

Wilde Schatzsuche

Des einen Schmaus, des andern Graus.

Den meisten Gartenbesitzern sind Pflanzen wie Brennnesseln, Giersch oder Vogelmiere ein Dorn im Auge. Und wohl kaum jemand käme auf die Idee, den Löwenzahn als Wiesengold zu bezeichnen. Dabei wissen die wenigsten, dass es sich bei diesem JÄÄD, wie es die Engelberger nennen, um wahre Superfoods handelt. Also um Pflanzen, die im Vergleich zu Kulturgemüse ein Vielfaches an Nährstoffen und Vitaminen enthalten. Brennnesseln und Giersch beispielsweise, haben mehr Vitamin C Gehalt als Zitronen. Und Löwenzahn enthält mehr Provitamin A als Karotten.

Leider gerieten die Wildkräuter über die letzten Jahrzehnte beinahe in Vergessenheit. Einzig der Bärlauch feiert seit Jahren Hochkonjunktur. Aber auch er hat mehr zu bieten als Pesto und Pasta. Denn entgegen dem allgemeinen Glauben, die Blüten seien giftig, kann man alle Pflanzenteile geniessen.

Ältere Generationen erinnern sich noch, wie ihre Mütter und Grossmütter aus Brennnesseln Spinat gekocht haben. Nicht als Gourmet-Genuss, sondern aus Mangel an Geld. Nicht umsonst wird die Pflanze mit ihren lästigen Brennhaaren manchmal als Arme-Leute-Essen bezeichnet. Allerdings muss dieses Vorurteil unbedingt revidiert werden. Wer einmal Suppen, Quiche, Risotto oder Aufläufe mit Brennnesseln probiert hat, wird das würzige Kraut bald regelmässig in den Speisezettel integrieren.

Neben den genannten Blumen und Pflanzen, gibt es unzählige weitere essbare Wildkräuter. Fach- und Rezeptbücher zum Thema leisten gute Dienste bei der sicheren Bestimmung und Verwendung.

Wer sich intensiv auf die wilde Pflanzenwelt einlässt, wird belohnt mit einem Universum an Wissen und Genüssen, das seinesgleichen sucht. Also nichts wie los, zur wilden Schatzsuche.



1 Frischkäse-Brot mit essbaren Blüten // 2 Salat mit karamellisierten Löwenzahn-Knospen // 3 Wildkräuter-Quark



1 Fajitas mit Wildkräuter // 2 Wildkräuter-Nocken mit Salat // 3 Kartoffel-Täschli mit Wildblumen-Käsekugeln

Sammel-Regeln: Keine Kulturwiesen betreten. Im Mass sammeln. Stets etwas übrig lassen für Wildtiere und die Saatbildung. Keine Pflanzen ausreissen. Vorzugsweise nicht an Strassen- und Hundestrecken sammeln. In den Pflanzenschutzgebieten Brunni und Fürenalp gilt Sammelverbot.

BÄRLAUCH

Fund- und Sammelorte: feuchte Laub- und Auenwälder

Verwendbare Pflanzenteile: junge Blätter (Anfangs März bis ca. Ende April) Blüten und Knospen (ca. Mai), Samen (nach der Blüte), Zwiebeln (ab Juni)

Geschmack: intensiver süsslicher Knoblauchgeschmack

Verwechslung mit giftigen Artgenossen: Maiglöckchen, Herbstzeitlose, Aaronstab

Die jungen Blätter des Bärlauchs können roh in alle möglichen Gerichte gemischt werden, in denen der knoblauchartige Geschmack willkommen ist. Oft werden die Blätter zu Pesto verarbeitet. Leider ist dieses durch den Anteil an Käse und Nüssen nur mässig lange haltbar. Länger haltbar ist eine Paste. Man kann diese aber ähnlich vielfältig verwenden.

Getrocknete Blätter, gemahlen mit Meersalz, kann man zu einem feinen Bärlauch-Salz verarbeiten.

Blüten und Knospen kann man direkt in der Natur als Snack geniessen oder als essbare Dekoration in Salaten und Dipp-Saucen verwenden. Auch die würzigen Blütenstängel eignen sich fein gehakt für Dipp-Saucen und Salate.

BÄRLAUCH-PASTE

Junge Blätter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Mit einem qualitativ guten Sonnenblumenöl zu einer Paste verrühren und sofort in saubere Gläser füllen. // Im Kühlschrank ist die Paste einige Monate haltbar. Man kann auch Olivenöl verwenden. Dieses wird im Kühlschrank aber fest.

