



Der Mai ist gekommen...

Wie herrlich leuchtet mir die Natur...

(Johann Wolfgang von Goethe)

Bettina Linnig

Was freuen wir uns: In der Nacht vom 30. April zum 1. Mai, auch bekannt als „Walpurgisnacht“, haben wir mit dem „Tanz in den Mai“ den Anbruch der warmen Jahreszeit gefeiert. Vielerorts wurde der bunt geschmückte Maibaum auf dem Dorfplatz gebührend bewundert und gehuldigt, vielleicht derselbe in der „feindlichen“ Nachbargemeinde auch stibitzt. In Bayern, Württemberg und im Rheinland wurden von jungen Männern am Haus ihrer Freundin beziehungsweise Angebeteten häufig private Maibäume, traditionell handelt es sich hierbei um junge Birken, aufgestellt. In Teilen Baden-Württembergs spielte der Dorfnachwuchs seinen Mitmenschen Streiche. Die Freibäder öffnen ihre Tore und die Biergartensaison ist eröffnet. Maibowle, Maibock, Spargel, Erdbeeren und Rhabarber: Herzlich willkommen lieber Mai!

„Der Mai ist gekommen...“ heißt es in einem alten Volkslied und gutgelaunt geht es jetzt raus in die Natur. Ob mit dem Rad oder zu Fuß, mit Picknick im Gepäck oder den nächsten Biergarten als Ziel. Wir genießen es, zumindest die Nichtallergiker unter uns, nach der tristen Jahreszeit endlich wieder raus in die Natur zu kommen.

Immer mehr Menschen haben ihr Bewusstsein verändert, genießen und achten die Natur. Lassen ihr Auto häufiger stehen,

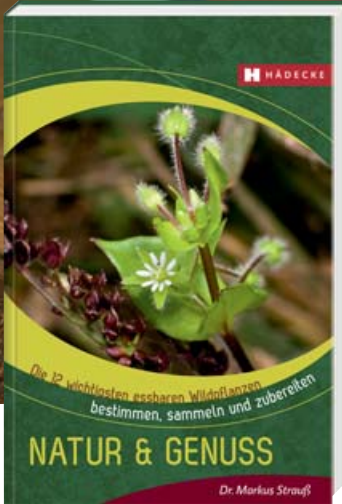
haben ihre Ernährung umgestellt, leben wieder mit den Jahreszeiten und essen das, was diese regional zu bieten haben.

Bei unseren Wanderungen finden wir vieles, was früher selbstverständlich in den Küchen zu finden war, wieder oder entdecken es neu.

In seinen beiden Büchern „Natur & Genuss“ und „Köstliches von Waldbäumen“ beschreibt der Autor Dr. Markus Strauß wie wir Wildpflanzen bestimmen, sammeln und zubereiten können oder was wir von Waldbäumen „ernten“ dürfen. Anschaulich und übersichtlich, mit leicht nachzuvoll-ziehenden Rezepten zeigt er uns, wie wir auf unseren Wanderungen für Abwechslung auf unserem Küchenplan sorgen.

Essbare Wildpflanzen bieten das ganze Jahr über eine genussvolle, gesunde und dazu noch kostenlose Bereicherung des Speiseplans.

In seinem Buch „Natur & Genuss“ porträtiert er „Breitwegerich“, „Giersch“, „Vogelmiere“ und Co. 12 Pflanzen werden unter anderem mit ihren charakteristischen Inhaltsstoffen eingehend beschrieben. Sammeltipps, entsprechende Rezepte und ein Erntekalender vervollständigen die Informationen und machen neugierig aufs Entdecken und Ausprobieren. Hier drei Rezeptbeispiele:



Wegerich-Butter

Leicht geröstete Wegerichsamens mahlen und zu gleichen Teilen mit Butter oder Reformmargarine mischen, auf Wunsch leicht salzen.

Wegerichbutter schmeckt ähnlich wie Erdnussbutter und ist ein leckerer und gesunder Brotaufstrich.



Gänseblümchen-Salat

Die großen Blattrosetten auseinanderzupfen, kleinere können auch ganz verwendet werden. Gründlich waschen und abtropfen lassen. Als Dressing passt eine Vinaigrette aus Olivenöl und Balsamessig, etwas Salz und Pfeffer.

Lecker ist auch eine Joghurtsauce mit frische gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer, Zitronensaft und etwas Süßungsmittel wie Ahornsirup oder Rohrzucker. Zuletzt mit den dekorativen Gänseblümchenblüten bestreuen.





