

Kräuterrezepte

KindergruppenleiterInnen Rundbrief 01/2008



Hinweis zum Sammeln von Kräutern mit einer Gruppe für die Kräuterküche:

Wer alleine oder in der Gruppe Wildkräuter oder Blüten für die Wildkräuterküche sammeln möchte, sollte einige Dinge beachten.

1. Nur Pflanzen sammeln, die wirklich 100 % sicher bekannt sind.
2. Nicht alle Pflanzen an einem Ort „abgrasen“. Die Pflanzen abschneiden und die Wurzel im Boden belassen (es sei denn ihr möchtet Nelkenwurzwurzeln, Löwenzahnwurzeln oder im Garten Beinwellwurzeln ernten und verarbeiten).
3. Straßenränder, Hundelausgehwege und intensiv genutzte (und gespritzte) landwirtschaftliche Flächen meiden. Auf die Grundstücksrechte und Naturschutzrechte achten.
4. Wichtig!!!!
Wenn eine Gruppe Pflanzen sammelt, so sollten diese ihrer Art nach sortiert auf einem großen Tuch oder Tisch ausgebreitet und gemeinsam überprüft werden. Alle Pflanzen, die nicht sicher bestimmt werden können, alt oder krank aussehen, müssen aussortiert werden.
5. Pflanzen vor der Verwendung waschen und Insekten eine Fluchtmöglichkeit bieten (z. B. in dem ihr die Pflanzen auf dem Tuch einen Moment liegen lasst).
6. Der Gruppenleiter sollte von allen Gerichten etwas probiert haben (sollte ein Teilnehmer Magenprobleme bekommen, könnt ihr mit gutem Gewissen sagen, dass ihr die Speise auch zu euch genommen habt)
7. Wildkräuter haben viele Inhaltstoffe, die der heutige Mensch in so geballter Form nicht gewohnt ist. Daher nicht zu viele Wildkräuterrezepte auf einmal testen.
8. Die Tischdekoration dem Gericht anpassen und zur Dekoration möglichst nur essbare Blüten und Blätter verwenden.
9. Wildkräuter sind Würzkräuter. Ein Genuss in größeren Mengen kann sich negativ auswirken.



Gierschlimonade

Zutaten

10 Blätterstängel vom Giersch
1-2 Ranken Gundermann
1-5 Stängel Waldmeister
1 Stängel Pfefferminze evtl. Zitronenmelisse
1 Liter Apfelsaft
0,5 Liter Mineralwasser, sprudelig
Saft von einer Zitrone

Zubereitung

Die Kräuter zu einem Strauß zusammenbinden.
Den Strauß kräftig drücken um die „Zellen zu zerbrechen“ und in den Apfelsaft hängen (z. B. an einen Kochlöffel gebunden über den Krug gelegt).
Dann kühl stellen.
Nach mindestens 3 Stunden den Strauß herausnehmen.
Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.



Kandierte Blätter und Blüten

Schon vor 2000 Jahren haben Menschen essbare Blüten kandierte, um die bunten Farben und Düfte des Sommers einzufangen und für die kältere Jahreszeit zu bewahren. Die alten Römer liebten beispielsweise kandierte Veilchenblüten.

Folgende Blätter und Blüten können kandierte werden:

- Pfefferminze (Blatt)
- Gänseblümchen (Blüte)
- Rose
- Ringelblume
- Sonnenblume

Dazu benötigt man:

- 1 Löffel
- 1 kleinen Pinsel
- ein Stück Butterbrotpapier, bestreut mit feinem Kristallzucker
- Schälchen mit Wasser vermischt mit Gummi Arabicum (Apotheke)
- Schüsselchen mit Zucker
- saubere (natürlich unbehandelte) Blüten und Blätter

Pinsel in das Gummi Arabicum-Wasser tunken und vorsichtig das Blatt oder die Blüte von beiden Seiten bestreichen. Dann wird Zucker draufgestreut und die kandierte Leckerei auf das Papier gelegt (welches ebenfalls mit Zucker bestreut ist, damit die Blüten nicht am Papier festkleben).

Die bemalten Blüten und Blätter müssen immer wieder gewendet werden.
Wenn der Zuckermantel getrocknet ist, sehen die Kostbarkeiten aus wie mit Raureif überzogen.
(Kleinere Blüten und Blätter brauchen 1-2 Stunden zum Trocknen, größere oder zu nass gewordene Blüten benötigen einen ganzen Tag.)



