



Scharbockskraut, Brennnessel und Sauerklee sind gesund und schmecken.

zvz

Wildkräuter erobern die Küche

Während wir ungeduldig auf die ersten einheimischen Spargeln warten oder uns mit Importgemüse aus Spanien und Italien eindecken, spriessen direkt vor unserer Haustüre die wilden Gemüse und Blätter unbemerkt. Zum Glück interessieren sich immer mehr Menschen für diese Schätze der Natur. Das ist eine schöne Entwicklung, denn es gibt eine Unmenge essbarer Wildpflanzen.

Wichtig ist jedoch, sie sicher von den ungeniessbaren oder sogar giftigen Kräutern unterscheiden zu können. Sicher ist sicher. Wer hat nicht schon versehentlich eine Brennnessel berührt und das unangenehme Brennen noch über Stunden gespürt? Diese allseits Bekannte kann mit Gummihandschuhen schmerzlos gepflückt werden. Die Triebspitzen sind besonders lecker. Als Zugabe zum gekauften Spinat oder alleine für sich zu einer pikanten Wähe verarbeitet oder im Risotto genossen wir nicht nur das herbe Aroma. Die Brennnessel hat zum Beispiel einen doppelt so hohen Eisengehalt wie Spinat.

Ganz schlimm bezüglich Inhaltsstoffen kommt der Kopfsalat weg. Auch wenn er noch so knackig und zart ist. Gänseblümchenblätter und Blüten können gegenüber dem Kopf-

salat mit dem fünffachen an Kalzium und dem dreifachen an Magnesium und Eisen auftrumpfen. Ganz zu schweigen von den vielen sekundären Pflanzenstoffen, welche wir als das Herbe, Grasige, manchmal Bittere oder Scharfe in den Aromen der Wildkräuter schmecken. Genau diese sind es denn auch, die unseren Stoffwechsel auf vielfältige Weise anregen. Sie sind ausserdem in ihrer antioxidativen, das heisst zellregenerierenden Wirkung, unübertroffen.

Idealerweise kombiniert man Wildkräuter mit den herkömmlichen Gemüsen und Salaten, denn wollten wir uns ganz mit dem Grünzeug aus dem Wald eindecken, müssten wir wohl den ganzen Tag grasen.

Wer in kurzer Zeit vielen verschiedenen essbaren Wildpflanzen begegnen möchte, hat die Gelegenheit beim Wildkräuter-Abendspaziergang am kommenden Montag, 30. April, von 19 bis 20.30 Uhr. Treffpunkt: Am Bächli 8, Buttwil. Kosten 15 Franken. Anmeldung unter info@gabrielabrun.ch.

Gabriela Brun, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom für Homöopathie, Buttwil, Telefon 056 664 31 29, info@gabrielabrun.ch.

Kochen mit Wildkräutern

Brennnesselrisotto mit Ziegenfrischkäse

Rezept für 4 Personen

500 g Brennnesselblätter waschen und im Dampfsieb dämpfen, bis sie knapp gar sind, in ein Abtropfsieb giessen, ausdrücken, mit dem Wiegemesser klein hacken und zur Seite stellen. 1 kleingeschnittene Zwiebel mit 1 El Ghee/Butter glasig braten 6 bis 8 getrocknete kleingeschnittene Tomaten zugeben 400 g Risottoreis zugeben, glasig dünsten mit 1 dl Weisswein ablöschen ca. 5 dl Bouillon zugeben, unter ständigem Rühren den Risotto knapp weichkochen. 1 El Bärlauchpesto, gehackte Brennnesseln sowie 100 g Ziegenfrischkäse unterziehen und servieren. Salz und Pfeffer zum Abschmecken auftragen.

Wer Ziegenfrischkäse nicht mag, kann stattdessen auch 1 Becher Sauerrahm oder 100 g Gorgonzola und etwas geriebenen Bergkäse zugeben. Mit frischen Wildkräutern garniert und mit einem Wildkräuter- oder Blattsalat serviert, ist dieser Risotto ein vollwertiges Menu und ein Gaumenschmaus.

Frühlingsputz im Körper

Die Brennnessel als Heilkraut hilft Harnsäure ausleiten, wirkt stark harntreibend. Zudem regt sie Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und den Magen an. Somit ist sie eine der stark Stoffwechsel aktivierenden Pflanze und der ideale kulinarische Partner für den Frühlingsputz im Körperhaus. gab

Dieser Brennnesselrisotto ist der kulinarische Partner für den Frühlingsputz im Körper. zvz

Ein farbenprächtiges Duo

Lavendel und Schmucklilie als trendige Frühlingsboten

Ein süsser Duft weht durch die weit geöffneten Türen. Der Frühling hat offiziell Einzug gehalten und die gekürte «Balkon- und Terrassenpflanze des Jahres 2018» verzaubert mit einem magnetischen Farbenspiel.

Pflanzenfreude.de, die Initiative des Blumenbüros Holland, hat den duftenden, bunt blühenden Lavendel zur «Balkonpflanze des Jahres» ernannt. Die Schmucklilie mit ihrem explodierenden Blütenfeuerwerk überzeugt als «Terrassenpflanze des Jahres». Sie wurde in ihrem Heimatland Südafrika als Liebespflanze populär und der Lavendel ist bestens bekannt als Pflanze der Provence.

