

Er hat jetzt Saison: Der Löwenzahn! „Löwenzahnsalat ist eine Delikatesse“, versicherte mir vor Jahren ein alter Winzer und erklärte mir dezidiert die Zubereitung: Man soll die jungen Blättchen vor der Knospenbildung zupfen. Eine Vinaigrette ohne Öl vorbereiten, Speckwürfel auslassen, Löwenzahn putzen und warm(!) waschen, in die Vinaigrette geben, das ausgelassene Fett und die Grieben darüber gießen, zügig unterheben und sofort genießen. Köstlich, in der Tat.



*Löwenzahn ist etwas Feines für Mensch und Meerschwein
(Bild Pixabay)*

Die ersten Jahre habe ich mich strikt an die Vorschrift gehalten, die den wilden Salat entbittern soll, aber inzwischen bereite ich ihn wie jeden gewöhnlichen Kopfsalat zu, allerdings mit gemörsertem Rauchtee, dessen ungewöhnliche Note jeden Schwarzwälder Speck in den Schatten stellt. Finde ich! Auch nutze ich die Blütenknospen, nachdem ich in einem provenzalischen Krimi das Rezept für ein Omelett mit gebratenen Löwenzahnknospen entdeckt habe. Da schnurrt meine Grünschnabelseele.

Überhaupt komme ich immer mehr auf die wilden Gesellen. So freue ich mich schon auf die junge Brennessel, die, wie Spinat zubereitet, mit einen außerordentlich würzigen Geschmack punktet. Nur darf man zum Ernten die Handschuhe nicht vergessen. Bärlauch, Gänseblümchen und Giersch sind ja fast schon etabliert, aber auch der Gänsefuß hat seinen Weg in meine Küche gefunden, und die Entdeckung des letzten Jahres waren die Sprossen der Riesen-Goldrute. Nur die oberen 10 cm ernten, eventuell entblättern und in Olivenöl braten, etwas Salz dazu. Nach dieser Geschmacksexplosion schmeckt alles andere fade.

Das Bittere ist ein vergessener Geschmack. Die Profiküche hütet ihn wie eine Geheimwaffe: Erst ein Hauch Bitterkeit rundet nämlich eine Speise ab. Nur muss man bitter lernen, süß kann jeder!

Süß bedeutet ungiftig, deshalb ist die Akzeptanz von süßer Nahrung angeboren. Nicht umsonst versieht die Lebensmittelindustrie alles Mögliche mit Zucker, um ihre Erzeugnisse besser zu verkaufen. Auch wurden aus allen Gemüsesorten die Bitterstoffe herausgezüchtet. Trotzdem halten sich hartnäckig Küchenpraktiken wie das Salzen von Auberginenscheiben mit anschließendem Abspülen, um die Bitterkeit zu entziehen oder das Rausschneiden vom Chicoréestrunk, der schon seit langem bitterfrei ist.



Bild rechts: Leckerer Blütenstand des Gänsefuß (Bild Pixabay)



Die vermeintlich üppigen Gemüse- und Obsttheben in den Supermärkten empfinde ich als arm, da im Grunde nur wenige Arten angeboten werden. Neben Zucchini, Paprika und Aubergine entdecke ich nur die üblichen Verdächtigen, wobei der Billiganbieter sich vom Vollsortimenter lediglich im Sortenangebot unterscheidet. Überspitzt gesagt. Die solide Grundlage für eine Mahlzeit kaufe ich auf dem Markt oder im Lebensmittelgeschäft, will ich Geschmack und Würze, geh ich ins Grüne.

Es gibt über 2000 einheimische essbare Pflanzen. Dabei bedeutet wild nicht unbedingt bitter. Vogelmiere empfiehlt sich ganzjährig als milder Salat, Gänsefuß-Blütenstände vertreten den Brokkoli, junge Klettenstängel ergeben ein veritables Spargelgericht.

Ich lerne ständig dazu. Bekannte Pflanzen überprüfe ich auf ihre Nutzbarkeit, unbekannte bestimme ich erst einmal. Man kann sich nämlich bei einem Missgriff ordentlich den Magen verderben, wenn nicht gar vergiften.

Die milde Vogelmiere ist eine feine Salatpflanze



Es ist leider kein Hinweis auf Bekömmlichkeit einer Pflanze, wenn Tiere sie verspeisen. So lieben Amseln Efeubeeren, die bei Mensch und Haustier Brennen im Rachen, Durchfall und/oder Erbrechen, Kopfschmerzen, erhöhten Puls und Krämpfe verursachen können. Bei starken Vergiftungen kann es zu Schockzuständen und Atemstillstand kommen. Ich habe z. B. dermaßen Respekt vor dem Schierling, dass ich von ähnlichen Pflanzen die Finger lasse. Dabei soll die Engelwurz eine hocharomatische Köstlichkeit sein.

Heute soll es wieder Löwenzahnsalat geben. Neben den Löwenzahnrosetten entdecke ich eine sehr ähnliche Pflanze. Ferkelkraut? Pippau? Beides ist genießbar, aber ich warte lieber auf die Blüte. Sicher ist sicher!

Ihr Grünschnabel 32/2022

Lust auf die Wilden?

Wer seinen Speiseplan erweitern möchte, kann mit dem „Unkraut“ im Garten anfangen. Der junge Giersch erinnert an Petersilie. Knoblauchrauke ist eine mildere Knoblauchvariante. Und Spitzwegerich in feine Röllchen geschnitten macht sich gut im Salat, genauso wie Löwenzahnblüten und Gänseblümchen. Aus Löwenzahnknospen kann man Kapern zaubern, oder ausgebackene Schafgarbenblätter ergeben ein wunderbares Topping. Die Brennnessel ist schlicht und ergreifend ein Superfood: 40% Eiweiß in Tr. und doppelt so viel Vitamin C wie rote Paprika, dem Vitamin C-reichsten Kulturgemüse.

Geh raus! Deine Stadt ist essbar (2017) smarticular Verlag. - Ein Einsteiger- Buch mit 36 Pflanzen und vielen Rezepten

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen (2018) 4. Auflage von Fleischhauer, Guthmann und Spiegelberger, atVerlag: Wildpflanzen sicherten über Jahrtausende das Überleben der Menschen und erfahren heute eine Renaissance. Mit ihrem Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind sie gesundheitlich wertvoll und Kulturgemüse weit überlegen. Das Standardwerk beschreibt über 2000 Pflanzenarten Mitteleuropas, die jemals in der Ernährung Verwendung fanden.

Extra-Teil über Giftpflanzen, verwechselbare essbare Pflanzen und Unterscheidungsmerkmale. Seltene und gefährdete essbare Pflanzen, die man nicht sammeln sollte, sind im Layout entsprechend gekennzeichnet.

www.kostbarenatur.net: Schöne internet-Seite mit Rezepten und Sammelkalender

