

Gisula Tscharner



Wald und Wiese auf dem Teller



Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche

A T VERLAG

Gisula Tschärner

Wald und Wiese auf dem Teller



Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche

A T VERLAG

Wald und Wiese auf dem Teller



Gisula Tscharner

Wald und Wiese auf dem Teller

Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche

Fotografiert von Ulla Mayer-Raichle

AT Verlag

Dank

Mein herzlicher Dank geht an folgende wilde Berufsgeschwister:

Gina Chiara (Rezept »Holunder-Tartara«): Die Wildfrau und Köchin aus Almens, Graubünden, kreiert ihre Gerichte für die Tavolata aus Zutaten, die sie auf Streifzügen durch ihren Garten und in den Wiesen und Wäldern der Umgebung findet. Für Sammelstreifzüge und Kochkurse: Telefon 091 630 10 40 oder tavolata@soliwerk.ch.

Matthias KÜchler (Rezepte »Blütenbutter« und »Druidenperlen«): Der brutzelnde und schnipselnde Gastwirt aus Oberdorf, Nidwalden, ist als Mietkoch unterwegs in der Zentralschweizer Küchenlandschaft – und zu Ihnen. Seine Bio- und Vollwertküche verrät Intuition und Leidenschaft. Auf zur Spurensuche unter www.vegimobil.ch.

Claudia Gorbach: Die diplomierte Landwirtin und Agronomin hat das Manuskript zu diesem Buch in diversen Stadien gelesen und mir wertvolle Tipps gegeben.

Danke auch an Maria Barbara Barandun Scherrer und Inana Handschin: Durch ihre helfende Kritik im Anfangsstadium wurden sie mir zu guten Wegweiserinnen.

2. Auflage, 2009

© 2009

AT Verlag, Baden und München

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

ISBN(epub) 978-3-03800-630-5

www.at-verlag.ch

eBook-Herstellung und Auslieferung:
Brockhaus Commission, Kornwestheim
www.brocom.de

Inhalt

Einführung

Grundrezepte

Acht Lebensräume:

Reines Wiesengrün

Augenweide und Tischleindeckdich

Grenzwächse: Waldränder und Hecken

Intimität und Kleiderpracht

Unkraut: Im Garten, um Haus und Hof

Jätsucht und Dornröschenwald

Blütenfelder: Farben und Düfte

Sinnesreiz und Geometrie

Baumwelt: Bäume und Wälder

Bodenduft und Himmelslied

Steinkraft: Felsen, Schluchten, Geröll

Pioniergeist und Tollkühnheit

Alpen, Weiden, Brachen

Kulturrromantik und Tierparadies

Haus- und Wegbau, Holzschlag, grüne Deponien

Wundpflege und Wundertüte

Pflanzen, die in den Rezepten vorkommen

Einführung

Dreifach haben wild wachsende Pflanzen mich beschenkt und gelehrt. Zuerst schlichen sie sich ein in meine Kochfreude, an die Bar und in die gastronomische Arbeit. Später lehrten sie mich den farbigen Rhythmus der Jahreszeiten. Und dann haben sie mich eingeweiht in ihr Aufsuchen, Bleiben und Verlassen von bestimmten Standorten. Beim Herumstreifen und Sammeln fallen mir Landschaftstypen auf, wo diese oder jene Pflanzenart besonders gut gedeiht, allein oder mit anderen Arten, die ebenfalls dorthin passen. Siedlungsgemeinschaften von Wildpflanzen über Jahre zu beobachten, ist höchst spannend und gibt zu denken. Da wird geholfen, geschädigt, gemobbt, überbordnet, gestützt, verdrängt, gewartet, gehetzt, geliebt, gelebt ...

In diesem Buch werden Beispiele mitteleuropäischer Landschaftstypen vorgestellt – alpine, hügelige und flache – und entsprechend zugeordnet Wildpflanzen zum Essen und Trinken beschrieben; dazu gibt es rund 170 neue Rezepte. Nach den acht Jahreszeiten im Buch »Hexentrunk und Wiesenschmaus« folgen hier die acht Lebensräume der Pflanzen.

