

The Night of the Broms

Die Armenische Brombeere wird langsam übergriffig. Sie schiebt ihre langen Ranken in alle Teile des Gartens, wurzelt und unterdrückt die anderen Bewohner. Sie darf natürlich gerne bei mir wohnen, aber andere überwuchern geht gar nicht. Invasoren muss man bisweilen halt die Grenzen aufweisen, und bei mir heißt das: ab in den Kochtopf! Denn nicht nur die Beeren auch die Blätter sollen gut schmecken.

Erster Versuch: Junge noch weichdornige Blätter geerntet. Nur eine kleine Menge, um genug für eine Portion Pesto zu bekommen. Versuch geglückt, schmeckt lecker!



Zweiter Versuch: Mutig wage ich mich an eine Quiche. Dafür brauche ich normalerweise 400g Spinat. Also jäte ich Brombeeren und sammle junge Triebe separat, um sie später gemütlich auf dem Balkon für die Küche zu richten.

Dort schneide ich wie die Teepflückerinnen Asiens die Knospe und die erste weiche dreifiedrige Blattspreite. Älteren Blättern entferne ich die stachelige Mittelrippe.

Es ist eine meditative Aufgabe. Brombeerblattgemüse ist wahres Slowfood. Very Slow... Even slower.... Mir platzt der Kragen!

Angriff der Brombeere wird abgewehrt. Sie ist erntereif

Ich packe die Schere weg und zupfe und zerreiße die Blätter. Dreitagebartstacheln lasse ich durchgehen. Nach 1 ½ Stunden wiege ich meinen Ertrag ab: 150g. Oh Mann, so kriege ich nie einen Quichebelag zusammen. Gedünstet schnurrt das Gemüse aber nicht wie Spinat zusammen, es reichen tatsächlich 100g.

Hoffnungsfroh backe ich meine Brombeerblatt-Quiche und probiere. Tja, was soll ich sagen: Geschmacklich hervorragend, aber ich habe das Gefühl, dass ich in Watte beiße. Mundgefühl durchgefallen!

Ich lese nochmal nach:

.... Sie eignen sich feingeschnitten in Salatsaucen, Hackkräutermischungen, als kleinere Zutat in Kräutersalaten, Sauce ... und Pesto(!) ... Erhitzt kann man sie als Bratgemüse, Gemüsechips, in Bratlinge, als eingelegtes Gemüse ...verarbeiten. ... (Auszug aus Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen.- Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, at-Verlag S.94 ff)

Aha, klein schneiden ist das Geheimnis und nicht als alleinige Zutat verwenden. Vorher lesen wäre auch eine Idee gewesen.

Bild rechts junger Brombeertrieb. Die rötliche Farbe deutet auf den Anthocyan-Gehalt hin



Ich gebe aber nicht auf, so soll die Brombeere im Smoothie und als Tee sensationell sein. Ihre Inhaltsstoffe sind auf jeden Fall beeindruckend:
Apfelsäure, ätherische Öle, Eisen, Flavonoide, Folsäure, Gerbstoffe, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Pektin, Phosphor, Salicylsäure, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C

Sie wirkt beruhigend, blutbildend, blutdruckregulierend, entzündungshemmend, schleimlösend und hilft bei Diabetes, Durchfall, Erkältungen, Halsschmerzen sowie Zahnfleischentzündungen.

Und man könne via Fermentation aus ihr Schwarztee machen. Schwarztee? Echt jetzt? Operation „Schwarztee“ läuft an!

Bild rechts: Ein koffeinfreier Schwarztee- Fermentierte Brombeerblätter (nach Kostbar Natur.net)



Ihr Grünschnabel 33/2022

Operation Schwarztee aus Brombeerblättern

vier Hände voll junge Brombeerblätter (egal welche Art), zwei Esslöffel Zitronenschalen-Stücke (Bio) ferner: Mullwindel oder Geschirrtuch, Plastiktüte, Nudelholz



1. Ernten wie die asiatischen Teepflücker*innen: A bud and a leaf (eine Knospe und 1 Blatt. Hier eine 3-fiedrige Blattspreite).
2. Geerntete Brombeerblätter auf ein Tuch legen und für einen Tag antrocknen lassen.
3. Angetrocknete Blätter in feine Streifen schneiden.
4. Etwas Wasser über die Blätter sprühen und mit einem Nudelholz walzen, um die Struktur zu brechen.
5. Blattstreifen zusammen mit den Zitronenschalen in die Mitte des Tuches legen.
6. Das Tuch von allen Seiten einschlagen und fest zusammenrollen.
7. In eine Plastiktüte geben, möglichst alle Luft herausdrücken, die Tüte gut verschließen und an einem sonnigen, warmen Platz liegen lassen, jetzt beginnt die Fermentation.

8. Nach vier Tagen auspacken und an einem schattigen, luftigen Ort oder im Dörrapparat trocknen lassen.

Der Brombeerblatt-Schwarztee ist ein erfrischender Durstlöscher im Sommer und ein köstlicher Tee für lange Winterabende. Der Tee kann sowohl als Eistee, als auch mit Milch oder Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Nelken zubereitet werden.

Ein bis zwei Teelöffel der Tee-Zubereitung mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. (Rezept aus kostbarenatur.net)

