

## Kulinarisch Jäten

Stellen Sie sich vor, mit einem Korb durch den Garten zu gehen und hier und dort frisches Wild-Grün zum Würzen der Speisen und zum Anrichten der Salate zu ernten. Wildkräuter gibt es in vielen Geschmacksrichtungen – kressig, lauchig, salatig und Gemacksrichtungen, für die ich keine geeigneten Adjektive finde. Für wohl jeden Geschmack und jede Jahreszeit ist etwas dabei. Einige Kräuter sind sogar wintergrün und selbst wenn sie im Winter nicht nachwachsen, genießt man es dann umso mehr, immer mal wieder ein Blättchen zu ernten. Gerade in der dunklen Jahreszeit bieten diese grünen Wildgenüsse mehr Geschmack als überdüngtes und unter künstlichen Lichtverhältnissen gezogenes Gemüse. Außerdem ist es wundervoll, gekauftem Kopfsalat mit Wildaromen einen Pep zu geben oder auch ausschließlich mit Unkrautblättern einen Salat zu kreieren.

Leider spricht vieles dagegen, sich in der freien Natur die gewünschten Kräuter zusammenzusuchen. Nicht nur, dass es an Zeit fehlt, es ist einfach schwierig, saubere Naturlandschaften zu finden inmitten befahrener Straßen, Hundekot am Wegesrand und Monokulturen. Aber wer über einen Garten oder Balkon verfügt, kann sich und vielen Insekten ein Stückchen Natur gönnen, mit dem Nebeneffekt einer winzigen Ahnung vom ursprünglichen Leben als Sammler.

Man kann aus einer Fülle möglicher Wildkräuter wählen und diese an standortgerechten Stellen im Garten oder in ungedüngte Töpfe setzen.

Wildkräuter sind vital und wüchsig und unkrautverträglich, d.h. sie müssen also nicht so sehr gehegt und gepflegt werden, sondern im Gegenteil, eher eingedämmt, und das am besten durch Ernten und Verspeisen.

Diese Form des Nahrungserwerbs geht auch einher mit der neuen grünen Welle der grünen Smoothies. Hierzu werden - verblüffend einfach - mit oder ohne Rezept grünes Gemüse, Blätter und Kräuter mit Obst und Wasser zu einem Gesundheitsdrink verquirlt. Was die Saison bietet und was gerade vorrätig ist, kann genommen werden.

Bisweilen bekommt man den Ratschlag, seinen Giersch durch Aufessen zu bekämpfen. Mögen einige oder auch mehr Blättchen im Frühjahr noch schmecken, so ist es doch unmöglich. Seine Ausläuferbildung ist gewaltig.

Doch es gibt in Gärten ein anderes Unkraut, gegen welches sich anzuessen kulinarisch lohnt. Der Vorteil: es bildet keine Ausläufer, sondern sät sich stark genug aus, dass man nie Mangel an nachwachsenden Pflanzen hat. Kleine Rosetten bildet es, ganz mundgerecht., und blüht mit kleinen weißen Blütchen. Seine Samen versprengt es weithin. In Gärtnereien ist es verbreitet (und unbeliebt), mit einem Pflanzenkauf bekommen man unbeabsichtigt deren Samen mit. In einem nahrhaften, durchlässigen und nicht zu trockenen Boden gedeiht dieses wintergrüne Kräutlein am besten. Sein Name Behaartes *Schaumkraut* (*Cardamine hirsuta*) verleitet zwar so gar nicht zum Probieren, doch es ist schmackhaft, angenehm kresseartig. Die Verwendungsmöglichkeiten sind vielseitig, sei es als Würze im Salat, zu Eiern, Kartoffeln oder einfach auf Butterbrot. Wie angenehm, wenn Unkrautziehen und Ernten zusammenfallen.

•Auch andere Kräuter aus dieser Gattung der Schaumkräuter sind geschmacklich interessant. Die *Bittere Schaumkresse* (*C. amara*) schmeckt besonders intensiv kressig und würzig, mit angenehmem Geschmack und überhaupt nicht bitter. An einem größeren Teich oder einer Au siedelt sie sich manchmal von allein an deren Rändern an und breitet sich kräftig mit kriechendem Wuchs aus. Bekannter und verbreitet ist das *Wiesenschaumkraut* (*C. pratensis*) als Blütenstrauß für viele in Erinnerung an die Kindheit. Wiesenschaumkraut toleriert normale sowie feuchtere Böden, man kann es in Blüteninseln auf dem Rasen kultivieren und sich an der frühen Blüte erfreuen. Besonders lecker sind die weiß-rosafarbenen Blüten, mit denen sich Speisen und Salate verzieren lassen. Speziell den Aurorafaltern dienen sie als zeitiger Nektar. Damit das Wiesenschaumkraut sich über Jahre hält, sollte man es versamen zu lassen, bevor der Rasen gemäht wird.