Dieses Buch möchte ein Tor sein, durch das man lustvoll in die Wildnis hinaustreten, Neues kennenlernen und ausprobieren kann. Die meisten Rezepte konzentrieren sich auf jene Wildpflanzen, die uns so gehäuft oder im Übermaß umgeben, dass wir sie nicht mehr als »edle Wilde«, sondern als lästige Unkräuter empfinden. Haben diese zähen und frechen Lebenskünstler uns etwas mitzuteilen? Drängen sie sich vielleicht gerade deshalb so hartnäckig in die menschlichen Kulturräume? Dieser Frage gehe ich seit Jahren nach und habe dabei Erstaunliches beobachtet, das zum Nachdenken und zum Schmunzeln anregt. Dabei bin

ich ehrfürchtiger geworden. Die Fotografien von Ulla Mayer-Raichle vermitteln diese Fragen und Botschaften in wunderschöner und erregender Weise. Für botanische Einzelheiten bietet der Buchhandel genügend Fachliteratur an.

Pflanzen in freier Wildbahn kennen die Erde viel länger als die Menschen. Sie lebten schon Millionen Jahre, bevor wir uns vom Tier zum aufrecht Gehenden entwickelt haben. Sie wissen mehr als wir über tiefere Zusammenhänge von Urzeit, Veränderung, Elementen und kosmischen Gegebenheiten. Sie haben Erfahrungen mit dem Klima, das sich immer wieder wandelt. Sie bewahren dieses Wissen in aller Stille; sich damit davonmachen können sie nicht.

Unsere pflanzlichen Geschwister sind großzügige Gastgeberinnen; sie lehren und heilen gern, ohne sich dabei aufzudrängen, und ihre Giftwaffen sind bloß zum Schutz gegen Bedrohungen da – auch die Menschen haben schließlich ihre Tricks und Waffen. Die wild lebenden Pflanzen werden vermutlich besser überleben als wir Menschen – das stimmt mich positiv. Die Erde erlebe ich heute als Partnerin, nicht als Patientin.

Die acht Lebensräume, die diesem Buch die Grundstruktur geben, gibt es nicht offiziell; ich habe sie aufgrund jahrelanger Erfahrungen ausgewählt. Exakt abgrenzen lassen sie sich nicht, die Übergänge bleiben fließend.

Rezepte mit sehr verbreiteten Pflanzen wie Löwenzahn oder Brennnessel kommen daher in mehreren Kapiteln vor.

Vollständigkeit war ebenfalls nicht mein Ziel. Die Auswahl entspricht vielmehr dem Weg, den mich meine eigene Spürnase wies. Pro Jahr entdecke ich höchstens eine neue Pflanze. Oder eher: Sie findet mich. Und dann beginnt das gegenseitige Interesse und mein Ausprobieren. Schließlich kenne ich auch nicht alle Leute in meiner Gegend, sondern bloß jene, mit denen eine mehr oder weniger intensive Beziehung entstanden ist und wo die »Chemie« stimmt.

Innerhalb der Kapitel sind die Rezepte in jahreszeitlicher Folge angeordnet, jeweils mit dem Frühling beginnend. Der größte Teil der Rezepte ist alltagstauglich, das heißt einfach in der Zubereitung. Dabei werden Pflanzenfunde von Spaziergängen und aus der Umgebung des Hauses integriert. Daneben gibt es auch aufwendigere Rezepte, meist für größere Vorräte: Sie erfordern eine bewusste Entscheidung und genügend Zeit sowohl zum Sammeln und/oder Zubereiten wie auch für das Aufsuchen eines bestimmten Lebensraumes einer Pflanze. Vereinzelt habe ich auch Anregungen für rituelle Anlässe eingestreut. Ich kann mir heute gar keine Zeremonie mehr vorstellen ohne dazu passende Getränke und Knabbereien aus freier Wildbahn.

