

# Frühlingsküche

## Löwenzahn

Pflanze mit vielseitiger Verwendung in der Küche

Beim Löwenzahn handelt es sich um eine mehrjährige Wildpflanze aus der Familie der Korbblütler. In der Volksheilkunde wird ihm eine heilende Wirkung für Leber und Galle zugeschrieben. Als Bittermittel regt er die Sekretion der Verdauungsdrüsen an. Löwenzahn enthält die Vitamine A und C.

Vom Löwenzahn können Sie die Knospen, Blüten, Blätter, den Stängel und die Wurzel verwenden.

Die noch ungeöffneten Blütenknospen können Sie in Essig einlegen und als Kapernersatz verwenden. Fein schmecken Sie auch als Gemüsebeilage. Die Blütenknospen in Salzwasser blanchieren und in Butter braten. Die Knospen in Bierteig tauchen und frittieren.

Aus den Blüten lässt sich ein feiner Löwenzahnhonig zubereiten. Die Blüten in Honig einrühren und 2 bis 3 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Sie können die Blüten als essbare Dekoration für Süßspeisen verwenden oder Wein, Limonade oder Gelee bzw. Marmelade herstellen.

Blätter und Stängel schmecken fein als Salat (Röhrlsalat), als Pesto, im Grünen Smoothie oder gekocht wie Spinat. Die frischen Wurzeln sind reich an Inulin. Sie können roh und gekocht gegessen werden. Junge Wurzeln schmecken milder als ältere, sind allerdings noch immer sehr bitter. Wurzeln können als Tee verwendet werden, frisch in der Suppe oder in Öl gebraten.

Den bitteren Geschmack verringern

Schneiden Sie die Löwenzahnblätter in Streifen und legen Sie diese für ca. 15 Minuten in leicht gesalzenes kaltes Wasser. Dadurch verringert sich der bittere Geschmack, aber leider auch der Vitamin-Gehalt. Schlagobers und Creme fraîche mildern ebenfalls das Bittere, ohne den Vitamin-Gehalt zu vermindern.

## Giersch (Geißfuß)

Essbares Unkraut mit feinem Geschmack

Giersch wächst fast überall. Er gilt als klassisches „Unkraut“ im Garten. Giersch findet sich an halbschattigen Stellen an Wegrändern, in Wäldern, Parks und in vielen Gärten als Beikraut. In der Heilpflanzenkunde wird ihm eine heilende Wirkung bei Gichtleiden und Rheuma zugesprochen. Giersch ist reich an Vitamin C.

Sammeln Sie die junge Blätter von März bis Juni und verwenden Sie diese frisch. Giersch erinnert im Geschmack an Petersilie und schmeckt leicht nach Karotte oder Sellerie. Die jungen Gierschblätter

schmecken fein als Salat, Spinat, in Suppen oder Aufläufen. Giersch gehört in die Gründonnerstagsuppe, die aus neun Kräutern bestehen soll. Getrocknet passt er gut als Bestandteil im Kräutersalz. Nehmen Sie zur Hälfte Giersch und zur Hälfte Petersilie für die „Petersilerdäpfel“.

Achtung giftige Doppelgänger

Der Schierling oder der Riesen-Bärenklau sehen dem Giersch sehr ähnlich. Der Giersch hat hellgrüne, glänzende dreiteilige bis doppelt dreiteilige Fiederblätter, die Holunderblätter ähneln. Bärenklau hat breite, ungefiederte Blätter, die nur dreiteilig eingeschnitten sind. Schierling erkennt man an den 2-3fach gefiederten Laubblättern. Die Oberfläche der Blätter ist dunkelgrün und die Unterseite grau-grün. Die Blattabschnitte sind grob gezähnt und der Stengel ist hohl, mit feinen Rillen und bläulich.

## Vogelmiere

Ein feines Kraut mit dem Geschmack junger Maiskölbchen

Vogelmiere findet sich in fast jedem Garten, am Acker oder auf dem Wegesrand. Die Pflanze wird wegen ihres Vitamin C- und Eisen-Gehaltes in der Wildkräuterküche gerne verwendet. Die jungen, grünen Triebe erinnern an den Geschmack junger Maiskölbchen. Erkennbar ist die Vogelmiere an ihrem einseitig behaarten Stängel und den weißen, sternenförmigen Blüten. In der Pflanzenheilkunde wird die Vogelmiere als schleimlösendes Mittel bei Atemwegserkrankungen geschätzt.

