

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Mit Kräutern fit in den Frühling

Endlich: Die ersten warmen Sonnenstrahlen erfreuen unser Gemüt. Der Frühling hat sich angekündigt und die Natur erwacht langsam, aber sicher aus dem Winterschlaf. Bei mir löst das Tatendrang aus. Ich will das schöne Wetter nutzen und in den Garten, erste Arbeiten in Angriff nehmen. Doch trotz Motivation und Wille geht es mir noch nicht so leicht von der Hand, ich bin schnell müde und erschöpft, die Kälte des Winters sitzt mir buchstäblich noch in den Knochen. Doch

dann stechen mir die ersten Wildkräuter in die Augen. Das Chatzeäugli (Persisches Ehrenpreis), d'Gliesterli (Scharbockskraut) und der Spitzwegerich, um nur einige zu nennen. Im Wald zeigt sich der Bärlauch. Wenn das kein Zeichen dafür ist, dass in der Natur viele Kräuter gewachsen sind gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Die Kräuter enthalten viel Mineralsalze und Vitamine, pünktlich zum Frühling bringt uns die Natur, was wir am nötigsten haben. Nutzen wir, was uns am Weges-

rand oder als sogenanntes Unkraut im Garten begegnet. Gerne mische ich die frischen Blätter – sie schmecken erfrischend und leicht säuerlich – in meinen Frühlingssalat und erhalte so einen extra Vitaminstoss.

Der Bärlauch

Wie es uns der Name verrät, aktiviert der Bärlauch unsere Bärenkräfte. Er bringt unseren Stoffwechsel in Fahrt, ist blutreinigend, senkt den Cholesterinspiegel und ist allgemein stärkend.

Das Scharbockskraut

Jetzt schiessen die Blätter des Scharbockskrauts (früher Skorbuckkraut genannt) förmlich aus dem Boden. Die Blätter enthalten ganz viel Vitamin C. Wichtig: Man sollte die Blätter nur vor der Blüte konsumieren, da die Pflanze danach leicht giftig wird.

Kleiner Wiesenknopf

Beim Spaziergang durch die frischen Wiesen entdecken wir die jungen Blätter des kleinen Wiesenknopfes. Sie enthalten ebenfalls viel Vitamin C. Der Geschmack der Blätter ist nussig, gurkig und frisch. Auch der Wie-



senknopf wird frisch im Salat verwendet.

Spitzwegerich

Die jungen Spitzwegerichblätter enthalten reichlich Kieselsäure, Zink, Kalium sowie Vitamin C und B. Die Blätter werden im Frühling als Fitmacher im Salat verwendet und schmecken, ganz ähnlich wie auch die Blütenknospen, spannend nach Pilzen.

Wiesen-Labkraut

Seinen Namen hat das Wiesen-Labkraut von dem in ihm enthaltenen Lab-Enzym, mit dem früher die Milch zur Gerinnung gebracht wurde. Das Labkraut begegnet uns überall am Wegesrand. Im Frühjahr werden die Triebspitzen des Labkrautes als Salatgrundlage verwendet. Das Labkraut regt die Nierentätigkeit an und entschlackt unseren Kör-

per über die Lymphe, damit weckt die Pflanze unsere sogenannten Lebensgeister.

Das Gänseblümchen

Das kleine Gänseblümchen hilft uns, unsere Frühjahrsmüdigkeit besser zu überwinden. Es ist reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen. Und es enthält dreimal so viel Phosphor, fünfmal so viel Vitamin C und viermal so viel Eiweiss wie ein Kopfsalat. Am besten mischt man es einfach unter den Salat und genießt. Es passt geschmacklich zu fast zu allen Salaten.

Die Brennnessel

Natürlich darf die Brennnessel auf dem Speiseplan «Fit in den Frühling» nicht fehlen. Die Brennnessel enthält viel Vitamin E, aber auch Vitamin A und C, viel Magnesium, Kalium und Eisen. Ein wahres Wunder, diese Pflanze. Sie war ursprünglich eine Gemüsepflanze – man nutzte die Blätter vor allem als Spinat.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Frühlingssalat

- 1 Handvoll Scharbockskraut
- 1 Handvoll Ehrenpreis
- 1 Handvoll Spitzwegerichblätter
- 2 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 2 Handvoll Nüsslisalat

Die Kräuter gut gewaschen und von groben Stielen befrei-

en. Alles ausser dem Nüsslisalat fein zerhacken. Dazu eine Salatsauce: 3 Esslöffel Rapsöl, 2 Esslöffel süsslichen Essig (zum Beispiel Himbeeressig) und ein Kaffeelöffel Bärlauchpaste (siehe unten). Das Ganze nach Gutdünken mit Salz würzen und fertig ist der «Fit in den Frühling»-Salat.

Bärlauch-Paste

- 3 Handvoll Bärlauch
- Meersalz
- Bio-Olivenöl

Gerne verarbeite ich den Bärlauch zur Paste, dann steht er mir immer in der Küche zur Verfügung. Die Bärlauch-Paste kann gut der Salatsauce beige-mischt werden und verleiht ihr so ein knoblauchartiges Aroma. Vorteil: Dank der Paste lässt sich das Aroma je nach Geschmack unterschiedlich stark dosieren. Auch direkt unter die Teigwaren gemischt oder aufs Brot gestrichen ist die Paste ein

wahrer Gaumenschmaus. Wichtig: Die Paste sollte nicht mitgekocht, sondern nur zum Abschmecken verwendet werden. Zuerst eine Handvoll Bärlauch mit dem Stabmixer zerkleinern, einen Schuss Olivenöl hinzugeben, wieder mixen und nach und nach den Rest des Bärlauchs mit genügend Salz und Olivenöl daruntermischen. Die fertige Paste kann ich in saubere Gläser bis einen halben Zentimeter unter den Rand füllen und zum Schluss mit Olivenöl überdecken. So ist die Paste ungekühlt haltbar. Nach dem Öffnen empfiehlt es sich jedoch, die Paste im Kühlschrank aufzubewahren.

Wiesen-Labkrautsalat mit Croûtons

- 1 EL Balsamicoessig
- ½ TL scharfer Senf (zum Beispiel Meerrettichsenf)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1–2 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Wiesen-Labkrautspitzen
- Wiesen-Labkrautspitzen gut

waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Toastbrot fein würfeln und den Knoblauch klein hacken. Das Öl in einer Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen und darin die Toastbrotwürfel knusprig braten. Gleichzeitig eine besondere Salatsauce anfertigen: Die obgenannten Zutaten zum Dressing verrühren, mit dem Labkraut mischen und anrichten. Dann die Croûtons über den Salat streuen und sofort servieren.

Brennnesselspinat (für 6 Personen)

- 800 g frische Brennnesselblätter
- ½ l Milch
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 2,5 dl Saucenrahm
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eigelb
- Salz und Pfeffer
- Die gewaschenen Blätter zehn Minuten im Salzwasser kochen,

absieben und pürieren. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten und mit der Milch aufgiessen, die Brennnessel und den fein gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eigelb und den Saucenrahm zusammen verquirlen und kurz vor dem Servieren unter den Spinat mischen. Fertig ist der etwas andere, aber vitaminreiche Spinat – und die Brennnessel schmeckt ausgezeichnet.