Einige Anregungen zum Umgang mit Wildpflanzen

- Sammeln und Ernten ist nicht dasselbe. Man erntet die Kartoffeln im Garten, den Weizen auf dem Feld, man erntet Beifall, das heißt: Man holt alles, nichts bleibt ungeerntet. Wildpflanzen aber lassen sich nicht gut und auch nicht gern ernten, sondern vielmehr sammeln. Aus der großen Menge, die ich nicht einmal selbst anpflanzen musste, nehme ich nur das Beste. Vieles ist schon überreif, manches noch nicht soweit. Sammeln meint Bündeln, das Wichtigste zusammenfassen.
- Massenweises Pflücken von Wildpflanzen und -pilzen ist grundsätzlich zu unterlassen, denn einzelne Arten sind geschützt.
- Anders als beim Ernten muss ich fürs Sammeln allein sein, damit ich mich ganz dem widmen kann, was auf mich wartet. Ich muss spüren, wie die grünen Kolleginnen mir an diesem Tag begegnen, welche von ihnen mit mir kommen möchten, welche die Kraft für

sich selbst brauchen und welche mich zu neuen Erkenntnissen einladen.

- Fröhliche Lust ist beim Wildsammeln wichtiger als die Jagd nach Vitaminen und nach Heilmitteln aus der Naturapotheke. Himbeeren aus dem Garten, Risotto aus dem Laden und Schokolade vom Kiosk essen wir schließlich auch in erster Linie aus Lust und nicht als Medikament für oder gegen etwas. Als Brennnessel am Waldrand wäre ich traurig und neidisch, wenn mich bloß die verbissenen Gesundheitsfanatiker brauchen wollten und nicht auch ein paar Liebhaber ... Wildpflanzen sind Lebewesen und »nicht bloß Behälter für chemische Substanzen«, wie Wolf-Dieter Storl es treffend formuliert.
- Beim Wildsammeln beherrscht das Thema Fuchsbandwurm noch immer in unverhältnismäßiger Weise die Gemüter. Diese Gefahr besteht jedoch immer, auch bei Pflanzen, die gewaschen wurden, auch bei solchen aus dem Garten und vom Markt, denn der Fuchs kommt überall hin. Es besteht jedoch kein Grund zur Panik, wenn man sich die prozentuale Zahl der Ansteckungen im Vergleich mit anderen Alltagsgefahren, denen wir uns mehr oder weniger willentlich aussetzen, vor Augen hält. Wir leben immer lebensgefährlich. Vielleicht geht es dabei um etwas Tieferes, nämlich um die Entscheidung, welche Risiken ich zugunsten einer wichtigen Erkenntnis oder einfach eines schönen Erlebnisses einzugehen bereit bin. Heilung und Heiliges findet auch so statt.

Mit Ausnahme der Vorrats- und Grundrezepte sind sämtliche Rezepte für 4 Personen berechnet.

Zu den Maßangaben: $100 \text{ ml} = 1 \text{ dl} = \frac{1}{10} \text{ l}$
1 Tasse entspricht etwa 200 ml Inhalt.

Grundrezepte



Kalt angesetzte Holunderblüten.

Die folgenden Grundzubereitungen kommen in den Rezepten oft vor.

Kalt angesetzter Sirup

Z.B. von Traubenkirsche, Holunderblüten, Mädesüß, Minze, Fichte.

Der Saft wird weder erwärmt noch luftdicht vakuumiert. Der Schraubdeckel soll beim fertigen Sirup locker auf der Flasche sitzen und nur für den Transport zuge dreht werden.

1 kg Kristallzucker

1 l Wasser

1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

25 g Zitronensäure (in Drogerien erhältlich)

3-4 Handvoll Blüten bzw. 5 Handvoll zerschnittene Blätter oder Triebe

Alle Zutaten in ein oder mehrere Plastik- oder Glasgefäße geben (wegen der Säure kein Metall!). 48 Stunden kühl und eher dunkel stehen lassen (bei Fichte etwas länger). Ab und zu umrühren, damit der Zucker sich langsam auflöst. Absieben, kalt abfüllen und kühl aufbewahren. Zum Genießen mit normalem Wasser verdünnen.

