



Wild

auf

Kräuter

7 wilde Ideen

für

Gelees

und

Konfitüren



Häxehüsli Hünxe



Erlebnishof mit Kreativwerkstatt

Möllenweg 6, 46569 Hünxe
www.haexehuesli.de

Schon als Kind war ich fasziniert von Kräutern – sei es im Garten von Oma und Tante, sei es in der freien Natur. Und immer wollte ich wissen, ob man die essen kann oder ob die giftig sind. Im ersten Fall dann natürlich auch, wie die schmecken und was man daraus zubereiten könnte.

Im Laufe der Jahre habe ich viel experimentiert, viel dazu gelernt und auch die Prüfung zum Diplom als Kräuter-Pädagogin erfolgreich abgelegt.

In den letzten Jahren ging es mir vor allem darum, solche Kräuter und Pflanzen zu verarbeiten, die in der Umgebung sehr häufig vorkommen und bei denen keine Gefahr besteht, sie auszurotten.

Oder auch Gartenkräuter, die sich freudigst vermehren und die man sonst einfach ausreißen würde. Was ich einfach zu schade finde.

Nachfolgend findet ihr eine Auswahl meiner Rezepte für Gelee oder Konfitüre. Alle wurden von verschiedenen Test-Essern erprobt und für gut befunden.

Die in den Rezepten aufgeführten Fruchtsäfte gibt es zu kaufen – ich habe jedoch selbsteingemachte Säfte verwendet. Aus regionalem, ungespritztem Obst von kleinen Bauern oder auch von Früchten aus dem eigenen Garten.

Vogelmiere

Stellaria media

Ein Pflänzchen, das man fast überall finden kann. Und fast immer, selbst unter Schnee.

Lange Zeit hielt ich Vogelmiere lediglich für ein leckeres Hühnerfutter. Der englische Begriff ist denn auch „Chickweed“: in meiner Kindheit hatten wir Nachbarn mit einem Pudel und einem Schrebergarten. Damit ich mit dem Pudel, Mohrle hiess er, spazieren gehen durfte, musste ich immer erst ein Schrebergarten-Beet von Vogelmiere befreien und diese dann den Hühnern füttern. Hat Spass gemacht!

Vogelmiere hat viele gesunde Inhaltsstoffe. Sie schmeckt mild und kann auch roh verzehrt werden. Aber hier geht es ja um Brotaufstriche.

Birne-Vogelmiere-Gelee

Zutaten:

2 Handvoll Vogelmiere-Stängel

0,75 l ungezuckerter Birnensaft

1 Pkg. Gelierzucker 2:1

Vogelmiere vorsichtig abwaschen, in einen Topf geben und mit dem Birnensaft übergießen. Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und einen Tag stehen lassen, damit das Ganze gut durchzieht.

Nach 24 Stunden abseihen, die Pflanzen vorsichtig ausdrücken. Gelierzucker dazu geben und nach Anleitung auf der Gelierzucker-Packung kochen.

Wer das Gelee auch farblich grün möchte, kann dafür vor dem Kochen entweder Lebensmittelfarbe oder aber ein wenig Waldmeister-Sirup dazu geben.

Tipp: Anstelle von Vogelmiere könnt ihr das Rezept auch mal mit Melisse ausprobieren!



Giersch

Aegopodium podagraria

Giersch – die Heimsuchung fast aller Hobby-Gärtner. Vermehrt sich rasend, einmal durch Versamung, zum anderen durch die Wurzelausläufer. Giersch ist teil-wintergrün, die bodennahen Blätter bleiben in einem milden Winter erhalten.

Lange habe ich mich nicht an Giersch-Verarbeitung heran gewagt. Abgehalten hat mich der Geruch und auch der Geschmack, der an Petersilie erinnert. Und die mag ich, nach vielen Krankenhausaufenthalten, in denen jedes, aber wirklich auch jedes Gericht mit Peterli verziert war, so ganz und gar nicht mehr. Gekocht verliert sich dieser Geschmack.

Wie so viele Wildkräuter hat auch Giersch sehr viele gesunde Inhaltsstoffe und kann sehr vielseitig verwendet werden.

