefach. Dort halten sie zwei bis drei Tage. Ansonsten ist es auch möglich, sie einzufrieren, die meisten Vitalstoffe bleiben dabei erhalten. Wenn sie getrocknet werden sollen, ist es wichtig, dass es vor dem Sammeln ein paar Tage Sonne gab, sonst enthalten die Pflanzen zu viel Feuchtigkeit und gammeln beim Trocknungsvorgang vielleicht weg.

Wenn kein Sammelplatz zur Hand ist: Welche Kräuter wachsen gut auf dem Balkon?

Meine Erfahrung ist, dass da so gut wie alles wächst. Der Vorteil an Wildkräutern ist, dass sie sehr anspruchslos und anpassungsfähig sind. Auf meinem Balkon wächst unter anderem Spitzwegerich, Gänseblümchen, Schafgarbe und Gundermann.



**Christoph Raffelt
Mundwerk**

Was im Wein

Wahrscheinlich gehen bei keinem Getränk die Trinkvorlieben weiter auseinander als beim Wein. Kein Wunder, denn Wein gilt für die einen als Kulturgut mit jahrtausendealter Tradition, andere konsumieren ihn als ein Getränk unter vielen. Diejenigen, die edle Weine genießen und viel Geld für sie ausgeben, werden oftmals kritisch beäugt, beneidet oder belächelt. Jene, die sich im Discounter den Sechserkarton Industriewein besorgen, werden von vielen Wein-Nerds missbilligend betrachtet. Deren Verachtung steigert sich deutlich, wenn mit Wein ein Mixgetränk gemacht wird. Deren Konsum wird von puristischen Kennern gerne als Frevel gebrandmarkt.

Denen, die jetzt die Terrassen der Cafés bevölkern, dürfte das herzlich egal sein. Sie trinken ihren Hugo (Prosecco mit Holunderblüten- oder Zitronenmelisse-Sirup) oder den mit Farbstoff versehenen Aperol Spritz (Prosecco, Mineralwasser, Aperol/Cynar/Campari) in Mengen.

Kulturlos ist das mitnichten; denn Wein wurde schon immer mit verschiedenen Zutaten versetzt. In der Antike und im Mittelalter waren die Weine oft so minderwertig, dass man ihnen Aschenlauge, Flohkraut, Salz, Schwefel, Gips, Pinien- oder Pistazienharz, Pech und sogar zerstoßenen Marmor hinzufügte. Kalk gab man bei, um die Säure zu mildern. Unangenehmer Geruch wurde durch Zimt oder Terpentin getilgt. Mit Aloe ließ sich die Farbe verändern. Süß wurde Wein durch Honig oder

Rosenblütenblätter, gern wurden auch Kräuter wie Oregano oder Thymian zugesetzt – dagegen wirkt ein Hugo harmlos.

Am weitesten verbreitet ist bis heute ein ganz einfacher Zusatz: Wasser, vor allem Mineralwasser. Dieses Getränk heißt bei uns „Weinschorle“, in Österreich „G’spritzer“. In Österreich ist dieses Getränk so fest in der Trinkkultur verankert, dass rund ein Fünftel der eigenen Weinproduktion als G’spritzer konsumiert wird.

Wer allerdings auf der Suche nach einem Klassiker unter den Weinmischgetränken ist, dem sei der Kir empfohlen. Dessen Name geht zurück auf den französischen Domherren, Politiker und Résistance-Kämpfer Félix-Adrien Kir. Er war von 1945 bis 1968 Oberbürgermeister der Stadt Dijon und zugleich Alterspräsident der französischen Nationalversammlung. Zu Empfindungen hat er stets einen sogenannten „Blanc de Cassis“, eine Mischung aus neun Teilen Aligoté und einem Teil Cassis de Dijon angeboten, einem Likör von schwarzer Johannisbeere. Das Getränk wurde schnell populär und schließlich nach ihm benannt.

Mit Crème de Cassis und Wein von guter Qualität ist der würzige Kir auch heute noch ein wirklich besonderer Sommer-Aperitif. In der exklusiveren Form wird statt des Aligoté-Weins Champagner oder Crémant verwendet. Dann nennt man’s „Kir Royal“ – und es war zwischenzeitlich in der Münchener Schickria das, was heute der Aperol Spritz für alle ist.

getreidemuehlen.de
gut gesund günstig

...und das
seit über 30 Jahren...

Tel.: 0 29 31-93 99 00
Gutenbergplatz 33-34 59821 Arnsberg

BioKonditorei Eichel
SCHMECKT NATÜRLICH BESSER

Die erste zertifizierte BioKonditorei Hamburgs!

Osterstraße 15 / Ecke Eppend. Weg • 20259 Hamburg
www.biokonditorei-eichel.de • info@biokonditorei-eichel.de
Tel.: 040/ 431 931 51 • Geöffnet: Di-So 11.30 bis 18.00 Uhr

ERHALTE DAS ORIGINAL

Speisekammer Regenwald:
Wir brauchen Wildpflanzen zur Rückkreuzung von Obst und Gemüse!

Weitere Informationen dazu unter:
www.oerverde.de