Grundsätzlich gilt: Je mehr Sammelgut, umso besser; der Sirup lässt sich so auch stark verdünnen (Zucker) und behält trotzdem das Aroma. Haltbarkeit: bei Waldmeister, Holunderblüte und Mädesüß $\frac{1}{2}$ -1 Jahr, bei Minze 1-2 Jahre, bei Fichte 2-4 Jahre. Die Haltbarkeit verlängert sich, solange die Flasche nicht bewegt, transportiert oder angebrochen wird.

Sammeltipps: Bei Blüten darauf achten, dass es mindestens 2 Tage nicht geregnet hat, denn so sind am meisten Pollen

und damit auch Aroma in den Blüten enthalten. Minze kann man auch dann noch verwenden, wenn sie schon blüht, solange die Blätter noch grün und duftend sind, was in regen reicheren Sommern länger der Fall ist. Für Fichtentriebe (Rot- oder Weißtanne) ist Juli bis Anfang September die ideale Erntezeit; die Triebe sind von der Form her ausgewachsen, aber noch heller und elastisch, und sie enthalten bereits das Geheimnis und Wissen des ganzen Baumes.

Dicksaft aus Blüten oder Baumtrieben

Z.B. von Löwenzahn- oder Holunderblüten, Alpenrosen, sommerlichen Jungtrieben von Fichte, Föhre, Wacholder.

Durch das lange Kochen gibt die Pflanze honig -ähnliche Aromen, also etwas von ihrem innersten Geheimnis frei.

Blüten oder Triebe in einer Menge von

12-15 Liter, locker geschichtet

Wasser

2-3 kg Kristallzucker

Die Blüten oder Zweigtriebe in einen 10-Liter-Topf geben, etwas zusammendrücken und kaltes Wasser dazugießen, bis das Pflanzengut knapp bedeckt ist. Aufkochen, 2 Stunden ziehen lassen, dann das Pflanzengut absieben. Den Saft (eigentlich ist es ein Tee) erneut aufkochen, dann ohne Deckel und bei größter Hitze etwa 2 Stunden weiter kochen lassen, bis die Saftmenge um einen guten Drittel reduziert ist. Den Topf vom Feuer nehmen und alles über Nacht ruhen lassen. Dann den Zucker (die Menge sollte knapp der Hälfte der jetzigen Saftmenge entsprechen) begeben. Den Saft erneut aufkochen und offen 2-3 Stunden köcheln lassen, bis der Saft wiederum um einen guten Drittel eingekocht ist.

Achtung: Beim zweiten Einkochen in der Nähe bleiben, denn der gesüßte Saft kann über den Topfrand steigen. Den fertigen Dicksaft in gründlich ausgewaschene vorgewärmte Flaschen abfüllen. Diese fest zuschrauben und einige Sekunden auf den Kopf stellen (um Bakterien im Deckel zu vermeiden). Haltbarkeit: Mehrere Jahre.

Sammeltipps: Löwenzahnblüten sollen in der Mitte noch einen kompakten gelben Kern aufweisen. Holunderblüten müssen stieben vor Pollenreichtum; nie nach einem Regentag pflücken! Zweigtriebe von Bäumen werden in den Monaten Juni bis August gesammelt.

Süßsaft aus Beeren

Z.B. von Holunder, Berberitzen, Himbeeren oder Brombeeren, Vogelbeeren (siehe [Tipp](#)).

Durch das kurze Erhitzen bleiben Farbe und Aroma frischer, der Saft hält sich jedoch nicht länger als 1-2 Jahre.

Beeren, nur grob verlesen

Wasser

Zucker

Die Beeren in einen Topf geben und mit Wasser knapp bedecken. Aufkochen und abseits vom Herd lauwarm abkühlen lassen. Die Beerenmasse portionenweise durch ein angefeuchtetes locker gewobenes Leinentuch oder einen Leinensack pressen. Das tönt zwar altmodisch und anstrengend, aber die Wildfrüchte lieben es, mit Hand und Herz berührt zu werden; sie geben so auch mehr Saft her als im Entsaftungsgerät.