Überhaupt bieten uns die Kreuzblütler, die Brassicaceae mit ihrer zumeist frühen Blüte die unterschiedlichsten Kressearomen für die „wilde Küche“. Sie bevorzugen eher nahrhaften Boden, der Standort darf gern halbschattig sein, dann ist der Kressegeschmack am besten, im Verlauf des Sommers bekommen die Blätter leicht einen bitteren Beigeschmack.

Mit bestem Kresse-Meerretticharoma beschenkt uns die *breitblättrige Kresse*. (*Lepidium latifolium*). Zugegeben, ihre Ausläuferbildung ist enorm und umso stärker, je magerer und trockener der Boden ist. Aus meiner Sicht lohnt die Ansiedlung im Garten dennoch, unter Sträuchern könnte man sie tolerieren und darauf achten, ihre Ausläufer rechtzeitig zu beseitigen, wenn sie ein zu großes Terrain erobern.

Die *Barbarakresse* (*Barbarea vulgaris*) ist zwei-mehrjährig und mit ihren frühen gelben Blüten eine Zierde in Frühjahrsbeeten. Von ihren Rosetten kann man den gesamten Winter über einzelne Blätter ernten, je näher die Blüte rückt, desto schärfer wird das Kressearoma. In nicht zu schwerem Boden sät sie sich im Laufe des Spätsommers/Herbstes freudig aus, so dass immer ausreichend Nachwuchs vorhanden ist, den man kräftig ausdünnen kann, damit sich einzelne Pflanzen besser entwickeln.

Die fleischigen, dunkelgrünen Blätter des ebenfalls zwei- bis mehrjährigen *Löffelkrauts* (*Cochlearia officinalis*) sind im Herbst und Winter eine Zierde an einem eher feuchten Standort. Mit honigduftenden, weißen Blüten erfreut das *Löffelkraut* (*Cochlearia officinalis*) ab April/Mai. Heimisch ist es an der Nord/Ostseeküste und soll mit seinem Vitamin C Gehalt die Menschen winters vor Skorbut geschützt haben. Die Blätter mit einem eher scharfen, leicht bitteren Kressegeschmack eignen sich gut für die winterliche Küche. Das unterscheidende Beiwort *officinalis* weist darauf hin, dass diese *Cochlearia* medizinisch genutzt wurde.

Man verwendete sie in Gurgelwässern bei Zahnfleischbeschwerden und den Saft zur Stoffwechsellanregung.

Entdeckt In Schweden habe ich auf einer Wiese ein *Allium*, als dessen kleine kugelförmige Samenstände aus dem Gras hervorleuchteten. Daheim – unvorsichtigerweise - ins Kräuterbeet gepflanzt, erschienen bald überall junge Pflänzchen. Ein älterer Gärtnerkollege bezeichnete meine Entdeckung als Wilden Porree und genauso schmecken seine schmalen porreeähnlichen Blätter auch, die ab Herbst bis weit in den Winter hinein zu ernten sind. Auch die mild schmeckende Zwiebel ist essbar. Da dieser hübsche *Schlangenslauch* (*Allium scorodoprasum*) sich sowohl über Tochterzwiebeln als auch über die Samen vermehrt, sollte man seinen Ausbreitungsdrang nicht unterschätzen. Auf einer Wiese oder in Blüteninseln im Rasen, auch unter Sträuchern kann man ihn ansiedeln. In der freien Natur ist er gar nicht so selten vorzufinden. An den unterschiedlichsten Standorten sichte ich ihn immer wieder.

Eine weitere Entdeckung ist der heimische *Pfefferknöterich* (*Polygonum hydropiper*) Es gibt auch eine hochwachsende und später blühende Form, die hiesige bleibt deutlich niedriger (30 cm) und ihre grünen Knöterichblätter kann man ab Mai an feuchten Standorten zahlreich entdecken. Beim Probieren geht der anfängliche relativ milde Geschmack des Blatts kurz darauf in eine feurige Schärfe über. Wie mir eine ältere Kunden berichtete, wurde diese Art nach dem Krieg im Garten als Pfefferersatz kultiviert, um die Blätter dann für den Winter zu trocknen. Sicher eine gute Maßnahme, da die Pflanzen nach der Blüte im Sommer absterben und man bis zum Frühjahr auf die Ernte warten muss.

