



natur auf dem teller



Text: Ute Maag
Fotos: Christoph Blüthner

Schon seit vielen Jahren experimentiert Jochen Schulz mit selbstgesammelten Kräutern, die er einlegt, fermentiert und in seiner Frischeküche verwendet. Vor zwei Jahren hat er daraus ein Business gemacht: JochenCooksForYou.



Das Gänseblümchen kriegt seinen großen Auftritt. Eine kleine Kugel Frischkäse hat Jochen Schulz bereits auf einem Löffel mit pikantem Brombeer-Chutney arrangiert. Jetzt greift er zur Pinzette und angelt eine Blüte aus einer Schale frisch gesammelter Kräutlein heraus. Ein kurzer prüfender Blick, ob das gelbe Blütenkörbchen und der weiße Kranz intakt sind, dann setzt er sie behutsam auf die Kreation. „Eigentlich soll man die ersten drei Gänseblümchen, die man in einem Jahr entdeckt, sofort an Ort und Stelle verspeisen. Das schützt vor Erkältungen“, erzählt er und bittet zuzugreifen. „Keine Ahnung, ob das wahr ist, aber es schmeckt.“

Stimmt. Der milde Frischkäse, das feurig-fruchtige Chutney und die Blüte mit der leichten Bitternote harmonieren wunderbar. Auch das Bärlauchferment und die säuerliche Bärlauchkaper auf einem Algenchip, die er auf einem zweiten Löffel reicht – ganz anders, aber äußerst lecker. Und auch der dritte Gruß aus Jochen Schulz' Küche duftet und schmeckt betörend: ein frisches Kimchi auf einem knusprigen Krabbenchip.

Lange war das Sammeln von Kräutern und das anschließende Ausprobieren, was man denn nun damit anstellen könnte, für

Schulz ein Hobby. Der selbständige Berater in der Druckbranche hat sich nicht nur viel botanisches Wissen angelesen, sondern auch intensiv mit Verfahren der Konservierung beschäftigt. Kochen kann er außerdem. Die Ruhe des ersten Lockdowns vor zwei Jahren nutzte er zur Gründung von „JochenCooksForYou“. Seitdem bietet er Selbstgemachtes aus seiner heimischen Mikromanufaktur und private Kochevents professionell an.

Kochen zu Hause bei den Gästen

Wo Schulz seine regionale Frischeküche zaubert, entscheiden die Gäste. Der 53-Jährige kommt zu ihnen nach Hause, öffnet auf Wunsch aber auch sein eigenes Domizil in der Mannheimer Neckarstadt. Zubereitet werden die Speisen in beiden Fällen in der privaten Küche – oder in der Outdoor-Küche, die Schulz auf seine Terrasse gebaut hat. Gegessen wird am großen Tisch im Wohnzimmer oder draußen. Die Runden sind gesellig, und wer nach dem mehrgängigen Mahl noch Lust auf ein Likörchen verspürt, den nimmt Jochen Schulz mit in seinen Keller, in dem sich hinter einem Vorratsraum ein schummriges Separee verbirgt: mit rundem Tisch, Eckbank und einem riesigen Kerzenleuchter. Hier steht in Reih' und Glied und feinsäuberlich beschriftet, was Schulz übers Jahr so einsammelt,

mit Alkohol ansetzt und in kleine Flaschen füllt: Hagebutte, Weißdorn oder Schlehe, aber auch Gundermann, Wilde Möhre oder Fichtennadeln. Nebenan reiht sich Gläschen an Gläschen und Fläschchen an Fläschchen: aromatisierte Salze und Essige, Currys, Chutneys und „T'scheeles“, Tee und Sirup. Und Senf in verschiedenen Schärfe- und Süßegraden, veredelt mit heimischen Gewächsen wie Birne, Zierapfel und Zwiebel oder Holunderblüten.

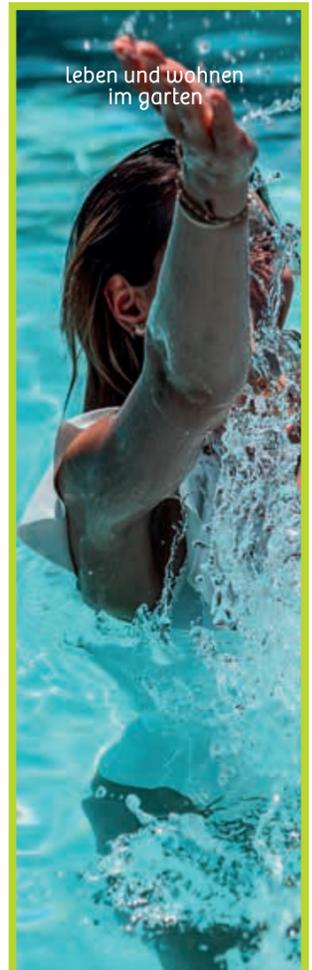
Seine Sammelleidenschaft lebt Jochen Schulz das ganze Jahr über aus. „Wenn man weiß, was wann wo wächst, ist fast immer Saison“, erzählt er – auch direkt vor der Haustür. „Na ja, man sollte Kräuter nicht direkt am Straßenrand pflücken, aber auch mitten in der Stadt wächst vieles, das sich verwenden lässt.“ Haselnüsse zum Beispiel, die er im Herbst in der Nachbarschaft vom Strauch geholt hat. Den rot blühenden Ananassalbei, den er noch im November gefunden hat. Oder eben derzeit die Gänseblümchen von einer Grünfläche in der Nähe des Herzogenriedparks.

