© S. Dorner

Gundermann

© S. Dorner

Hopfen.

© S. Dorner

Schwarzer Holunder

Barbara Grabner

Essen aus dem Auwald? Ja, Mahlzeit!

Wildgemüse beschert ungewöhnliche Genüsse und ist immer „Bio“

Seit Urzeiten waren die Menschen damit beschäftigt, essbare von ungenießbaren und giftigen Pflanzen zu unterscheiden. Was heilt, was schmeckt? Lange in Vergessenheit geraten, stehen Wildkräuter wieder hoch im Kurs, als Zutat für exklusive Gaumenfreuden. Ab März wächst in der Au allerlei, womit man den Speiseplan bereichern kann – botanische Kenntnisse vorausgesetzt.

Bis nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Wildpflanzen für den täglichen Gemüsebedarf verwendet; einige Pflanzen wie z.B. die Hundspetersilie wurden sogar kultiviert. Welche Wildpflanzen essbar sind, ist heute relativ wenigen Menschen bekannt. Zur richtigen Zeit gesammelt und gekonnt zubereitet können sie durchaus munden. Sie spenden uns neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen hoffentlich auch etwas von ihrer Widerstandsfähigkeit. Jedenfalls sind sie würziger, wasserärmer und eiweißreicher als viele Kulturpflanzen. Rezepte gibt es zuhauf, in Büchern wie auch im Internet. Ob Suppen, Salate, Desserts oder Nudelgerichte – sie bringen schmackhafte Abwechslung ins Menü. Überdies betrachtet man beim Streifzug durch die Au die Vegetation mit anderen Augen.

Kaum zu übersehen ist der wilde **Hopfen**, eine der wenigen Lianen in unseren Breiten. Seine hellgrünen Blätter und Früchte zieren Sträucher und Bäume. Als Gemüse eignen sich die jungen, zart bitter schmeckenden Triebe, indem man sie in Butter dünstet. In Salzwasser gekocht, ergeben sie einen Spargel-Ersatz; als solcher wurde er schon von den Römern verspeist.

Wenn der **Giersch** im Garten wuchert, wird er als Unkraut ausgerupft. Nur im Auwald darf er ungestraft wachsen. Gesund und geeignet für Suppen, Beilagen, Aufläufe. Egal ob man junge oder alte Blätter verwendet, Blanchieren ist angesagt. Den ungewohnt herben Geschmack können wir mit Schlagobers, Sauerrahm oder Sauce Béchamel mildern.

Im Auwald blühen im Frühjahr viele **Veilchen**, und obwohl sie essbar sind, wollen wir diese Augenweide sparsam ernten. Einige Blüten darf man schon mal auf Salate, Desserts oder Eisbecher streuen. Die **Brunnenkresse** besitzt dicke, fleischige Blätter und kleine blaue Blüten. Man findet sie am Gewässerrand, wo sie bis zur unteren Hälfte im Wasser steht. Faustregel: Nie mehr sammeln, als gerade gebraucht wird! Am jeweiligen Ort immer einige Kräuter stehen lassen, damit sie sich vermehren können.

Den **Gundermann**, im Garten ebenfalls als Unkraut bekämpft, verwendet man für Kräutersuppen oder als Wildgewürz, wofür man die trockenen Blätter mit Salz vermischt. In Milch gekocht, wurde er von unseren Vorfahren gegen Durchfall eingesetzt. Die **Brennessel** bildet in der Au mannshohe Bestände. Die Ernte ist von April bis Juni empfehlenswert, dafür immer Handschuhe und Schere benutzen. Übergießen mit heißem Wasser entschärft die Nesselhaare. Verwendung für Suppen, Spinat und Tees; herausgebacken schmecken die Blätter ganz toll. Aufgrund der fehlenden Brennhaare leichter zu verarbeiten ist die hellblühende Taubnessel, die auch feiner schmeckt.

Die blühenden Dolden des **Schwarzen Holunders** sind in Backteig getaucht und in Öl herausgebacken eine beliebte Mehlspeise. Wem dies zu fett ist, der kann die Blüten im Rührteig zum Kuchen verarbeiten. Ein Hochgenuss ist die Limonade, die mit Zucker und Zitrone leicht zuzubereiten ist: zwei bis drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen und schon ist sie trinkbereit. Meine Mutter hat die dunklen Beeren für das traditionelle Hollerkoch verwendet, als Saft oder Likör schmecken sie eindeutig besser.

Ab Mai suchen Gourmets nach der aromatischen **Speisemorchel**. Da sie einen gefährlichen Doppelgänger hat, überlassen wir die Pilzernte lieber den Experten. Essbare Wildkräuter haben bisweilen gefährliche Doppelgänger, neuere Kochbücher stellen die Giftigen in Wort und Bild vor. Dramatisch ist eine Verwechslung von **Bärlauch** mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlose. Wer den Unterschied gut kennt, dem eröffnen sich allerlei Verwendungsmöglichkeiten: Bärlauch eignet sich für Salate, Pesto, Fisch, Fleisch und Suppen. Die Blüten eignen sich als Zutat für Salate oder Pfannengerichte.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: Naturschutz - Nachrichten d. Niederösterr. Naturschutzbundes (fr. Naturschutz bunt)

Jahr/Year: 2017

Band/Volume: 2017_2

Autor(en)/Author(s): Grabner Barbara

Artikel/Article: Essen aus dem Auwald? Ja, Mahlzeit! 12