Apfel-Giersch-Gelee

Zutaten:

1 Salatschüssel junge Gierschblätter

ca. 0,4 l ungezuckerter Apfelsaft

1 Pkg. Gelierzucker 2:1

Die gewaschenen Gierschblätter in ein hitzebeständiges Gefäss geben und mit 400 ml Liter kochendem Wasser übergiessen. Über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Flüssigkeit in einen Messbecher abgiessen und mit dem Apfelsaft auf 750 ml auffüllen.

Gelierzucker dazu geben und nach Anleitung auf der Gelierzucker-Packung kochen.

Gewünschte Grünfärbung wie bei Birne-Vogelmiere, jedoch anstelle Waldmeister- besser Pfefferminz-Sirup nehmen.

Tipp: Apfelsaft mit ein paar Blättern Giersch und evtl. noch Gundermann sowie etwas Zitrone ergibt eine leckere Frühlings-Limonade.



Gundermann

Glechoma hederacea

Gundermann – für mich als Pferdehalterin ein nicht so erwünschtes Gewächs. Zumindest nicht auf den Pferdeweiden oder auf dem Paddock. Denn für Pferde kann die für uns so gesunde Pflanze im schlimmsten Fall tödlich sein.

Gundermann galt in alten Zeiten als Zauberpflanze und kommt in vielen Geschichten über Mythen und Aberglauben vor. Er wurde anstelle von Hopfen zur Bierherstellung genutzt. Oder – wie auch das Labkraut, dessen Name es bereits verrät – bei der Käseherstellung.

Früher wurde Gundermann mit seinem herb-aromatischen Geschmack auch als Gewürzpflanze genutzt. Er ist eines der sieben Kräuter, die in die Gründonnerstagsuppe gehören.

Apfel-Gundermann-Gelee

Zutaten:

1 Salatschüssel junge Gundermanntriebe

ca. 0,4 l ungezuckerter Apfelsaft

1 Pkg. Gelierzucker 2:1

Zubereitung wie bei Apfel-Giersch-Gelee – klar, ich hätte als Tipp einfach beim Giersch-Rezept schreiben können „man nehme Gundermann anstelle von Giersch“. Aber ich wollte auf die Ausführungen zu dieser Pflanze nicht verzichten.

Tipp: auch lecker sind in Schokolade getauchte Gundermannblättchen. Ich bevorzuge hierfür die dunkleren Schokoladen-Sorten.



Flieder

Syringa vulgaris

Bei Flieder muss ich immer an „Wenn der weisse Flieder wieder blüht“ denken. Nicht, dass ich Schlagerfan bin oder wäre – aber das lief in meiner frühesten Jugend oft bei dem Radiosender, den meine Eltern bevorzugten. Nichtsdestotrotz konnte ich als Jugendliche auf die Scherzfrage „Gibt es fliederfarbene Pferde?“ nicht korrekt antworten. Die Antwort wäre „Ja“ gewesen, da sich die Frage auf Schimmel und den genannten weissen Flieder bezog.

Für mein Fliederblüten-Gelee nehme ich aber lieber den „fliederfarbenen Flieder“ - das kommt farblich zwar nicht berauschend, aber deutlich besser als mit weissen Blüten.

Fliederblüten-Gelee

Zutaten:

1 kleiner Korb Fliederblüten

etwas Zitronen

1 Pkg. Gelierzucker 2:1

Fliederblütendolden vorsichtig waschen, die Blüten abzupfen. Mit etwas mehr als 0,75 l kochendem Wasser übergossen, Zitronensaft zugeben, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Mulltuch giessen, 0,75 l Flüssigkeit mit dem Gelierzucker gemäss der Angaben auf der Packung kochen. Etwas mehr Lila kann durch Zugabe von ein wenig Cassis-Sirup erreicht werden.

Tipp: mit Fliederblüten (abgezapfte Blüten, nicht Dolden!) lässt sich Essig aromatisieren. Blüten müssen nach sieben, spätestens vierzehn Tagen entfernt werden.



Holunder

Sambucus nigra

Holunder – vielseitig verwendbar, sowohl die Blüten als auch die Beeren. Und jedem wohlbekannt.

Holunder war der Baum der Frau Holle. Und wurde auch sonst in vielen Mythen erwähnt, um ihn ranken sich viele Geschichten.

Holunder spielte – von manchen unerkant – eine grosse Rolle bei Harry Potter: der Elderstab, der Teil der Heiligtümer des Todes ist, besteht aus Holunderholz. Elder ist der englische Begriff für die Pflanze Holunder. Auch in Deutschland kommt diese Bezeichnung – allerdings ganz selten – vor.