Den so gewonnenen Grundsaft im Verhältnis 2:1 mit Zucker mischen, nochmals aufkochen und heiß in saubere,

vorgewärmte Flaschen abfüllen. Diese fest zuschrauben und einige Sekunden auf den Kopf stellen (um Bakterien im Deckel zu vermeiden).

Für Gelee gilt dasselbe Vorgehen; es wird allerdings etwas mehr Zucker genommen und bei den meisten Früchten noch etwas Gelierpulver. Meist verwende ich Kristallzucker, weil er geschmacksneutral ist. Doch Vogelbeeren und Schlehen brauchen zwingend Roh- oder Kandiszucker, Honig oder Birnendicksaft (Birnel), damit die Säure und die Bitterstoffe neutralisiert werden.

Haltbarkeit: Süßsaft 2–3 Jahre, Gelee 1–2 Jahre. Achtung: Gekochte Berberitzen verlieren nach 8–10 Monaten ihre rote Farbe und werden bräunlich, allerdings ohne Einbuße an Aroma.

Sammeltipp: Beeren, die in Rispen oder Dolden wachsen, müssen nicht entstielt werden. Bloß die großen Hauptstiele abschneiden. Auch wenige Blätter stören nicht bei der Herstellung von Süßsäften.

Tipp zur Verwendung von Vogelbeeren: Die Beeren nach dem Aufkochen 10–15 Minuten köcheln lassen und den Kristallzucker durch Birnendicksaft ersetzen.

Reines Wiesengrün

Augenweide und Tischleindeckdich



Gute Wiese, wo Blatt- und Grasgrün sich die Waage halten.

Das Wort tönt schlicht, fast etwas banal: Wiese. Große, grüne Flächen breiten sich schier endlos zwischen Siedlungen aus, bedecken Ebenen, Hügel und Berge und wirken fürs Auge beruhigend. Sie gehören zusammen mit den Äckern zu den wichtigsten Grundbedingungen der sesshaften Lebens-form, denn sie decken den menschlichen Milch- und Fleischbedarf. Wiesen lassen sich zum Mähen und Beweiden anlegen, sie bilden sich aber auch von selbst, und oft sprießen angesäte Grünpflanzen zusammen mit vor

Ort heimischen wildlebenden Pflanzen. Halbwilde Matten werden so zu Naturgärten.

Wiesen gehören zur äußersten Hautschicht des Erdkörpers; sie bilden seine zarte Behaarung und schützen so die Oberfläche, wie beim menschlichen Körper auch. »Sich in seiner Haut wohl fühlen« – in der Sprache hat sich die Bedeutung der menschlichen Haut erhalten. Diese erzählt sehr direkt vom seelischen Befinden, denn hier findet der Austausch zwischen innen und außen statt, zwischen Mikround Makrokosmos.

Meine Coiffeuse, eine erfahrene Berufsfrau, bestätigte mir die Verbindung zwischen Seele und Haut: Haare würden aus Hautsubstanz gebildet; ein mikroskopischer Hautquerschnitt zeigt auch, wie das Haar in der Haut verankert ist, nämlich ähnlich wie eine Graspflanze im Humus. Sie merke sofort, wie es einem Kunden gehe, wenn sie sein Haar in Händen halte und die Kopfhaut etwas massiere. Darum liebe sie ihren Beruf so sehr, denn über Haut und Haar komme sie den Menschen sehr nahe. Sie biete deshalb zusätzlich auch Kopfmassagen an.

Ob die Erde sich wohl fühlt in ihrer Haut? Ob ihr Pflanzen- oder »Haar«-Kleid von innen her gut im Gleichgewicht gehalten und von außen liebevoll behandelt wird? Das frage ich mich manchmal, und ich frage es auch die Erde. Tastende Fragen halten wach, müssen nicht immer beantwortet werden.

