



Feldforschung

Astrid Gerkowski kocht seit vielen Jahren mit großer Leidenschaft und hat auf zahlreichen Wanderungen die Wildkräuter der Eifel für sich entdeckt – Jana (16) und Leon (17) wollten auch gerne wissen, wie man wild wuchern- des Grünzeug in schmackhafte Speisen verwandelt, und probierten für KingKalli die feine Wildkräuterküche.

Ich treffe Astrid Gerkowski, Leon und Jana am Sonntagmorgen in Heimbach, am Rande des Nationalparks Eifel. Das Wetter spielt leider an diesem Tag nicht mit, es ist neblig, kalt und verregnet. Da aber keiner der drei Eifelbewohner den Eindruck macht, aus Zucker zu sein steigen wir trotzdem in die Gummistiefel und wandern los, um Bärlauch, Brennnessel und Giersch zu suchen.

Astrid erzählt wie sie über ihren Job als Stylistin in der Hotelbranche zur feinen Sterneküche fand. Und wie sie schließlich durch ihren Bruder, der als Naturführer weitreichende, botanische Kenntnisse hat, in der Natur ihr kulinarisches Thema entdeckte.

Dann plötzlich bleibt Sie stehen, pflückt ein bisschen Grün am Wegesrand und hält es uns unter die Nase. Giersch. Der Geschmack des für mich eher unscheinbaren Gewächses erinnert ein bisschen an Karotten. „Es muss am Ende schmecken“, erklärt uns Astrid und verspricht eine hocharomatische Naturküche, die auf selbst gesammelten Wildpflanzen und erstklassigen regionalen Produkten basiert. Man merkt schnell, dass es Astrid Gerkowski nicht um Heilpflanzen und Hexenküche geht, sondern schlicht um gutes Essen! Dass die

Pflanzen gesund sind und eine positive Wirkung auf den Körper haben, steht hierbei außer Frage.

Wir wandern weiter auf grünen Wegen, zwischen Rindern und Raps, wobei unsere Blicke so weit in die Ferne schweifen, wie der Nebel es zulässt. Die Natur präsentiert an diesem Tag ein geheimnisvolles Gesicht. Durch die eindrucksvolle Landschaft und Astrid, die wunderbar lebhaft erzählen kann, haben wir den fehlenden Sonnenschein bereits vergessen. Für Leon und Jana, die seit einem Jahr ein Paar sind und deren Verliebtheit man in jeder Sekunde spüren kann, spielt es anscheinend sowieso keine Rolle, ob die Sonne scheint oder nicht.

Als nächstes sammeln wir frische Brennnesselspitzen. Wobei man erstens aus bekannten Gründen Handschuhe tragen sollte und zweitens nur die ersten drei Stockwerke pflückt. Ich bin sehr gespannt, wie wir diese unbeliebte Pflanze zu einem leckeren Essen verarbeiten werden. Auf dem Rückweg gehts durch ein Waldstück, hier finden wir Bärlauch – der in der Frühjahrsküche anscheinend nicht fehlen darf. Mit mehreren Leinenbeuteln voller frischem Grün kehren wir heim in Astrids Küche, um daraus ein feines Essen zu zaubern.



Brennesselquiche

Zutaten:

Nach Geschmack einen salzigen Mürbeteig, Hefeteig zubereiten.
Oder, wenn es schnell gehen soll, einen fertigen Blätterteig einkaufen.

Einen einfachen Baumwollbeutel voller Brennnesselspitzen sammeln,
(die oberen drei Etagen der Pflanze, Handschuhe nicht vergessen!)

Olivenöl
150 g Schinkenwürfel
1 Zwiebel
4 Eier
200 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Knoblauch nach Belieben
6 Cocktailtomaten



„Es muss am Ende schmecken!“

Zubereitung:

Die Brennnessel waschen (Handschuhe), dann in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, ein paar Mal wenden und in einem großen Durchschlag abtropfen lassen, gut ausdrücken, klein hacken.

Zwiebel in Würfel schneiden und mit den Schinkenwürfeln schmoren, ein wenig Olivenöl dazugeben. Gehackte Brennnessel dazu und kurz mitgaren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Quiche- oder Springform mit dem Teig auskleiden und dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Eier und Crème fraîche verquirlen, eine Prise Salz hinzufügen. Die Quiche mit dem Gemüse füllen, mit der Eiersahne begießen und mit Tomatenscheiben belegen. Bei 180° C Umluft ca. 30 Min. garen. Der Teig sollte knusprig und das Ei gestockt sein.