Vogelmiere schmeckt gut als Pesto, in Suppen, Salaten oder Aufstrichen. Mischen Sie etwas Vogelmiere zum Erdäpfelsalat.

Grüne Kraft zum Trinken

Probieren Sie einmal einen Grünen Smoothie mit Wildpflanzen. Mixen Sie eine Handvoll Vogelmiere und Giersch, einen kleinen Apfel, eine kleine Birne, etwas Zitronensaft, 200 ml Wasser und 100 ml Fruchtsaft gut durch. Nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

## Rezepte

Löwenzahnkapern

1 Handvoll ungeöffnete Blütenknospen in ein ¼ l-Schraubglas geben und mit 100 ml Essig auffüllen. Nach Geschmack Salz und Zucker dazugeben und das Glas mit heißem Wasser randvoll befüllen. Zuschrauben und das Glas auf den Kopf stellen.

Löwenzahnpesto

2 Handvoll Löwenzahnblätter, einige Stängel Petersilie, 1-2 Knoblauchzehen, 80 ml Öl und 4 EL Kürbis- oder Sonnenblumenkerne pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas füllen.

### Schneller Gierschsalat

1 Handvoll Gierschblätter, ½ grünen Salat, 1-2 Frühlingszwiebeln, 1 Apfel, 1 Handvoll gehackte Haselnüsse. Giersch und grünen Salat waschen und zerkleinern. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Alles mit den Haselnüssen vermischen. Mit einer Marinade aus Apfelessig, Nussöl, Salz und Pfeffer zubereiten.

### Vogelmierensuppe

Zutaten: 3 Handvoll fein gehackte Vogelmie, 1 Zwiebel, 1 Liter Gemüsesuppe, Öl, etwas Schlagobers, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Öl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel darin anrösten. Gehackte Vogelmie dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Einige Minuten kochen lassen, mit wenig Schlagobers aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Brunnenkresse

Die ausdauernde Wasserpflanze ist bekannt für ihren scharfen Geschmack, der auf die enthaltenen Senfölglykoside zurückzuführen ist. Ernten können Sie sie im Frühling bis zum Beginn der Blüte und im Herbst ab September. Auch im Winter ist sie an eisfreien Gewässern oft zu finden.

Sie erkennen Brunnenkresse an den gefiederten, saftig-grünen Blättern und am hohlen Stengel. Nehmen Sie nur junge, zarte Blätter und reinigen Sie diese gründlich.

Die Pflanze schmeckt würzig-scharf und eignet sich für Butterbrot, Aufstriche, Salate, Saucen und Suppen.

## Brennnessel

Die Brennnessel hilft uns, nach dem Winter unsere Vitamin – und Mineralstoffdepots aufzufüllen. Die frischen Blätter enthalten weit mehr Vitamin C als z.B. Grapefruits (330 mg /100 g gegenüber 44 mg /100 g). Zusammen mit reichlich Eisen, Kalium und Magnesium ergeben die Inhaltsstoffe ein kräftigendes Frühjahrssternikum.

Sammeln Sie die Pflanzen nicht neben stark befahrenen Straßen und ziehen Sie Handschuhe an, um sich nicht zu "verbrennen".

Rollen Sie die feinen, jungen Blätter mit dem Nudelholz, dann „sticht“ die Brennnessel nicht mehr. Verwenden können Sie die Blätter roh in Salaten, Aufstrichen oder bei Gemüsegerichten und gekocht als Suppe oder „Brennnesselspinat“.

### Tee für eine Frühlingskur

Aus frischen oder getrockneten Blättern zubereiteter Tee hat entwässernde, stoffwechselfördernde

Wirkung. Aber Achtung: nicht länger als 3 Wochen und nicht mehr als 3 Tassen pro Tag trinken.