Deftiger Löwenzahn-Kartoffelsalat

Pellkartoffeln garen, abkühlen lassen, schälen. Feine Zwiebelwürfel und gewürfelten Räuchertofu in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Frische Löwenzahnblätter mit Blüten und Stielen klein schneiden, mit Wasser, Salz, Pfeffer und einer Prise Rohrzucker in einen Topf geben und das Ganze auf kleiner Flamme fünf bis acht Minuten garen. Pellkartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben. Etwas salzen und auf „rheinische Art“ mit Mayonnaise (alternativ Schmand oder Sauerrahm), Senf, frisch gepresstem Knoblauch und Zitronensaft würzen. Oder auf „süddeutsche Art“ mit Salz, weißem Pfeffer, Essig und Gemüsebrühe

zubereiten. Löwenzahngemüse, Zwiebel- und Tofuwürfel noch warm untermengen. Salat etwas ziehen lassen und lauwarm servieren.

Waldbäume und ihre Früchte bzw. essbaren und verwendbaren Pflanzenteile sind wertvolle Nahrungsmittel. Kurzweilig und informativ präsentieren sich „Birke“, „Robinie“, „Vogelkirsche“ und 7 andere Waldbäume im Buch „Köstliches von Waldbäumen“. Hier findet sich eine ausführliche Warenkunde mit Pflanzenporträts, Erntekalender sowie Tipps zum richtigen Sammeln, Verarbeiten und Zubereiten, wie die nachfolgenden Rezeptbeispiele zeigen:



© Michael Brem & Oliver Lieber aus „Köstliches von Waldbäumen“

Lindenblütenlimonade

(für 1 ½ l Flüssigkeit)

- 2 Handvoll frisch aufgeblühte Lindenblüten
- 1 l Wasser
- 2 Zitronen, Saft
- 1 Eßl Rohrzucker
- ½ l Apfelsaft

Zunächst wird ein wässriger Auszug aus den Lindenblüten hergestellt: Dazu gibt man die Lindenblüten in das Wasser und lässt dieses kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Lindenblüten über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Den Auszug am nächsten Tag durch ein feines Sieb oder Tuch abgießen. Mit dem Saft der Zitronen und dem Rohrzucker abschmecken. Im Verhältnis von 2:1 mit Apfelsaft vermischen.

Bucheckern-Risotto

2-3 Eßl Olivenöl oder 40 g Butter, 300 g Risotto-Reis (vorzugsweise Arborio), 1 l Gemüsebrühe, heiß, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln oder 6 Schalotten, etwas Olivenöl, 1 große Möhre, mit der Gemüsebürste unter Wasser geputzt, 4 Knoblauchzehen, geschält, 150 g Bucheckern, etwas Parmesan

In einem Topf Öl oder Butter erhitzen und den Reis darin glasig werden lassen. Nach und nach unter ständigem Rühren die heiße Gemüsebrühe dazugießen. Wenig salzen, pfeffern und auf kleinster Flamme ziehen lassen – dabei immer wieder umrühren. Zwiebeln oder Schalotten schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Möhre klein schneiden, dazugeben und garen lassen. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und kurz mitgaren. Die Bucheckern hinzufügen und das Ganze unter den fast fertigen Reis heben. Den Risotto auf kleinster Flamme durchziehen lassen, bis der



© Michael Brem aus „Köstliches von Waldbäumen“

Reis gar (außen weich, innen noch Biss) und die Flüssigkeit eingezogen ist. Vor dem Servieren den geriebenen Parmesan einrühren.



© Michael Brem & Oliver Lieber aus „Köstliches von Waldbäumen“

Antipasti mit Ahornkapern

1 große Handvoll junge Ahornfrüchte mitsamt Flügeln
1 TL Steinsalz
125 ml Wasser
125 ml guter Essig (z.B. weißer Balsamico)

Aus jungen Ahornfrüchten lassen sich – einschließlich der noch weichen Propellerflügeln – pikante Kapern herstellen! Dazu alle Zutaten miteinander vermischen und zehn Minuten weich kochen. Schraubdeckelgläser gründlich ausspülen und sowohl die Deckel als auch die Gläser im Backofen bei 150-200°C sterilisieren. Zum Abfüllen die Gläser mit einer Spaghettizange aus dem Ofen holen und zügig mit den heißen Ahornkapern und dem Sud befüllen. Fest verschrauben und zum Abkühlen auf den Deckel stellen. Die Gläser später beschriften und an einem dunklen, kühlen Ort lagern. Sie sind so etwa ein Jahr haltbar. Als Antipasti passen z.B. eingelegte, getrocknete Tomaten und Artischockenböden genauso gut dazu wie Käse.

Bereits als Kind entdeckte Dr. rer. nat. Markus Strauß seine Liebe zu allem was wächst, blüht und grünt. Er studierte Geografie, Geologie und Biologie. Er lebt und arbeitet freiberuflich als Autor, Berater und Seminarleiter im Südhaz. Neben dem Thema essbare Wildpflanzen steht gesundes Trinkwasser im Mittelpunkt seiner Arbeit.

www.LaViaVita.de

Die Bücher sind erschienen im Hädecke-Verlag.
Dr. Markus Strauß

Köstliches von Waldbäumen

ISBN 978-3-7750-0585-2,
ca. [D] € 9,80

Natur & Genuss

ISBN 978-3-7750-0576-0
ca. [D] € 9,80