

In Heimbach dem Giersch auf der Spur

„DN“-Mitarbeiterin erfährt bei einer Wanderung Wissenwertes über die Kräuter der Region. Begeisterung nach anfänglicher Skepsis.

VON ULRIKE SCHWIENEN-HÖGER

Heimbach. Kennen Sie Giersch? Aber sicher kennen Sie ihn. Er ist der Graus jedes Hobbygärtners und das Ende mancher Zuchtpflanze, weil er tiefgründig wurzelt und wild aufsteigt. Wer das Pflänzchen allerdings liebevoll behandelt, entdeckt Vorzüge: Giersch enthält viel Kalium, Vita-

min C, Karotin und Eisen und ist damit ein gesundes Wildkraut, das im Geschmack an Petersilie und Sellerie erinnert, jedem Salat eine leckere Note gibt und auch als Spinat hervorragend geeignet ist.

Sanft über das Kraut geneigt, lernen 20 Ausflügler seine Schönheit kennen. Sie kommen aus Düsseldorf, Köln, Aachen, Langerfeld,

arbeiten als Kaufleute, Restaurantbesitzer oder Hausfrauen und wollen in der Eifel die Wildgemüse-Gourmetküche kennenlernen. Doch einige sind noch skeptisch. „Was, Giersch soll ich essen? So viel kann ich gar nicht verarbeiten, wie wir davon im Garten haben“, brummt ein ergrauter Herr. Am Orts-

rand des Heimbacher Ortsteils Hausen hält er ein Blättchen in der Hand und knabbert vorsichtig daran. Schließlich hat er sich der „Kulinarischen Feldforschung“ verschrieben, und das heißt: Wir schauen am Dorfrand nach, was wir dort an Essbarem finden und probieren das Wildgemüse anschließend bei einem festlichen Gourmet-Menu.

Astrid Gerkowski geht voran. Sie kennt die Pflanzen und versetzt die Teilnehmer ihres Seminars ins Staunen: Zum Beispiel mit getrockneten und in Olivenöl gerösteten Brennnesselsamen, die auf gebuttertem Baguette zur Delikatesse werden. Leicht nussig schmecken

„Wildgemüse ist viel vitaminreicher und damit auch gesünder als die gezüchteten Sorten.“

ASTRID GERKOWSKI ZU BEGINN DER KULINARISCHEN FELDFORSCHUNG

sie und überaus gehaltvoll. Dabei sind sie leicht zu finden. An jedem Brennnesselköpfchen.

Auch Bachbungen Ehrenpreis ist neben Bächen und auf feuchten Wiesen ein Dauergast. Das würzige Kraut gibt jedem Salat Pfiff und ist umweht von einem Geheimnis. Schon die Druiden kannten seine Vorzüge und nannten es Samolus.

Alle paar Meter bleibt Astrid Gerkowski stehen und hat schon wieder etwas entdeckt: Da steht der Dost, der wilde Majoran, der sich zum Würzen eignet, und dort das Franzosenkraut mit seinen fünf Blättchen: Ein schöner Spinat.

Auch das Labkraut aus der Familie der Waldmeister will beachtet werden und der Wiesenbärenklau mit seinen weißen Blüten.

Die Pflanzenfreunde pflücken und naschen: Spitzweigerich als Hustenlöser, Johanniskraut mit gelben Blüten und gut bestimmbar, weil das Grün beim Zerreiben Rot abgibt. Auch die saure Schlehe will probiert werden und die

Tafel vereint: Der Dost hat sich hier in ein Öl verwandelt und macht seinem Zweitnamen „Wilder Majoran“ im Gemüse-Sauerrahmsüppchen würzige Ehre. Die Kartoffelnocken hat Astrid Gerkowski mit Brennnesselblättchen verfeinert und die Blattsalate mahlen sich mit Giersch und Franzosenkraut. Auch das Eifellamm ist gekräutert und der Nachtisch verziert - mit einem drei-

Knoblauchrauke mit ihren runden Blättchen. „Was ist mit dem Fuchsbandwurm?“ fragt ein Herr aus Aachen. „Wie essen hier so unbekümmert. Ich meine...“ - „No risk, no fun“, beruhigt ihn ein anderer Pflanzenfreund.

