

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Viele Menschen würden lieber im Supermarkt einkaufen. «Auch aus Angst, etwas könnte giftig sein oder eine Schnecke könnte daran kleben», sagt Guyer. Sie findet es gerade deswegen wichtig, dass man das Wissen über Kräuter aus der Umgebung bewahrt und weitergibt.

«Für mich gibt es nichts Genussvolleres als eine von A bis Z selbst zubereitete Mahlzeit mit Zutaten aus dem eigenen Garten oder der freien Natur.» Da wisse sie zu 100 Prozent, was drinstecke. «Die vielfältigen Kräuter füllen unsere Vitamin- und Mineralstoffspeicher nach dem Winter wieder auf.»

Zehnder schwärmt ihrerseits von einer unterschätzten Pflanze, die man überall findet. «Meine absolute Lieblingspflanze ist die Brennnessel», sagt die Wildnispädagogin. Die Pflanze schmecke erstaunlich süß, und man könne sie auch als Ersatz zum Spinat nutzen.

### GRATIS VITAMIN C

Die Brennnessel gilt heute als heimisches Superfood, denn sie enthält Vitamin C, Mineralien und antioxidativ wirkende Inhaltsstoffe. Sie wächst von April bis spät in den Herbst hinein. «Praktisch, denn so kann sie fast das ganze Jahr frisch zubereitet werden», sagt Zehnder.

Zum Schutz vor der unangenehm hautreizenden Wirkung sammelt man Brennnesseln am besten mit Handschuhen. Im Frühling kann der ganze junge Trieb verarbeitet werden, im Sommer nimmt man die oberen 15 Zentimeter der Triebspitze oder schneidet die oberen Blätter einzeln mit einer Schere ab.

Ein weiteres eher unterschätztes Kraut – das sogar ähnlich wie die Brennnessel aussieht – ist die Knoblauchsrauke. Anzutreffen ist sie vor allem in Laubwäldern, aber auch bei Hecken an Mauern und Wegrändern. «Das Wildkraut passt gut zu Ziegenkäse, mit Zitrone und Pfeffer angereichert», sagt Zehnder. Auch die Blüten sind essbar. Sie spriessen jetzt schon. «Mit den momentanen Wetterverhältnissen sind wir einen ganzen Monat voraus.»

Eine dritte Wunderpflanze, die überall wächst und als hartnäckiges Unkraut gilt, das gerne zwischen Mauerritzen hervorsticht und knallig gelb leuchtet: der Löwenzahn. Auf diesen Namen wurde er wegen seiner Form getauft: Die einzelnen Blätter sollen an das Gebiss eines Löwen erinnern.

### BRENNNESSEL-CHIPS

■ Frische Brennnesselblätter an einem trockenen Tag sammeln. Vier Handvoll Blätter ergeben schon eine gute Menge Chips. Die Blätter legt man nebeneinander auf ein Backblech.

■ Dann mischt man vier Teelöffel Olivenöl mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel, gibt die Blätter in die Schüssel zum Öl, vermischt alles gut miteinander und legt die Blätter aufs

Blech. Bei Umluft mit 150 Grad für 10 bis 15 Minuten im Ofen backen. Wenn sie knusprig aussehen, sind sie fertig. Am besten schmecken die Chips frisch und noch etwas warm.

■ Brennnessel-Chips bieten ein würziges Geschmackserlebnis und können einfach so genascht oder als knuspriges Topping für Salate und andere Gerichte verwendet werden.



Würde die Brennnessel nicht so arg stechen, wäre sie vielleicht schon längst ausgerottet.



Sarah Zehnder macht Kräuterspaziergänge mit Grünkraft und hat viele Rezepte auf Lager. Fotos: Seraina Boner



Martina Guyer hat auf ihrem Hof im Sternenberg viel Platz für ihre Wildkräuter. Foto: Bettina Schnider

### ZIEGENFRISCHKÄSE MIT KNOBLAUCHSRAUKE

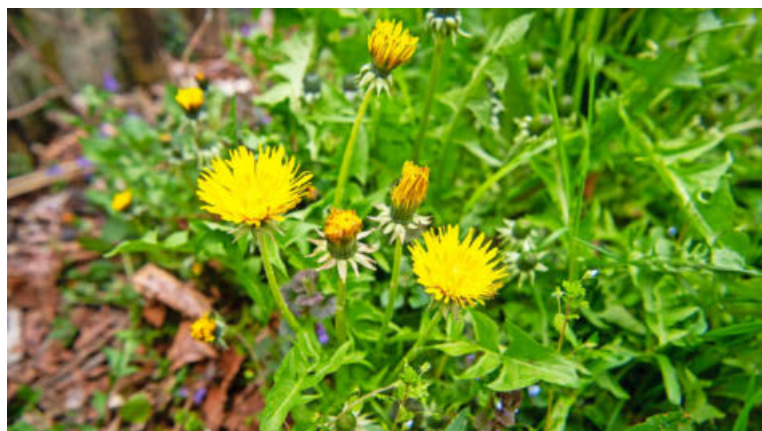
Ziegenfrischkäse eignet sich wunderbar als Brotaufstrich, als gesunde Beilage zu gekochten Kartoffeln oder als Dip zu Gemüsechips.

■ Ziegenfrischkäse-Aufstrich in einer Schüssel cremig rühren.

■ Knoblauchsrauke fein schneiden und begeben. Ist der

Frischkäse zu fest, kann man etwas Joghurt unterrühren.

■ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas fein geriebene Zitronenschale untermischen. Mit Radieschen und kleinen Knoblauchsraukenblättern verziert, wird der Frischkäse zum Hingucker.



Der Löwenzahn hat seinen Namen wegen der gezackten Blätter, die an Löwenzähne erinnern.

«Wenn ich für Kinder koche, dann mache ich oft Löwenzahn-Spaghetti», sagt Zehnder. Um die Bitterstoffe des Löwenzahns herauszuziehen, legt die Wildnispädagogin die Stängel für zwei Stunden in Wasser ein. «Für mich selber mache ich das nicht, ich liebe es, wenn es etwas bitter schmeckt.»

«Das Kraut ist sehr reichhaltig und kann von süß bis sauer super fürs Kochen verwendet werden», sagt Martina Guyer vom Schürlihof. In der Naturheilkunde unterstützt Löwenzahn die Funktionen von Leber, Galle und Niere. Löwenzahn-Tee wirkt harntreibend, hilft gegen Völlegefühl

### LÖWENZAHNKNOSPEN UND BRATKARTOFFELN

■ Löwenzahnknospen vorsichtig waschen und trocken tupfen. Im heißen Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

■ Speck und Zwiebeln im selben Öl andünsten, herausnehmen und ebenfalls zur Seite stellen.

■ Kartoffelscheiben beidseitig knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Speck, Zwiebeln und Löwenzahnknospen wieder hinzufügen.

### LÖWENZAHN-SPAGHETTI

■ Stängel des Löwenzahns waschen, allenfalls halbieren und in einem Topf mit Salzwasser wie Spaghetti kochen. Danach in einem Sieb abschütten, mit etwas Butter oder Öl abschmecken und dazu Tomatensauce servieren und etwas Feta darüberstreuen.

und regt die Fettverbrennung an. Das könnte für Guyers liebstes Kräuterrezept wichtig sein, da es mit viel Öl und Speck zubereitet wird.

ELEANOR RUTMANN