Anleitung zum Blütengenuss

(Quelle: Essbare Blüten von Jekka Mc Vicar, BLV Verlag)

1. Vor dem Verzehr sicher gehen, dass die Blüten genießbar sind.
2. Nur Pflanzen verwenden, die man sicher kennt.
3. Nicht dort ernten, wo viele Spritzmittel eingesetzt wurden.
4. Pflanzen vom Straßenrand vermeiden.
5. Hundeausgehwege meiden.
6. Bedenken, dass einige Pflanzen unter Naturschutz stehen (z. B. Schlüsselblumen oder Veilchen).
7. Den Landwirt/ Grundstücksbesitzer vorher um Erlaubnis bitten.
8. Manche Blüten eignen sich nur als Dekoration (Gartenwicke, Narzissen, Butterblumen).
9. Vorsicht bei Asthma oder Heuschnupfen. Blüten gut von Pollen reinigen und nur eine winzige Menge testen.
10. Blüten sollten an einem trockenen Tag gepflückt werden, wenn sie noch in der Knospe stehen oder sich gerade geöffnet haben.
11. Die beste Zeit zur Ernte ist der Vormittag, wenn der Tau getrocknet ist, die Sonne noch nicht zu heiß scheint und den Pflanzen ihre essentiellen Öle entzogen hat. In voller Blüte stehende Pflanzen haben einen weniger intensiven Geschmack.
12. Blüten behutsam mit kaltem Wasser waschen, damit die Insekten und Staub entfernt werden, und mit Küchenpapier trocken tupfen.
13. Alle grünen Teile (Stiel, Kelchblätter) der Blüten, ihre Staubgefäße und Stempel entfernen, bevor Sie sie essen, denn die Pollen können bei empfindlichen Personen allergische Reaktionen auslösen.
14. Bei manchen Blüten sind nur die Blütenblätter essbar, wie etwa bei Rosen, Nelken, Ringelblumen, Chrysanthemen und Lavendel.
15. Blütenblätter unmittelbar vor ihrer Verwendung abzupfen, damit sie nicht welken.
16. Die weißen Blütenansätze von Rosen oder Nelken sollten aufgrund ihres bitteren Geschmacks vor dem Verzehr entfernt werden.

(Siehe Hinweis im Sonderteil Pflanzenfamilien, Liste von Essbaren und nicht essbaren Blüten)

Mini-Buchweizenpfannekuchen mit Blüten

Materialbedarf: Herd, Pfanne, Rührschüssel, Schneebesen, Teelöffel, Pfannenwender, Abkühlgitter

Zeitbedarf: etwa 15 Minuten

Zutaten: 150 g Mehl, 50 g Buchweizenmehl
2 Eier, eine Prise Salz, etwas Zucker, Öl, Blüten

Zubereitung: Die Zutaten zu einem Pfannkuchenteig verrühren. 10 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Mit einem Teelöffel sehr kleine und dünne Pfannkuchlein nur auf einer Seite ausbacken. Kurz vor dem Herausnehmen die Blüten in den Pfannkuchen drücken. Diese nun aus der Pfanne nehmen und auf dem Gitter abkühlen lassen.

Hinweis: Eignet sich sehr gut als Tellerdekoration bei feierlichen Anlässen.



Knoblauchsrauken-Crepes

Zutaten: 4 Eier
1/4 l Milch
feingehackte Blätter der Knoblauchsrauke
mit dem Zauberstab pürieren
150 g Mehl zugeben und etwa 30 Minuten
ruhen lassen, danach in einer Pfanne mit wenig Fett ausbacken

Schwarzkümmel-Brötchen

Zutaten für den Teig: 500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1/2 TL Salz
1/4 Liter Buttermilch oder Milch
100 g Butter oder Margarine
Schwarzkümmel
2 Handvoll Vogelmiere oder Giersch, Brennessel,
Beinwell, Wiesenbärenklau
3 Eigelb

Materialbedarf: Brettchen, Messer, Schüsseln, Tuch oder Sieb,
Mixer, Mörser, Backblech, Ofen

Zubereitung der Brötchen

Mehl, Salz und Backpulver miteinander mischen und das Fett in Flöckchen darüber streuen. Kräuter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Kräuter in einem Teil der Milch ganz fein pürieren und mit dem Schwarzkümmel (im Mörser etwas zerstoßen) und den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Eventuell etwas Milch oder Mehl dazugeben, wenn der Teig zu fest oder zu flüssig geraten ist. Aus dem Teig etwa 20 Brötchen formen, mit einem Messer einschneiden und auf ein gefettetes Backblech legen.