Erdbeer-Holunderblüten-Aufstrich

Zutaten:

1 kleiner Eimer Holunderblüten-Dolden

etwas Zitronensaft

1 kg Erdbeeren

2 Pkg. Gelierzucker 2:1

Dolden ausschütteln um mögliche „Bewohner“ zu entfernen, Blüten abzupfen und mit 800 ml kochendem Wasser übergiessen. Etwas Zitronensaft dazu träufeln. Über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag Erdbeeren pürieren – natürlich wurde die vorher gewaschen und gezupft. Erdbeermus und Holundersaft mit dem Gelierzucker mischen und nach Packungsaufschrift kochen.

**Tipp: Holunderblüten in Bierteig fritieren – superlecker!
Und noch ein Tipp: auch einfaches Holunderblüten-Gelee schmeckt hervorragend!**



Oregano

Origanum vulgare

Oregano ist bei uns nur insofern wild, als er auch als „Wilder Majoran“ bezeichnet wird.

Wild ist er auch in seiner Ausbreitung – kaum eine Ecke meines Gartens, in dem nicht im Frühjahr kleine Oregano-Pflänzchen spriessen. Daher auch meine Idee, mal etwas anderes mit ihm auszuprobieren.

Bekannt ist er vor allem aus der italienischen Küche. Als Gewürz wird er im gesamten Mittelmeerraum gerne verwendet.

Gesund ist er auch noch. Rotwein übrigens auch. Daher die Idee für das Rezept.

Rotwein-Oregano-Gelee

Zutaten:

1 Sträusschen frische Oregano-Stengel (vor der Blüte!)

1 Fl. Trockener Rotwein

1 Pkg. Gelierzucker 2:1

Mit dem Oregano-Sträusschen und wenig Wasser (0,25 l) einen starken Tee zubereiten. Nicht länger als 15 min ziehen lassen. Danach abgiessen und Flüssigkeit abmessen und erkalten lassen. Mit Rotwein zu 0,75 l aufgiessen – ihr habt dann etwas Rotwein übrig, aber bestimmt wird der nicht schlecht.... Mit dem Gelierzucker mischen, weiter gemäss Packungsaufschrift .

Tipp: Choco-Crossies mit Oregano. Wie gehabt aus Cornflakes und Schokolade, nach dem Schmelzen etwas Oregano in die Schokolade mischen. Ich bevorzuge hier die Geschmacksrichtung Zartbitter.



Rose

Rosa

Eine „Rose ist eine Rose ist eine Rose“ schrieb Gertrud Stein in einem ihrer Werke.

Das dürfen wir nicht zu Grunde legen, wenn wir das unten genannte Rosenblüten-Gelee herstellen wollen. Denn dafür braucht es duftende Rosen. Am besten alte Sorten. Wohlduftende Rosen – es gibt auch welche, die unangenehm riechen, *rosa foetida*, übersetzt „Stinkrose“.

Am schönsten wird dieses Gelee mit Blättern von roten oder rosafarbenen Rosen – denn die Farbe wird stark abgegeben.

Rose-Vanille-Gelee

Zutaten:

1 Salatschüssel abgezapfte Rosenblätter

1 Vanilleschote

1 Pkg. Gelierzucker 2:1

Rosen mit kochendem Wasser aufgiessen und in geschlossenem Gefäss über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag abgiessen, mit dem Mark einer Vanilleschote und dem Gelierzucker mischen, nach Packungsaufschrift zu Gelee kochen.

Das Gelee schmeckt so gut, dass ihr vielleicht gleich die doppelte Menge kochen wollt.

Tipp: Rosenblätter kandieren und zum Verzieren von Torten und Süßspeisen nutzen.

Oder Rosenzucker herstellen – auch hier sind die roten Töne am Besten geeignet.



Das waren sie, die sieben „wilden“ Rezepte. Mehr über diese und andere Kräuter könnt ihr bei unseren Seminaren

„Wild auf Kräuter“

erfahren. Solche Veranstaltungen finden je nach Witterung in den Monaten von März bis und mit September statt.

Häxehüsli Hünxe

Möllenweg 6

46569 Hünxe

www.haexehuesli.de

info@haexehuesli.de