Sein Blick hat sich über die Jahre geschärft. Oft erkennt er schon vom Fahrrad aus, welche Knospe sich gerade geöffnet hat: Gerade hat er Veilchen, Taubnessel und Ehrenpreis entdeckt und sie einer kleinen ledernen Tasche nachhause getragen, die er oft an seinem Gürtel trägt. „Hat mir ein Freund geschenkt. Superpraktisch“, schwärmt er. Manches, was er im Mannheimer Waldpark oder auf der Maulbeerinsel findet, schlägt er zur Sicherheit in Büchern nach. „Es gibt Pflanzen, die sich zum Verwechseln ähnlichsehen, aber völlig unterschiedlich schmecken oder sogar giftig sind. Da sollte man sicher sein, die richtige im Körbchen zu haben“, warnt er.

Aromenvielfalt auf einem Löffel: Jochen Schulz serviert Gänseblümchen und Veilchen auf Frischkäse und Brombeer-Chutney.



Das Vitamin C reiche Mannheimer Kimchi fermentiert Schulz selbst.



Leben und Wohnen im Garten

**naturpool
schwimmteich
garten**

Naturpool und Schwimmteich fügen sich nahtlos auch in kleine Gärten! Jahrzehnte voller Erfahrungen plus unsere Ideen sorgen für perfekte Einpassung, ökologisch klares Wasser und ein besseres Kleinklima. Wir gestalten, bauen und pflegen Gärten – auch ohne das nasse Element.

Aus Ideen und Können entsteht Ihre private Insel – mit einem Hauch von Renommee und der Kunst zu leben.

© hndesign.de

Gärten von Gärtner

T: 06206 98230
Lorscher Str. 22, Bürstadt
gaerten-von-gaertner.de



Viel Zeit verwendet er auf die Haltbarmachung seiner Funde. Gerade ist Bärlauchsaison. Aus den Blättern macht er Pesto, das er in kleine Gläser füllt. Ab Mitte April will er nach den ersten Knospen Ausschau halten. Seine Bärlauchkapern sind ausverkauft, er braucht dringend Nachschub für den kleinen Laden in der Lenastraße und für seinen Onlineshop. „Ich koche die Knospen mit Essig und Gewürzen, verschließe sie luftdicht und warte zwei Wochen“, beschreibt er den Herstellungsprozess der knackigen Toppings, die auch zum Käse prima schmecken. Mit den Blüten des Bärlauchs aromatisiert er Essig. Anfang Mai müssten sie zu finden sein, glaubt er nach einem Blick in sein rotes Büchlein, in dem er seit einigen Jahren – ganz analog und handschriftlich – notiert, was er wann gesammelt und wie verarbeitet hat: „Hier: Am 5. Mai 2019 habe ich die ersten Bärlauchblüten des Jahres 2019 gepflückt.“

Experimente im Keller

In Jochen Schulz' Keller steht auch einiges, das den Status des Experimentellen hat. Ein Ansatz mit Rhabarber und Zwiebel zum Beispiel. Oder Rosenkohl. Den Behälter hat er vor Kurzem probeweise geöffnet. „Der Geruch ist durchs ganze Haus gewabert“, sagt er lachend, „ich weiß noch nicht genau, was daraus wird.“ Mit Chinakohl hat er dagegen beste Erfahrungen: Den fermentiert er mit Karotten, Rettich und Ingwer zu seinem asiatisch inspirierten „Mannheimer Kimchi“. Auch Bärlauch vergärt er unter einer Salzschiicht zu Ferment. „Fermentation ist das einzige Verfahren der Haltbarmachung, das die Produkte noch besser macht“, erklärt er. Sauerkraut sei das bekannteste Beispiel: Der hohe Vitamin-C-Gehalt entstehe bei der Fermentierung.

