

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Wegwarte

Ab Frühjahr und bis der erste Schnee fällt, ist die Wegwarte, auch Zichorie genannt, mit ihren wunderschönen himmelblauen Blüten am Wegesrand zu bewundern. Warum aber steht die Wegwarte immer am Wegesrand? Die Mythologie- und Sagenwelt hält eine mögliche Antwort bereit: Es wird erzählt, dass die Wegwarte ursprünglich eine

Prinzessin mit schönen blauen Augen war. Die verliebte Prinzessin, so besagt es der Volksmund, wartete jeden Tag am Wegesrand auf ihren Jüngling, der derweil auf einem Kreuzzug seinen Dienst tat. Es vergingen Tage, Wochen und Monate und die Prinzessin wartete immer geduldig am Wegesrand und hielt Ausschau nach ihrem Liebsten.

Das Jahr verging und der Jüngling war noch immer nicht zurückgekehrt. Tränen kullerten der Prinzessin immer häufiger aus ihren schönen blauen Augen. Da hatte der Herrgott Erbarmen mit ihr, denn er wusste ja, dass der Jüngling nie wieder zurückkehren würde, und verwandelte die Prinzessin in eine herrliche Blume mit langen Wurzeln und himmelblauen Blüten.

Volksmedizin

In der Volksmedizin wird der Tee aus getrockneten Wurzeln – dazu ein Teelöffel zerkleinerte Wurzeln auf 250 ml Wasser verwenden – als Kräftigungsmittel eingesetzt. Er soll den Stoffwechsel anregen und die Verdauung fördern. Äusserlich verwendet man Teeumschläge aus den Wurzeln bei unreiner Haut. Die Wegwarte mit ihren tiefblauen Blüten steht für vertrauensselige, lebenswürdige und aufopfernde Menschen, die sich wegen zu wenig Gegenliebe leer fühlen, dennoch aber ausharren in ihrer Enttäuschung und Traurigkeit, ausdauernd wie die kräftige Pfahlwurzel und die starren Stängel der Wegwarte am Wegesrand, und die Hoffnung nie aufgeben. Die Blütenessenz (Bachblüten) der Wegwarte kann helfen, diese Wünsche nach Anerkennung und Zuneigung zu überwinden.



Wildkräuterküche

Im Gegensatz zur Blüte, die nur bis zum ersten Schnee besteht, wird die Wurzel der Wegwarte zwischen Oktober und Frühjahr geerntet. Aus der Wurzel lässt sich in der Küche einiges zubereiten. Am bekanntesten ist der Wegwarten-, also der Zichorien-Kaffee, ein Kaffeeersatz. Weiter kann man die Wurzeln als Koch- oder Backgemüse nutzen. Dazu schält man sie, schneidet sie in kleine Stücke und wässert sie vor der Zubereitung zwei Stunden lang. Danach mit Rapsöl andämpfen, mit Kräutersalz und Bohnenkraut würzen und zum Abschmecken ein Schuss Rahm dazugeben.

Die Wurzeln können auch, wie Chicorée, als Wintersalat angetrieben werden. Im Frühjahr eignen sich die zarten Blätter der Wegwarte als Beilage im Salat. Bis zum Sommer kann man die Blätter auch als Spinat oder in Suppen verwenden, danach werden die Blätter bitter. Die himmelblauen Blüten, falls vorhanden, kann man als Farbtupfer auf Salaten, Fruchtsalaten oder Brotaufstrichen verwenden. Zum Kandieren sind sie ebenfalls geeignet.

Gut zu wissen

Die Wegwartenblüte öffnet sich morgens, wenn die Sonne sie bescheint, und schliesst sich am frü-

Der etwas andere Kaffee

Es muss nicht immer Bohnenkaffee sein. Eine interessante Alternative ist der Wegwarten-Kaffee. Die Wurzeln der Wegwarte sind dazu an einem luftigen Ort zu trocknen. Dann werden die trockenen Wurzelstücke in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Wenden bräunlich geröstet und nach dem Abkühlen mit einer Kaffeemühle fein zu Pulver gemahlen, das anschliessend wie Bohnenkaffee zubereitet wird. Dieser Wegwarten-Kaffee wird auch «Deutscher Kaffee» genannt und ähnelt im Geschmack entfernt dem Bohnenkaffee. Im Gegensatz dazu enthält er jedoch kein Koffein.

hen Nachmittag oder bei trübem Wetter. Ausserdem zum Ausprobieren: Die blaue Wegwartenblüte auf einen Ameisenhaufen oder in Essig legen und beobachten. Wie durch Zauberhand verfärbt sich die Blüte in ein zartes Rosa.

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

Ein Wurzelrezept: Topinambur-Gratin

600 g Topinambur
250 ml Milch
1 EL Crème fraîche
2 EL Butter
1 Prise Curry
1 Prise Paprikapulver (edelsüss)
Salz
Pfeffer/Bohnenkraut
Muskat (gerieben)

Wie erst kürzlich in der «Botschaft» schon einmal angedeutet, eignet sich nicht nur die Wegwarten-Wurzel, sondern auch die Topinambur-Wurzel zum Kochen. Dazu die Wurzel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschliessend in eine Pfanne geben, die Milch dazugiessen und langsam zum Kochen bringen. Mit den

Gewürzen abschmecken, dann vom Herd nehmen und die Crème fraîche einrühren.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine breite Auflaufform mit einem EL Butter einfetten und die Topinambur-Masse einfüllen. In der Form flach verteilen und die restliche Butter in Flöckchen hinzugeben. Die Form in die Mitte des vorgeheizten Backofens geben und den Gratin 30 Minuten garen. Die Temperatur im Backofen kurz vor Ende der Garzeit auf 200 Grad einstellen und den Gratin weitere fünf Minuten goldbraun backen.

Tipp: Als Beilage zum Topinambur-Gratin eignen sich gebratenes Fleisch und Salat.