„Wenn wir nur noch Angst vor Krankheiten hätten, dürften wir auch keine Freilanderdbeeren mehr essen“, sagt Astrid Gerkowski. „Wildgemüse ist viel vitaminreicher und damit gesünder als gezüchtete Sorten.“

Steil führt der Weg bergan, auch ein Platzregen kann die Begeisterung fürs wilde Grün nicht mildern. Schließlich gilt es, sich den Höhepunkt der Expedition redlich zu erarbeiten: In der Vlattener Jugendhalle wird nach dem Marsch vor ilatrunkenem Büschelkraut ein Menu serviert, das alle wilden Pflänzchen auf festlich gedeckter

blättrigen Glücksklee. Spätestens hier lernen die Feld- und Wiesen-Gourmets allerdings, dass vor dem Genuss die Vorsicht steht. Immerhin hat selbst der Giersch giftige Verwandte in der Familie der Doldenblütler.

Mit Bestimmungsbuch

Ein Bestimmungsbuch sollte beim Sammler also immer zur Hand sein, wenn es ums Wildgemüse geht. Auch hier macht erst die Übung den Meister.

► Informationen über Astrid Gerkowskis „Kulinarische Feldforschung“ in der Eifel gibt es in Heimbach unter ☎ 02446-809752.

Weitere Infos: www.kulinarischefeldforschung.de

Ein Gericht zum Ausprobieren

Ein Tipp: Blätter genau anschauen, bevor man sie erntet und verarbeitet

Heimbach. „Quiche mit geräucherter Eifelforelle und Giersch“, das empfiehlt Astrid Gerkowski, die sich in Heimbach mit „DN“-Mitarbeiterin Ulrike Schwieren-Höger und weiteren Ausflüglern auf die Suche nach Wildkräutern machte.

Es ist ratsam, sich beim ersten Mal von einer sachkundigen Person begleiten und beraten zu lassen, bis man einen sicheren Blick für all jene Pflanzen hat, die gegessen werden können. Hier nun Astrid Gerkowskis

Mürbeteig braucht man: 250 Gramm Mehl, 1/2 Teel. Salz, 130 Gr. kalte Butter in kleine Stücke geschnitten,

kleiner Stücke zerlegt, 150 bis 200 Gramm Giersch waschen, etwa 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen, etwas abkühlen lassen, ausdrücken und hacken.

Guten Appetit

Ein Bund Frühlingszwiebeln wird sodann in kleine Ringe geschnitten, danach 200 Gramm süße Sahne und 100 Gramm saure Sahne und 4 Eier verquirlen und mit einer guten Prise Salz und etwas Pfeffer und

Rezept.

Sie schreibt:

Giersch plagt viele private Gärtner und ist damit oft schon im eigenen Garten zu finden. Die ganz jungen Blätter sind wunderbar für den Salat geeignet, die etwas größeren Blätter verarbeitet man besser wie Spinat.

Giersch ist ein Doldenblütler, in dieser Gruppe gibt es auch ein paar sehr giftige Pflanzen, allerdings haben diese ein völlig andere Blattform, bitte schauen Sie sich die Blätter genau an bevor Sie ernten.

Verwendet wird eine Spring- oder Quicheform von 28 Zentimeter Durchmesser.

Der Backofen wird auf etwa 180°C Umluft vorgeheizt. Für den

1 Ei, 3 El. Milch. Alle Zutaten werden schnell zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, dann eine Kugel formen, in Folie wickeln und in den Kühlschrank legen. (Sollten Sie es sehr eilig haben, dann können Sie auch den fertigen Blätterteig nehmen).

Für die Füllung werden verwendet: Geräucherte Filets von einer Eifelforelle, mit den Händen in

geriebener Muskatnuss würzen.

Die Quicheform buttern, den Mürbeteig ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei einen 2-3 Zentimeter hohen Rand formen. Den Giersch auf dem Teig verteilen, die Forellenstücke darauf verteilen.

Mit der Eiersahne begießen und für 40 bis 45 Minuten auf die untere Schiene des Backofens schieben. Dazu passt gut ein Blattsalat und ein gut gekühlter trockener Weißwein.

Guten Appetit wünscht die kulinarische Feldforschung.



Unterwegs mit Kräuterfreunden, die zum Teil aus Aachen, Köln und Düsseldorf anreisen: Astrid Gerkowski. Foto: Ulrike Schwieren-Höger