



BODENSCHÄTZE (2)

Text: Jochen Schulz / Fotos: Christoph Blüthner

Jochen Schulz ist Hobbykoch und Kräuterkenner. Bis weit in den Spätherbst hinein sammelt er, was die Natur gerade hergibt – sein Wildkräutersalat kennt daher ungezählte Variationen.



Es geht nichts über einen frisch gepflückten Wildkräutersalat. Pflanzen wie Löwenzahn, Rucola, Wegwarte oder Borretschblätter wachsen oft als Unkraut im Garten oder auf Wiesen. Schafgarbe, Spitzwegerich, Brennesselblätter oder Brennesselsamen findet man fast das ganze Jahr über. Die Bestimmung der Pflanzen ist manchmal schwierig, zum Glück gibt es inzwischen nicht nur Bücher wie die Fibel von Rita Lüder, sondern auch sehr gute, praktische Apps. Ich benutze zur Orientierung PictureThis, beliebt ist auch Flora Incognita. Aber Vorsicht: Manchmal sehen sich Pflanzen einer Familie zum Verwechseln ähnlich. Wiesenkerbel oder die Wilde Möhre etwa sind sehr lecker, ihr Verwandter, der Gefleckte Schierling, dagegen hochgiftig. Andere sind in bestimmten Wachstumsphasen nur anhand ihrer Wurzeln sicher zu unterscheiden. Deshalb solltet ihr nur die Wildkräuter pflücken, bei denen ihr zu 100 Prozent sicher seid! Und natürlich auch nie mehr, als ihr sofort essen wollt. Über alles, was ihr stehenlasst, freuen sich Bienen und andere Insekten.

Ich versuche immer, ganz junge Blätter und Triebe zu finden, da sie weicher sind und noch nicht so viele Bitterstoffe entwickelt haben. Findet ihr Wildkräutersalat generell zu bitter, dann nehmt einfach nur ein Viertel davon und mischt ihn unter einen Eichblattsalat. Würze geben die jungen Blätter vom Gundermann oder Dost. Das ist der wilde Oregano, den man auch hier bei uns oft findet. Für das Dressing nehme ich drei Esslöffel Holunderblütenessig und zwei gestrichene Esslöffel groben Mirabellensenf oder groben Holunderblütensenf. Warum grob? Senf aus dem ganzen Korn hat einen schönen

Effekt im Mund, wenn man beim Essen auf die Körner beißt. Dann gebe ich noch zwei Esslöffel Olivenöl, eine Prise Wildkräutersalz und Pfeffer hinzu und, wenn ich das Dressing etwas süßer haben möchte, einen Schuss Kastanienblütensirup.

Besonders schön sieht der Wildkräutersalat aus, wenn ihr nach dem Mischen mit dem Dressing noch einige Blüten darüberstreut – zum Beispiel von der Kapuzinerkresse, die nicht nur bis in den November hinein zu finden ist, sondern auch noch eine schöne Schärfe hat. Taubnessel-, Borretsch- und Kornblumenblüten kommen ebenfalls richtig gut. Allerdings sind die Blüten sehr empfindlich. Ihr solltet sie also nicht oder nur mit ganz wenig Wasser waschen. Am besten ist es, ihr pflückt sie im eigenen Garten. Oder kurz nach einem Regenschauer.

www.johencooksforyou.de



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
garten-von-gaertner.de