Die Paste lässt sich für alle möglichen Speisen verwenden. Sei es als besonderes Extra in einem Cordon Blue, als Farb- und Geschmackstuffer zum Anrichten, zu Raclette-Käse oder als Würze in Saucen, Risotto oder Suppen. Bärlauch harmoniert mit Fleisch, Käse und Gemüse.

BÄRLAUCH-KNOSPEN IM ESSIGSUD (falsche Kapern)

250ml Weissweinessig, 1 EL Meersalz, ½ TL Zucker und 250ml Wasser in einem Topf aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen // Inzwischen 150g Blütenknospen waschen und dicht in sterilisierte Gläser füllen. Mit dem heissen Sud auffüllen und optional pro Glas ein TL Senfkörner begeben. Gläser sofort verschliessen. // Mindestens einen Monat durchziehen lassen.

Die Knospen passen perfekt zu Raclette, gegrilltem Fleisch, Fisch oder Salaten. Man verwendet sie ähnlich wie Cornichons.



1 Bärlauch-Knospen im Essigsud // 2 Omeletten gefüllt mit Bärlauch-Frischkäse // 3 Bärlauch-Paste

BRENNESSEL

Fund- und Sammelorte: In Gärten, an Weg- und Waldrändern, an Ufern von Gewässern. Häufig in der Nähe von Himbeeren.

Verwendbare Pflanzenteile: Junge Triebspitzen (die oberen drei Blattpaare), weibliche Samen ab Anfangs August.

Geschmack: Blätter würzig-Spinatartig, Samen nussig.

Verwechslung: Verschiedene Taubnesselarten. Alle essbar, vor allem die Blüten der Gold-, Rot- und Taubnesseln

Wer die Blätter roh in einem Salat oder Dipp geniessen möchte, wälzt ein paar Mal mit dem Nudelholz darüber oder blanchiert sie kurz in kochendem Wasser. Beim Walzen und Kochen verlieren die Blätter ihre Brennkraft.

Brennnessel-Blätter lassen sich gedämpft, gekocht, gebraten oder sogar frittiert geniessen. Egal ob als Belag auf einem Gemüsekuchen, als Füllung in Omeletten, als Bestandteil von Suppen, Aufläufen oder in einem Risotto. Sie bereichern Gerichte in Kombination mit Kartoffeln, wie auch mit Käse- oder Eiern. Am zartesten schmecken sie im Frühjahr. Allerdings treiben die Pflanzen den ganzen Sommer frische Triebe aus.

Zum Sammeln von Brennnessel-Trieben empfiehlt es sich Gartenhandschuhe zu tragen. Allerdings brennen sie kaum, wenn man die Triebe oben an den Spitzen anfasst. Mit einer Schere unterhalb des Triebes abschneiden. Grosse und etwas ältere Blätter schmecken zäh.

Ähnlich wie Brennnesseln lassen sich auch die jungen Blätter des **Giersch** und des **Wiesen-Bärenklaus** verwenden. Die Blätter beider Pflanzen schmecken sehr würzig und erinnern an den Geschmack von Rübli und Petersilie. **Aber auch hier gilt:** Nur sammeln und verwenden was man sicher kennt. Bei den Doldengewächsen gibt es einige giftige Sorten, unter anderem den Riesen-Bärenklau.

NESSLÄ-RÖSCHTI

500gr festkochende Kartoffeln schälen und raffeln. // 3 Handvoll Brennnesselspitzen abspülen, trocken schütteln und fein hacken. (Handschuhe tragen oder die Blätter vorher mit dem Nudelholz abrollen) // 1 kleine Zwiebel fein hacken. // Kartoffeln, Brennnesseln und Zwiebeln mit einem Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. // Masse in circa 12 Portionen teilen und die Hälfte davon in zerlassener Butter in der Bratpfanne beidseitig goldbraun braten. // Herausnehmen und im Ofen warm stellen. Die übrigen Portionen braten.

Die Nesslä-Röschti kann auch als ganze Portion anstatt in kleinen Portionen gebraten werden und passt zu Salat, gebratenem Fleisch oder Fisch. Ein Dipp aus Jogurt, Quark oder Sauerrahm mit Wildkräutern passt ebenfalls hervorragend dazu.