## Gänseblümchen

Gänseblümchen gehören zu den ersten Pflanzen, die im Frühling blühen. Ernten können Sie die Blattrosetten, die Knospen und die Blüten. Sie enthalten Saponine, Bitter- und Schleimstoffe, ätherisches Öl und organische Säuren und wirken stoffwechsellanregend, blutreinigend und entwässernd.

Mischen Sie die jungen, zarten Blätter und die Blüten am besten frisch in den Salat. Die Knospen können wie Kapern in Essig eingelegt werden.

## Leichte Gerichte mit frischen, vitaminreichen Zutaten sind optimal

Nach langen Wintermonaten verträgt unser Körper eine Ladung frischer Vitamine und Mineralstoffe. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Frühlingskräutern ist optimal. Dazu ausreichend Bewegung an der frischen Luft, das tut dem Immunsystem gut und beugt Frühjahrsmüdigkeit vor.

## Frisches Grün von der Fensterbank genießen

Keimlinge und Sprossen liefern uns das erste frische Grün im Jahr. Kresse enthält beispielsweise Vitamin C, Kalium, Kalzium und wertvollen Senföle, welchen sie ihren leicht scharfen Geschmack verdankt. Kochen Sie Kresse nicht mit, sondern ergänzen Sie sie erst beim Servieren der Speisen. Die enthaltenen Senföle werden durch Hitze und Feuchtigkeit zerstört.

Frische Küchen- und Wildkräuter sind ein wichtiger Bestandteil der Frühlingsküche und werten unsere Speisen auf.

## Speiseplan mit frischen Salaten und Kräutern bereichern

Zu den ersten frisch verfügbaren Salaten zählen z.B. Feldsalat (Vogerlsalat), Chicorée und dann ab Mai auch frühe Kopfsalatsorten. Feldsalat ist frostfest und kann daher an wärmebegünstigten Standorten auch über die Wintermonate geerntet werden. Er ist reich an Eisen, Vitamin C, Folsäure, Kalium, Magnesium und Kalzium. Da er zu den nitratspeichernden Pflanzen zählt, bevorzugen Sie Vogerlsalat aus biologischem Anbau.

Kopfsalat schmeckt erfrischend aufgrund der enthaltenen Zitronensäure und liefert uns Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Magnesium, Phosphor usw. Auch Pflücksalate wie Eichblattsalat und Kraussalat (Lollo rossa und Lollo bionda) eignen sich für den frühen Anbau im Garten unter frostgeschützten Bedingungen wie z.B. im Frühbeet oder Gewächshaus.

Auch Spinat ist im Frühling erntereif und die zarten Blätter schmecken in Salaten besonders gut. Er ist auch in Füllungen von Strudeln, Aufläufen, pikanten Kuchen, Lasagne oder einfach als Beilage (Blatt-

oder Cremespinat) gut zu verwenden.

## Mit vitaminreichen Wildkräutern kochen

Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und Co sind reich an Vitamin C und bioaktiven Substanzen, die unserer Gesundheit zuträglich sind. Die frisch gesammelten Wildkräuter sind vielseitig in der Küche einsetzbar und schmecken in Suppen, Aufstrichen, Salaten, Aufläufen uvm.

## Radieschen und Spargel sind vielfältig verwendbar

Heimische Radieschen gibt es schon früh im Jahr. Sie sind reich an Vitamin C, Kalium und Folsäure. Der scharfwürzige Geruch und Geschmack kommt vom enthaltenen Allylsenföhl, welches u.a. eine verdauungsanregende Wirkung hat. Radieschen besser roh zu verzehren, da die wertvollen bioaktiven Substanzen hitzeempfindlich sind. Sind sie aus biologischem Anbau, so vermeiden Sie erhöhte Nitratbelastungen. Bewahren Sie Radieschen in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank auf und entfernen Sie vorab die Blätter, so bleiben sie einige Tage frisch.

Spargel ist reich an Ballaststoffen, welche die Verdauung anregen. Zudem sind reichlich Vitamine, Spurenelemente, Asparaginsäure, Folsäure uvm. enthalten. Grünspargel ist noch reicher an wertvollen Nährstoffen. Garen Sie die geputzten Spargelstangen schonend im Siebeinsatz über Wasserdampf oder stehend in wenig gesalzenem Wasser.