Jochen Schulz ist selbst Genießer. Wenn er nicht am Herd steht, geht er gern essen. Vor Kurzem hatte er einen Tisch in Robert Rädels Sternerrestaurant „Oben“ auf dem Heidelberger Kohlhof ergattert: „Ein Wahnsinnsabend mit Wahnsinnsessen.“ Demnächst sind Schulz und Rädels verabredet: Beim gemeinsamen Kräutersammeln wollen sie sich übers Fermentieren austauschen – „eine große Ehre“, sagt Schulz, dessen ubi bene Kolumne „Bodenschätze“ in dieser Ausgabe startet (Seite 66). Um das Thema Fermentation soll es in einer der nächsten Folgen gehen. Diesmal hat jedoch der Bärlauch seinen großen Auftritt. Schließlich ist seine Saison kurz. Wie man Regionales und Saisonales länger genießen kann, ist Jochen Schulz' zentrales Thema. „Man muss nur wissen, wie es geht“, sagt er. An diesem Wissen lässt er ubi bene Leser*innen künftig teilhaben.

www.jochencooksforyou.de




58. INTERNATIONALES Maimarkt-Turnier

29. April bis 10. Mai 2022



**MAIMARKT
MANNHEIM**
vom 30. April bis 10. Mai 2022







**Tickets
unter**













Bärlauch ist eines meiner absoluten Lieblingskräuter. Vielleicht, weil er schon im März sprießt, wenn ich nach dem Winter besonders große Lust aufs Sammeln habe. Aber vor allem natürlich, weil er sensationell gut schmeckt und vielseitig verwendbar ist.

Hier in der Gegend wächst er gerade in Hülle und Fülle. Im Mannheimer Waldpark zum Beispiel. Wer Augen und Nase offenhält, wird ihn finden. Aber Vorsicht beim Pflücken: Bärlauch hat zwei Doppelgänger, mit denen ihr ihn nicht verwechseln solltet, weil sie giftig sind – die Herbstzeitlose und das Maiglöckchen. Daher solltet ihr immer den Geruchstest machen: Reibt man ein Bärlauchblatt zwischen den Fingern, verströmt es das knoblauchartige Aroma des Bärlauchs. Die Blätter von Herbstzeitlose und Maiglöckchen sind geruchlos.

Ein Klassiker der Bärlauchküche ist das Pesto, das ich am liebsten mit weiteren selbstgesammelten Zutaten aus der Region zubereite. Eine Waage braucht ihr für dieses Rezept nicht, ihr pflückt einfach pro Person eine gute Handvoll frische Blätter, die ihr zuhause gründlich wäscht und gut trocknet. Dann schneidet ihr die Blätter klein und gebt sie in eine Schüssel. Dazu kommen pro Person ein gehäufte Esslöffel gehackte Haselnüsse, die ihr vorher in einer Pfanne röstet. Ich habe noch welche, die ich im vergangenen Herbst in meiner Nachbarschaft in der Neckarstadt gesammelt habe. Aber keine Sorge: Ihr könnt zum Beispiel auch Son-



Es müssen nicht zwingend Pinienkerne ins Pesto hinein. Jochen Schulz schwört auf selbstgesammelte Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne, die in der Pfanne geröstet werden. Den Parmesan ergänzt er erst bei der Verwendung des Pestos.

nenblumenkerne verwenden. Die Mischung übergießt ihr mit einem Schuss gutem Olivenöl und püriert alles so fein wie möglich mit einem Stabmixer oder Mörser. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer. Ich verwende mein selbst veredeltes Bärlauchsalz. Eventuell müsst ihr beim Pürieren noch Olivenöl nachgießen. Es soll eine homogene Masse mit recht glatter Oberfläche entstehen, die entweder sofort weiterverwendet oder in Gläser abgefüllt und aufbewahrt werden kann. In diesem Fall empfiehlt es sich, etwas weniger Öl ins Pesto einzuarbeiten, aber die Masse im Glas noch mit einer Ölschicht zu bedecken, damit kein Sauerstoff drankommt. Das bewahrt das Aroma.

Ihr wundert euch, weshalb mein Pesto keinen Parmesankäse enthält? Ganz einfach: Ohne Käse ist es vegan, also auch für Leute geeignet, die auf tierische Produkte verzichten. Außerdem ist Pesto ohne Käse etwas länger haltbar – nur für den Fall, dass ihr euch gleich einen Jahresvorrat anlegen wollt. Da ich kein Veganer bin und den Geschmack toll finde, reibe ich den Parmesan dann bei der Verwendung über das Pesto.

Bis Ende April, Anfang Mai, je nach Witterung, könnt ihr noch Bärlauch sammeln. Wenn er erstmal blüht, solltet ihr die Finger von den Blättern lassen, sie schmecken dann bitter. Dafür könnt ihr aber die Knospen und Blüten verwenden. Ein selbstgemachter Kartoffelsalat mit feinen Bärlauchstreifen, Bärlauchessig und Bärlauchkapern ist eine Sensation!

BODENSCHÄTZE (1)

Text: Jochen Schulz
Fotos: Christoph Blüthner

Jochen Schulz ist Hobbykoch und Kräuterkenner. Was er das ganze Jahr über am Wegesrand sammelt, verarbeitet er in Küche und Keller zu Chutneys und Marmeladen, Essigen und Likören. Leuchtende Augen bekommt er im Frühling – wenn der Bärlauch wächst.

**Wir sind genauso
vielfältig wie
unser Zuhause.**

Gartencenter Beier | Viernheimer Weg 43
Mannheim-Sandhofen | gartencenter-beier.de



Beier
grün
erleben

Wir wissen was wächst.