Der *kriechende Sellerie* (*Apium graveolens*), eine eher seltene heimische Wildstaude, bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Böden in der Sonne, toleriert aber auch andere Standorte. Der flache Bodendecker mit dekorativen kleinen Sellerieblättchen zeichnet sich durch starke Ausläuferbildung aus. Wird er zu einnehmend, sollte man seine Ausläufer kräftig kappen oder man gibt ihm gleich einen Standort, an dem Bodendeckung vorteilhaft ist, wie etwa in der Nähe einer Regentonne. Seine Blättchen haben einen milden Petersilien-Selleriegeschmack und eignen sich gut zum Würzen eines Salates oder als Petersilienersatz über Kartoffeln.

In meinem sandigen Boden wächst das *Taubenkopfleimkraut* (*Silene vulgaris*) besonders gut. Viele kennen seine auffallenden Blüten mit den aufgeblasenen Kelchröhren von Verkehrsinseln oder dem Wegesrand. Aber die wenigsten wissen, dass die grauen und schmalen Blätter essbar sind und süßlich schmecken, mit eindeutigen Erbsenaroma. In italienischen Kochrezepten findet man zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Einfach ist es, einige Blättchen unter den Salat oder Eiergerichte zu mischen. Der hübschen und lange anhaltenden Blüten wegen halte ich das Taubenkopfleimkraut in einem Kübel, wo es nach der 1. Blüte im Juni/Juli nach einem Rückschnitt remontiert, also ein zweites Mal blüht.

Eine mediterrane Pflanze, die an eher trockenen Stellen bei uns wächst und sich aussät, ist das *Glaskraut* (*Parietaria off*). Als verbreitetes Unkraut kennt man es aus dem Urlaub im sonnigen Süden. Die Verwandtschaft zur Brennessel schmeckt man mit einiger Vorstellungskraft, Brennhare trägt die Pflanze nicht. Seinen Namen hat es von den rötlichen, wie durchscheinend

wirkenden Stielen und seine kleinen Blättchen brennen überhaupt nicht. Auch bei diesem Kraut kennt die italienische Küche viele Rezepte. Ich ernte die Blättchen für den Salat oder verwende sie in grünen Smoothies.

Auf durchlässigen Böden ist die *Gemeine Melde (Atriplex)* als Unkraut bekannt, aber wer weiß schon, wie sie schmeckt? Eine Vietnamesin gab mir vor Jahren den Tip, das Laub zu probieren, und ich finde es köstlich - mild und trotzdem würzig. Ein bisschen wie roher Spinat, aber besser. Junge Meldeblätter kann man wie Spinat dünsten oder sie einfach roh in Salaten verwenden. Viel dekorativer und fast genauso schmackhaft sind die großblättrigen Gartenformen der Melde, besonders die so schön rotblättrige *A. hortensis 'Rubra'*. Ein auffallender Farbtupfer sind sie im Garten allemal. Im Mai sollte man sie pflanzen, denn nur dann erreichen die Pflanzen je nach Bodenversorgung ihre stattliche Größe von 1,50-2 Metern. Einmal im Garten angesiedelt, säen sie sich jedes Jahr wieder aus.

Der *Sibirische Portulak (Montia sibirica)* ist eine zierliches, wintergrünes Pflänzchen mit hübschen, weißen Blütchen im Frühjahr. Seine Blättchen sind schmackhaft mit einem leicht bitteren Beigeschmack, der sich zum Sommer hin verstärkt und lassen sich ganzjährig Blättchen den Salaten beifügen. Er toleriert Sonne wie Halbschatten, nur durchlässig sollte der Boden sein. Bei geeigneten Bodenverhältnissen findet man ihn an vielen Stellen wieder, manchmal auch in Ritzen und Fugen.

Pflänzchen vom *Winter-Portulak* oder *Postelein (Claytonia perfoliata)* finden sich immer wieder bei mir ein, nachdem ich ihn einmal im Garten kultiviert hatte. Sogar beim Umzug ist er unaufgefordert mitgereist. Seine wintergrünen Rosetten kann man ähnlich wie das Behaarte Schaumkraut im Ganzen ernten, aber ich bin immer darauf bedacht, einige Pflänzchen zur Versamung stehenzulassen. Die Gemüsegärtner bieten ihn mittlerweile als Wintersalat auf Märkten an. Seine Blätter sind leicht fleischig und im Geschmack ohne deutliches Eigenaroma. Als Salat eignet er sich bestens und schmeckt mit einer leckeren Salatsoße auch Kindern.

Das Ernten dieser kleinen Wildgenüsse übt eine besondere Faszination aus. Und nicht nur Kinder fühlen sich davon angesprochen. Wer einmal die kulinarischen Vorzüge von Wildkräutern genossen hat, kann sogar verbreitete und üblicherweise im Garten bekämpfte Wildpflanzen wie Löwenzahn, Gänseblümchen oder Spitzwegerich neu entdecken und ihnen ein Eckchen im Garten gewähren.