Mit der Gabel zerquirtes Eigelb satt mit einem Backpinsel über die Brötchen streichen, dann sofort mit Schwarzkümmel bestreuen.

Herd auf 220 Grad vorheizen und die Brötchen 20 bis 25 Minuten backen.



Brennnessel-Kaviar

Materialbedarf: Ofen, Pfanne, grobes Sieb, Messer, Schneidebrett

Zeitbedarf: Je nach Anzahl der Helfer, die beim Abstreifen der Samen mithilfe etwa 15 Minuten.

Zutaten: Brennnesselfrüchte (etwa einen halben 5 l Eimer)
Olivenöl
Knoblauch
Salz
Balsamico Essig
2 Tomaten
Zum Anrichten evtl. Malvenblätter

Zubereitung: Brennnesselfrüchte durch ein grobes Sieb reiben, um die Stiele zu entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brennnesselfrüchte zugeben und rösten, bis sie knusprig sind. Je nach Geschmack Salz zugeben. Gehackten Knoblauch je nach Vorliebe kurz mitrösten. Tomaten entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Balsamico-Essig zugeben bis ein nicht zu flüssiger Brennnessel-Kaviar entstanden ist.



Schafgarbenbutter

Zutaten: 250 g Butter
Handvoll Scharfgarbe
1/2 TL Salz

Zubereitung: Butter mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken. Scharfgarbe sehr klein schneiden und unter die Butter mengen. Mit Salz abschmecken, durchkneten und 1 Stunde ziehen lassen.



Kornelkirschbutter

Zutaten: 250 g Butter
Handvoll in Essig eingelegte Kornelkirschen
4-6 EL Kornelkirschessig
Prise Salz (abschmecken)

Zubereitung: Butter mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken. Kornelkirschfleisch vom Kern lösen und mit der Gabel fein zerdrücken. Mit Essig und Salz abschmecken. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.



Weißdornpesto

Zutaten: 200 g Mus (500g Früchte mit etwas Apfelsaft und Zitronensaft weich kochen und passieren)
50 g Apfelmus
50 g Parmesan
50 g Sonnenblumen- oder Sesamkerne
50-125 ml Olivenöl
2 TL Essig
1 Knoblauchzehe (wenn gewünscht)
Majoran frisch oder getrocknet



Zubereitung: Parmesan sehr fein reiben
Sonnenblumenkerne oder Sesam sehr fein mahlen
Knoblauchzehe ausdrücken
Weißdornmus und Apfelmus zugeben
Essig zugeben
Olivenöl so viel unterrühren bis die Pesto die gewünschte Cremigkeit hat

Abschmecken
Mit Essig (bis 6 EL), Zitronensaft, Salz, Majoran

Servieren als Vorspeise
Brot in Scheiben schneiden, etwas anrösten und mit Weißdornpesto bestreichen.
Auf einem großen Teller der Jahreszeit entsprechend dekorieren

Tipp: Die Pesto lässt sich mit allen Zutaten im Mixer zubereiten

Wildkräuterpesto

Materialbedarf: Mixer, Schüssel, Messer, Schneidebrett,
Tuch (oder Küchenpapier)

Zeitbedarf: etwa 15 Minuten

Zutaten: 5 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne (am Stück)
1/4 l Olivenöl
100 g Würzkräuter
(Mischungsverhältnis etwa 10 g Giersch,
50 g Gundermann, 10 g Beifuß, 15 g Knoblauchsrauke,
10 g Thymian, 10 g Wilder Majoran (Origano).
etwas weißen Pfeffer

Zubereitung: Kräuter waschen, sehr gut trocken tupfen und klein schneiden. Parmesankäse zerbröseln und alle Zutaten zusammen mit dem Olivenöl pürieren. Mit weißem Pfeffer abschmecken.



Wildkräutersalsa

Materialbedarf: Schüssel, Mixer, Aufbewahrungsgläser, Schüsselchen, Etiketten, Stift, Brettchen, Messer

Zutaten: Meersalz, Kräuter (Giersch, Bärlauch, Knoblauchsrauke, ...)

Zubereitung: Die gesammelten Wildkräuter waschen und trocken tupfen. Mit einem Messer grob zerkleinern. Gemeinsam mit dem Meersalz in einem Mixer zerkleinern. In die Aufbewahrungsbehälter abfüllen. Etiketten mit Zutaten und Herstellungsdatum versehen und auf die Behälter kleben.