In manchen Gegenden strotzt die Erdhaut vor Gesundheit, man sieht es den Fluren an, und dort verweilt man gern beim Sammeln. Je vielfältiger das Grün leuchtet und je mehr Pflanzenarten die Wiese beleben, umso stärker nehme ich ihre Persönlichkeit und die gütige Überlegenheit ihrer Seele wahr. Viel habe ich von ihr gelernt, an Überlebensfantasie, auch an Tricks, um mich an Gegebenheiten und schwierige Situationen anzupassen. Wildpflanzen können mit Klimaveränderungen umgehen, legen Energiereserven an, ständig entwickeln sie neue Strategien gegen neue Feinde. Ist die Erde so ohnmächtig, wie sie politisch gemacht wird? Vorläufig ernährt und heilt sie uns nach wie vor.

Mich erinnert sie immer wieder an organische Ähnlichkeiten bei Pflanzen, Tieren und Menschen.



Wiese bekleidet Kultur (Schloss Balzers).

Die Grüne Kraft

Grün berührt auf tiefere Weise als jede andere Farbe, es bedeutet Leben schlechthin. Grün liebkost die Seele. Wenn nach Winter- oder Trockenzeiten grünes Leben aus dem Boden schießt, bleibt kaum jemand unberührt. Es ist, wie wenn der Körper sich der Schicksalsgemeinschaft von Pflanzen- und Tierwelt bewusst würde, denn ich atme sofort tiefer ein. Ob dies wohl auch im christlichen Ostermythos anklingt, nach dem das Wunder des auferstehenden Lebens in der Jahreszeit des intensivsten Grüns geschieht? In solch großen Bögen hat schon vor 900 Jahren die heilige Hildegard gedacht und geschrieben. Als erste Christin mit öffentlicher Akzeptanz wagte sie, Natur und Glauben so direkt zu verbinden und wurde deswegen auch nicht verbrannt. Für sie wirkt die »Grünkraft« bis in alle seelischen und geistigen Dimensionen der Welt hinein und verkörpert die Güte Gottes.



Wald und Wiese ergänzen sich im Bedecken des Erdkörpers.

Grünes Erwachen »Wilde Wiese«

Die grüne Kraft tröstet mehr als Worte, sei es beim Verlust eines Menschen, der Gesundheit oder sonst etwas Wichtigem.

Früh im März über die noch fahlen Wiesen schlendern und mit den Augen nach den ersten grünen Pflanzen ausschauen. Schon dies tut gut. Kleinste Blättchen von Scharbockskraut, Bärlauch, Löwenzahn, Vogelmiere, Geißfuß, Brennnessel, Wegerich, Schafgarbe suchen, von Hand sorgfältig am Boden abknipsen und gleich essen. Dabei die verschiedenen Aromen entdecken und genießen. Anmerkung: Das Risiko durch Fuchsbandwurm krank zu werden, ist um ein Vielfaches geringer als jenes durch seelisches Verkümmern.



Abwechslungreiche Wiesen-Kulturlandschaft.

Ritueller Variante: Die Blätter in einem Stoffsack sammeln und nach Hause bringen, zu Familie oder Freunden. Eventuell waschen (Erdreste stören im Haus eher als draußen) und in eine schöne, edle Schale legen. Diese herumreichen oder in die Mitte stellen. Alle nähren sich so von der grünen Kraft. Das gemeinsame Essen schafft Verbindung.

Situationen:

- Anlässlich der Geburt oder Taufe eines Kindes zu dessen Begrüßung
- während eines Genesungsrituals
- rund ums Sterben: als aufbauende Gemeinschaftsspeise, zuhause oder im Rahmen der Abschiedszeremonie

Erster früh-grüner Teppich: Jeden Frühling berührt es mich neu und heftig: diese tiefgrünen Flecken, zartblättrige Jugend, die aus dem verschlafenen und winterfahlen Erdreich hervordrängt, und dies in den kurzen Sonnenstunden und vor dem Frost der Nacht.