1 Nesslä-Röschti // 2 weibliche Brennnessel-Samen // 3 Nesslä-Risotto

LÖWENZAHN

Fund- und Sammelorte: Nährstoffreiche Standorte, häufig auf Wiesen, Weiden, in Gärten, Parks oder an Waldrändern

Verwendbare Pflanzenteile: Junge Blätter, geschlossene Blütenknospen, Blüten und Wurzeln

Geschmack: Blätter feinbitter, Chicorée ähnlich. Blüten leicht süsslich

Verwechslung: Ferkelkraut, Wiesenpippau, Wegwarte – alle essbar

Wer kennt sie nicht, unsere «Suibliämä», welche im Frühjahr die Wiesen in ein gelbes Meer verwandeln. Was kaum jemand weiss, alle Pflanzenteile des Löwenzahns sind essbar. Im Frühjahr sammelt man junge Blätter und Knospen für Salate. Aus den Blüten lässt sich goldgelber Honig und feine Desserts herstellen. Und die ausgegrabenen Wurzeln kann man als wilden Kaffee benutzen.

LÖWENZAHN-SIRUP UND HONIG

SUD: Circa 4 Handvoll aufgeblühte Löwenzahnblüten möglichst ohne Grün auszupfen und in einen grossen Topf geben // 2 EL Bio-Zitronensaft und 2 Liter Wasser hinzugeben und 60 Minuten ziehen lassen. // 2 Bio-Zitronen heiss waschen, in Scheiben schneiden, in den Topf geben, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. // Dann 12-24 Stunden ziehen lassen. // Durch ein feines Sieb oder ein feines Tuch abseihen.

Nach dem gleichen Prinzip lassen sich auch andere Blüten-Sirupe herstellen.

SIRUP: Zu einer beliebigen Menge Sud die gleiche Menge Zucker geben und sanft kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. // Den heissen Sirup in sterilisierte Flaschen füllen und sofort verschleissen.

Den Sirup kann man als erfrischendes Sommergetränk geniessen oder zum Süssen von Crèmen und Salatsaucen verwenden. Da sich unser Gaumen anfänglich an den leichten bitteren Geschmack von Wildkräutern gewöhnen muss, eignet sich Sirup neben Rahm, Käse und Kartoffeln bestens zur Milderung des für uns vielleicht ungewohnten Geschmacks.

HONIG: Zur Herstellung von Honig, kocht man den Sirup so lange auf kleiner Stufe ein, bis sich die gewünschte Konsistenz gebildet hat. Achtung: Der Honig dickt im Glas etwas nach. // Heiss in sterilisierte Schraubgläser füllen.

Der Honig des Löwenzahns ist ein Tausendsassa. Ob zur Herstellung von Desserts oder in Kombination mit Käse. Auch Füllungen von Omeletten und Crêpes lassen sich mit dem Honig verfeinern.



1 Zutaten für Löwenzahn-Sud // 2 Löwenzahnhonig // 3 Omeletten versüsst mit Löwenzahnhonig

Nid öbbä Jääd

Mundart Gedicht im Engelberger Dialekt - Juli 2022

Wenn im Friählig s'erscht Griän usem Bodä spriässd
und d'Sunnä suiferli ä chley wärmer griässt,
lohnd äs sich d'Natöir widr gnewr ds gschauä
und da und dert äs Chruitli abdshauä.

Suibliämä, Nesslä und andärs Chröid,
sind nümmä allnä vertröid.
Das Jääd, wiä summ dem sägid,
isch de au für Gsundheit gäbig.

A Göi muäsmä sich chley gwöhnä,
ä chley bitter darf nid stöörä.
Aber mit Häärdöpfel, Brood oder Chääs,
gids bim Schlämsälä käs Mäas.

Da wotsch nümmä hörrä schlainä
und grad wird id Natöir go umästrainä.
Gleych öb Bliämli oder Hampäissidoscht,
das isch meineid ä güädi Choscht.

Tüed eini wägem Jääd im Gartä stöhnä,
söll sey öbbis Güeds dröis köschä.
Nesslä-Rösti isch de nid ds verachdä,
diä müässmä als bsundri Speys betrachtä.

Chaisch ruibis und stuibis alles gniässä
und lüägä wiäs tüed weytr spriässä.

Jääd Unkraut - **suiferli** allmählich; sachte - **gschäüüä**
ansehen, betrachten - **Chröid, Chruitli** Kraut - **Göi**
Geschmack - **Brood** Brot - **schlämsälä** schlemmen,
genüsslich essen - **schlainä** schlemmen - **umästrainä**
herumstreunen - **Hampäissichoscht** Thymian -
Choscht Essen, Gericht - **kööschä** 1. Umrühren 2.
Verschiedene Speisen miteinander vermengen 3. Im
Kloster gekochte, übrig gebliebene Speisen (als
Armenspeisung) abholen - **Speys** Gericht - **ruibis** und
stuibis alles