Apfelringe im Herbstkleid

Zutaten für 20 Personen: 20 mittelgroße Äpfel
5 Zitronen
600 g Sahne
30 Blätter Gundermann
Blüten der Saison
2 EL Honig
60 Hagebutten
0,7 l Olivenöl
500g Wildfruchtmas (Marmelade)
200 ml Wildfruchtlikör



Materialbedarf: Pfanne, Ofen, Mixstab, Esslöffel, Messer, Schneidebrett

Zubereitung: 1 mittelgroßen Apfel pro Person waschen/schälen und Kerngehäuse ausbohren. In 1 cm dicke Ringe schneiden, mit Zitronensaft marinieren (damit sie hell bleiben). Olivenöl mäßig erhitzen, die marinierten Apfelringe von beiden Seiten hell ausbacken, auf Küchenpapier zum Entfetten legen. Gundermannblättchen mit Honig pürieren. Sahne schlagen und mit Gundemannhonig süßen. Hagebutten putzen, entkernen (Kerne für einen Tee aufbewahren!), klein würfeln und in 2 EL Olivenöl andünsten.

Serviervorschlag: 3-4 Apfelringe fächerartig auf Dessertteller legen, etwas Wildfruchtmas (Marmelade) in die Ringmitte geben, mit etwas Wildfruchtlikör beträufeln. Daneben 2 TL Gundemannsahne setzen und mit den abgekühlten Hagebuttenwürfelchen bestreuen, Blüten zum garnieren.

Mädesüßsahne

Materialbedarf: Handrührgerät, Rührschüssel, Schüssel, Zitronenpresse,

Zutaten: 400 ml Sahne
4 EL gezupfte Blüten Mädesüß
Zitronensaft
Honig

Zubereitung: Blüten abzupfen und mit der Sahne aufkochen und abfiltrieren. Sahne sehr gut kühlen und anschließend steif schlagen (evtl. Sahnesteif zugeben). Mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Wenn das Aroma zu intensiv ist, frisch geschlagene Sahne unterheben.

Gundermann-Eis

Zutaten: 5 g Gundermannblätter (eine Hand voll)
2 Bananen, 2 Zitronen, 1 Apfel
300 g Sahne
Honig nach Bedarf

Materialbedarf: Mixer, Pürierstab, Schüssel, Gefrierschrank, Gabel, Löffel, Messer, Brettchen
Für die Schokogundermannblätter :einen Herd, Topf, Pinsel, Alufolie, Blech

Zubereitung: Bananen und Apfel schälen, in Stückchen schneiden und pürieren.
Gundermannblätter waschen und trocken tupfen. Die Blättchen zusammen mit Zitronensaft und etwas Sahne pürieren, mit Obstbrei vermischen.
Restliche Sahne steif schlagen und unter das Püree heben und mit Honig abschmecken. Die Masse anschließend in einer Gefrierform anfrieren lassen.

Serviervorschlag: Zusätzlich kleine Gundermannblätter beidseitig mit auf geschmolzener bitterer Schokoladen-Couvertüre einpinseln und ebenfalls einfrieren. Zügig arbeiten und die Blättchen auf Alufolie legen (löst sich später besser). Gundermanneis kurz vor dem Servieren mit ein bis zwei Schokoladenblättern garnieren.

Das Eis kann auch in einer Gundermanneisschale serviert werden. Hierzu Wasser mit einer Gundermannpflanze in eine Schüssel geben, eine etwas kleinere Schüssel in diese Schüssel geben - evtl. beschweren und in die Gefriertruhe stellen.

Hinweise: Um die Eiskristallbildung zu vermeiden, das Eis öfter umrühren und nicht durchfrieren lassen. Gundermann ist sehr aromatisch und sollte in kleineren Mengen verwendet werden. Kinder sollten nur wenige Blättchen essen.



Rezepte, Pflanzeninfos

Unkräuter am Wegesrand, Delikatessen am Waldesrand, B.Klemme/D.Holterman; Mädler Verlag
RAUS 1 ins Schulgelände, RAUS 2 in die Natur, RegionalerArbeitskreis UmwelterziehungSchwaben
Essbare Blüten, Jekka Mc Vicar, BLV Verlag
Wildpflanzen für die Küche, F.Couplan, AT Verlag

Fotos: Birgit Eschenlohr
Bild Bärlauch: Sabrina Molkenthin, Stockach
Die Bilder wurden während der Ausbildung zur Kräuterpädagogin in der BraunwurzHütte in Wehstetten aufgenommen.

Gestaltung: Claudia Winter