An einem Aprilnachmittag – eine steife Brise fegte über die gerade erst erwachten, sprießenden Wiesen – kam es zu einer Begegnung zwischen Sammelweib und Landmann. Zuerst schüttelte der Bauer, wie manch einer zuvor an diesem Tag, den Kopf in meine Richtung. Dann aber stieg er vom Traktor, kam zu mir her und meinte: »Es wächst ja noch gar nichts, schau nur, wie niedrig die Wiese ist, was findest du denn da?« Da zeigte ich ihm meinen fast vollen Korb mit jungen Blättchen von Knoblauchrauke, Sauerampfer, Gundermann, wildem Lauch, Schafgarbe, Kerbel, Spitzwegerich, Bärenklau, Leimkraut, Gutem Heinrich. Er lachte und meinte, er sei doch kein Rindvieh, und die Wiese wäre eigentlich für die Tiere da. Ohne Kommentar nahm ich eine Handvoll der frischen Kräuter, wegen der Aromafülle von allen etwas, und bot sie ihm zum Probieren an. Er kaute sie langsam, und sein spöttisches Lachen verwandelte sich in ein staunendes Lächeln. »Das schmeckt ja wunderbar – he, ich fresse von der eigenen Wiese, das muss ich meiner Frau erzählen!«

Einige Wochen bevor die Gräser in die Höhe schießen und lange bevor die Gartenerde erwacht, wachsen genau jene Kräuter, die wir um diese Jahreszeit brauchen – zum Entschlacken, zum Schmieren der Gelenke und zum Ankurbeln des Kreislaufs, um die Verdauung nach dem Fasten wieder anzuregen. Dazu gehören Bärlauch, Brennessel, Scharbockskraut, Huflattich, Brunnen - kresse, Nieswurz, Spitzwegerich, Wildlauch, Vogel-miere, Mädesüßtriebe, Löwenzahn, Bärenklau. Schon die Namen erinnern daran: Durch die lange und feuchtkalte Winterruhe entkräftet, wie auch die Menschen früher, fraßen die Bären als Erstes diese Kräuter. Oder war es umgekehrt? Es wachsen zur richtigen Zeit die Pflanzen, welche wir gerade dann brauchen. Unsere Ahnen haben ihr Heilpflanzenwissen zum großen Teil den Bären abgeschaut; im deutschen Sprachraum gibt es gegen sechzig Pflanzenbezeichnungen, die den »Bär« im Namen führen.

Die berühmte Neunkräutersuppe unserer Vorfahren – neuerdings wieder als spezielle Gemüsesuppe entdeckt – wurde zum Heilen und «Ent-wintern» gegessen. Als frische Delikatesse (siehe Fasten salat, Seite 20) sind diese ersten neuen Kräuter noch intensiver und lassen auch die einzelnen Aromen miteinander spielen. Wie die Bären, die

sie wohl auch ungekocht fressen, genieße ich, was ich aus der Frühwiese gesammelt habe, roh.

Die »Grüne Neune«

Diese Suppe ist wohl eines der ältesten Gerichte, das die Menschen im Frühling zuzubereiten pflegten, um den Winter zu vertreiben. Später wurde daraus die Gründonnerstagsuppe. Ihre symbolische Heil- und Trostkraft liegt in der grünen Farbe und im Doppelsinn von »neu« und »neun«: Drei mal drei verweist auf eine sehr heilige Zahl, und neu sind die Pflanzen nach dem Winter.

Neunkräutersuppe

Klassisch werden die Zutaten zur Neunkräuter suppe ab dem 21. März gepflückt – mit Sorgfalt und mit Gedanken der Erneuerung:

**Scharbockskraut, Brennnesseln, Geißfuß,
Wasserkresse, Gundermann, Sauerampfer,
Wiesenschaumkraut, Wegerich, Hopfensprossen**

Die zarten Blätter in Butter leicht andünsten, mit Bouillon ablöschen und kurz aufkochen. Die Suppe wird als feierliches rituelles Mahl genossen, nur mit Wasser und Brot als Beilage. Die Schlichtheit erinnert auch daran, dass andere Menschen darben – gestern und heute.

Varianten: Ähnliche Suppen mit den am Ort vorhandenen Kräutern zubereiten. Das Angebot hängt von der Meereshöhe, vom Mineralgehalt des Bodens und vom örtlichen Klima ab.



Gundermann.



Scharbockskraut.