Mit seiner Auswahl an lippenförmigen Einzelblüten in Weiss bis Rosa sowie Dunkelviolett zaubert der Lavendel einen Hauch Côte d'Azur auf den heimischen Balkon. Ob gemixt in einem Pflanzenkasten oder im industriellen Stil mit einem Beton-Überkopf für je eine Sorte – der Lavendel fasziniert mit seinem Farbspektrum

Die Schmucklilie überzeugt als «Terrassenpflanze des Jahres». Bilder: akz

Lavendel duftet herrlich und ist zudem noch eine pflegeleichte Pflanzenschönheit.

und bringt wortwörtlich frischen Wind in die Freiluft-Oase.

An dieses einnehmende Outdoor-Feeling knüpft die Schmucklilie mit ihren einzelnen Blüten in Weiss sowie unzähligen Blautönen an.

Für das richtige Setting der Schmucklilie bietet sich ein gekonnt minimalistisches Understatement an, das die kraftvollen Blätter und hochgewachsenen Blüten herausarbeitet. Töpfe mit metallischen Gitterstrukturen und klaren Linien bringen zusammen mit der feinen Geometrie der Schmucklilie einen frischen und modernen Struktur-Mix auf die Terrasse.

Wichtige Pflegetipps

Bei der Anschaffung einer Schmucklilie ist es wichtig, dass sie keine gelben Blätter trägt, das ist ein Zeichen für Überwässerung. Je grösser der

Topf, in dem der zukünftige Terrassengast steht, desto älter ist die Pflanze und desto reicher fällt die Blüte aus.

Einmal im Eigenheim angekommen, bevorzugt die Liebespflanze ein sonniges, geschütztes Plätzchen und einen stets feuchten Topfballen. Genauso verhält es sich auch mit dem Lavendel: Dieser kann ab Ende März mit frühen Blüten, die leicht im Frühjahrswind wehen, den Balkon aufpeppen und ist zudem eine sehr pflegeleichte Pflanzenschönheit. Mit feuchtem Topfballen, bei dem überschüssiges Wasser gut abläuft, sorgt er bis in den späten September für ein buntes Farb- und Duftspiel. Auf der Internetseite der Initiative und auf www.facebook.com/diepflanzenfreude gibt es weitere Informationen und Pflegetipps. akz

Fingerspitzengefühl gefragt

Spargel und Württemberger Wein: Spitzenmässiger Genuss

Spargel und Wein – das ist traditionell ein kulinarisches Top-Duo. Doch die Vielfalt an Gerichten erfordert Fingerspitzengefühl bei der Wahl des richtigen Tropfens. Je nach Zubereitung des edlen Gemüses sind verschiedene Weine gefragt.

Generell sollte der Wein den zarten Geschmack des Spargels nicht überdecken. Leichte, fruchtige Rivaner werden deshalb häufig empfohlen. Je mehr Fett jedoch im Spiel ist – etwa bei Spargel mit zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise –, desto mehr Säure ist beim Wein gefragt. Sie setzt dann den nötigen Kontrast. Besonders gut kann das ein Riesling. Ist umgekehrt die Säure im Gericht schon vorhanden, etwa durch eine Vinaigrette, darf nicht auch noch der Wein zu viel Säure mitbringen. Und wird Spargel als Beilage zu Fisch oder Fleisch serviert, orientiert sich der Wein an diesen.

Keine Wünsche offen lässt das Spargelpaket der Württemberger Weingärtnergenossenschaften mit passenden Weinen zu fast jedem Spargelgericht (www.weinheimat-wuerttemberg.de).

Auf Spargel abgestimmte Weine

Im Trend liegen Weine, die schon auf dem Etikett verraten, wozu sie passen – wie die Spargelstecher Weissweincuvée trocken vom Weinkon-

Spargel und Wein – das ist traditionell ein kulinarisches Top-Duo. akz

vent Dürrenzimmern und der Asparagus Spargelwein trocken der Fellbacher Weingärtner. Letzterer ist – typisch Müller-Thurgau – mit feinen Fruchtaromen und leichter Würze wie geschaffen für Spargel mit Kräutertfäde, macht aber auch zu einem Spargelsalat eine tolle Figur. Der Spargelstecher aus Dürrenzimmern wiederum hat dank seines Anteils an Riesling und Sauvignon Blanc auch genügend Säure und Aroma zur Hollandaise. Mit dem Riesling Kabinett trocken der Weinkellerei Hohenlohe steht hierzu ein weiterer Wein bereit, der aber auch Pute oder Hähnchen mit Spargel toll begleitet. Mit der typischen intensiven Aromatik seiner Rebsorte verleiht der trockene Muskateller Edition Schwarzer Rappe der

Felsengartenkellerei Besigheim dem Klassiker Spargel mit Schinken eine ganz neue Note.

Gegrilltes oder Fisch perfekt begleitet

Kommt der Spargel vom Grill oder dient er als Beilage zu einem Steak, sind Röstaromen im Spiel. Hier ist ein im Aroma kräftiger Wein gefragt, der daneben nicht untergeht. Der Edition Gourmet Blanc de Noir trocken der Württembergischen Weingärtner-Zentralgenossenschaft hat elegante Fruchtaromen und eine leicht prickelnde Note, bei milder Säure. Wird Spargel zu einem Fisch serviert, wie einem in Kräutern gebratenen Zander, passt die Propstberg Silvaner Spätlese trocken der Weingärtner Markelsheim. akz