Dazu einen schönen Salat servieren, das ergibt ein Hauptgericht für 4 Personen.



Pasta mit Wildkräuterpesto

Zutaten:

500 g Spaghetti
 2 dicke Bunde Giersch pflücken (am Besten jung und zart)
 10 Blatt Bärlauch oder 1 Knoblauchzehe
 eine Handvoll Parmesan, fein gerieben
 100g Mandelblättchen, ohne Fett in der Pfanne geröstet
 (Vorsicht, die Mandeln verbrennen schnell)
 Salz, Pfeffer
 Abrieb von einer
 halben Biozitrone
 Olivenöl.



Zubereitung:

Giersch ohne Stiele in einen Mixbecher zupfen, alle anderen Zutaten dazu und gut durchmischen. Zum Schluss noch einmal abschmecken und soviel Olivenöl dazugeben, dass ein geschmeidiges Mus entsteht. Mit den gekochten Spaghetti servieren.

Ein Tomatensalat dazu ergibt ein schönes, vegetarisches Sommergericht.

Staudenknöterichkompott

Zutaten:

2 kg junge Stängel Staudenknöterich
 200 g Zucker

Zubereitung:

Staudenknöterich waschen, trocknen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Den Zucker trocken in einem großen Topf karamellisieren. Nun ein Drittel der grünen Ringe dazugeben und zerkochen lassen. Mit einem Handmixer pürieren. Den restlichen „Wildrhabarber“ dazugeben, noch einmal kurz aufkochen lassen und dann den Topf kalt stellen.



Staudenknöterich kann man auch einmachen und später genießen.



Erdbeer-Trifle

Zutaten:

500 g Erdbeeren
75 g Cantuccini
25 g Butter
3 Blatt weiße Gelatine
400 ml Sahne
1 Vanilleschote



Zubereitung:

Cantuccini zerbröseln und mit geschmolzener Butter mischen. Auf vier Gläser verteilen und z. B. mit einem Caipirinhastößel fest andrücken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit einer Vanilleschote (Schote und ausgekratztes Mark) aufkochen. Die Schote entfernen und die gut ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen. Die Sahne in die Gläser füllen, abdecken und kalt stellen. Mehrere Stunden oder über Nacht.

Erdbeeren putzen und in kleine Würfel schneiden, mit Rosenzucker süßen und auf die erstarrte Sahnecreme geben.

Rosenzucker:

Blätter von duftenden, ungespritzten Rosen sammeln und auf einem Tuch trocknen (luftig und schattig). Die trockenen Rosenblätter mit weißem Zucker in einem Mixer zu feinem Staub zermahlen und in ein Glas mit Schraubdeckel füllen.

Wenn er nicht vernascht wird, ist er sehr lange haltbar.

Infobox

*Kulinarische Feldforschung

Gäste können bei Astrid Gerkowski eine Wildkräuterwanderung mit anschließendem Kräutermenü buchen und so am landschaftlichen und kulinarischen Erlebnis teilhaben.

Zudem bieten Astrid und das Team der Kulinarischen Feldforschung an, Firmenveranstaltungen, Familienfeiern oder Geburtstage auszurichten – sie bewirten Gruppen von 16-30 Personen, auf Wunsch mit Wildkräuterwanderung.

Ein ganz besonderes Wochenende für alle Sinne gibts vom 27. bis 29. Juli unter dem Titel „Feldforschung meets Yoga“. Eine gemeinsame Veranstaltung der Kulinarischen Feldforschung und YoCo-Düsseldorf.

Alle Infos und Termine unter:

www.kulinarische-feldforschung.de

Nachrichten vom Sitzplatz

Eine kurze Auszeit bei tiefen Naturbetrachtungen.

Arno Gerkowskis Naturbetrachtungen für alle die, die gerade keine Zeit haben, selbst raus in die Natur zu gehen.

www.nachrichten-vom-sitzplatz.de

Nationalpark Eifel

Auf der Website des Nationalpark Eifel findet man viele interessante Informationen zu Natur, Landschaft, Tieren und Angeboten für Kinder, Familien, Jugendgruppen und Klassen.

www.nationalpark-eifel.de

Buchtipps:

Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden

von Steffen G. Fleischhauer, Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger

AT Verlag, 2007, ISBN-10: 3038003352



Was blüht denn da?

Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas von Margot Spohn, Roland Spohn und Dietmar Aichele

Kosmos-Verlag, 2008, ISBN-10: 3440113795