

Pimpernelle mit mildem Gurkenaroma

Von wegen Unkraut: Astrid Gerkowski zeigt bei ihren Wanderungen, welche **Delikatessen** auf unseren Wiesen wachsen.

VON BEATE WEILER-PRANTER

Heimbach. Diese Frau hat Geschmack. Und das gleich im doppelten Sinn. Als Diplom-Designerin erstellte Astrid Gerkowski Dekorationskonzepte für zahlreiche Hotels und setzte sie von Sylt, über Berlin und Baden-Baden bis hin nach Ischgl um. Doch dann rückte Astrid Gerkowski eine andere „Geschmacksvariante“ in den Vordergrund: Seit drei Jahren bietet die begeisterte Köchin und Naturliebhaberin „kulinarische Feldforschung“ an – geführte Wildkräuterwanderungen in der Eifel. So sorgt sie dafür, dass jahrhundertealtes Wissen nicht verloren geht.

„Keine Angst, es schmeckt sehr kräftig, doch das Herbe verspielt sich später im Salat“, ermuntert Astrid Gerkowski. Und während sie einige frisch gepflückte Spitzwegerichblätter in der Runde verteilt, machen sich die ersten Expeditionsteilnehmer schon eigenständig auf die Suche nach dem aromatischen Kraut.

Energiebündel Bärenklau

Als wahres Energiebündel entpuppt sich der Wiesen-Bärenklau. Wieder reichen ein paar informative Hinweise von Astrid Gerkowski, um den Blick zu schulen. Plötzlich entdecken alle in der Wiese und am Wegesrand die charakteristischen, rau-ruppigen Blätter, die an eine haarige Bärenkatze erinnern. „Blanchiert und gehackt wird daraus ein vitaminreiches Gemüse“, verrät die Kräuter-Expertin. Die zarten Blütenknospen des Wiesen-Bärenklaus, der zur Gruppe der Doldenblütler gehört, sahen nicht nur aus wie Baby-Broccoli, sie schmeckten auch so, erklärt sie weiter. Überrascht knabbern die ersten Kursteilnehmer an den grünen, knubbeligen Knospen mit dem zart-milden Aroma. Selbst die Stängel der dekorativen Pflanze sind essbar. Mit schnellen Handgriffen schält sie ein Exemplar: „Nun können Sie ihn weiterverarbeiten wie Spargel.“

Die blühenden Frühlingswiesen zwischen Vlatten und Heimbach entpuppen sich als Fundgrube für aromatische Wildkräuter. Immer wieder bückt sich Astrid Gerkowski, zupft ein paar Blätter oder Stängel und erklärt. Der Ge-



Seit drei Jahren führt Astrid Gerkowski (l.) in die Geheimnisse der Wildkräuter ein und sorgt dafür, dass altes Kräuterwissen nicht vergessen wird. Und leckere Rezepte hält sie auch bereit. Fotos: Beate Weiler-Pranter/ Stock: Michael Westermann

schmack von Labkraut erinnere an Erbsen, die Knospen vom Spitzwegerich hingegen schmeckten nach Champignon und die zarten Blättchen von Pimpernelle hinterließen ein mildes Gurkenaroma auf der Zunge.

„Mit ein paar Handgriffen können Sie so jeden Salat aufpeppen, denn all diese Pflanzen haben tolle

Inhaltsstoffe und vor allem zehn Prozent weniger Wasseranteile als jedes Supermarktgemüse. Und: Es ist ein Geschenk der Natur“, hält Astrid Gerkowski ein glühendes Plädoyer auf die Wildkräuter, die bei vielen Gartenbesitzern als „Unkraut“ verschrien sind.

„Wenn Sie das nächste Mal Löwenzahn aus Ihrem englischen Ra-

sen ausstechen, werfen Sie die Blätter nicht auf den Komposthaufen.“ Das sei viel zu schade: „Geben Sie sie in Ihren Salat“, ermuntert sie zu „wilder“ Vielfalt in der Küche. Auch gedünstet seien die Blätter köstlich. „Die knackigen Löwenzahnknospen lassen sich einlegen wie Kapern und ein Löwenzahnblüten-Gelee schmeckt

nach Sommer“, schwärmt die Heimbacherin von den Vorzügen dieser Pflanze.

Auch der Gärtnerschreck Giersch ist besser als sein Ruf: Die großen Blätter lassen sich wie Spinat verarbeiten oder sind eine „super Grundlage“ für würziges Pesto. Die jungen Blättchen veredeln als Petersilienersatz jeden Salat, lernen die gut 20 Wanderer, die teilweise aus Köln, Bonn oder Düsseldorf in die Eifel gekommen sind. Nach der 90-minütigen Wanderung stärkten sich die Teilnehmer in der Vlattener Jugendhalle mit einem Drei-Gänge-Kräuter Menü, in dem die kurz zuvor kennengelernten Wildpflanzen verarbeitet waren. Allein im knackigen Salat konnten die „Feldforscher“ Spitzwegerich, Löwenzahn, Taubnessel, Schlangenknoterich, Labkraut und Giersch entdecken. „Man sieht die Natur nun mit völlig anderen Augen“, brachte Eli Carell dieses Kräuter-Erlebnis, bei dem alle Sinne angesprochen werden, auf den Punkt.

Ein Rezept aus der Kräuterküche: Spargel-Löwenzahn-Tarte mit Zitronensauce

Je nach Geschmack einen salzigen Mürbeteig oder Hefeteig zubereiten. Wenn's schnell gehen soll, einen fertigen Blätterteig verwenden. Einen halben Baumwollbeutel voll gesammelter Löwenzahnblätter, eine Zwiebel, vier Eier, 200 Gramm Crème fraiche, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronenabrieb, eventuell Bärlauch, weißer und/oder grüner Spargel.

Die Löwenzahnblätter waschen, 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, schmoren, ein wenig Olivenöl dazugeben. Gehackte Löwenzahnblätter kurz mitgaren. Abschmecken.

Den Spargel schälen und blanchieren: weißen Spargel acht, grünen Spargel vier Minuten. Danach abgießen. Eine Quiche- oder Springform mit dem Teig auskleiden und dabei einen drei Zentimeter hohen Rand formen. Eier und Crème fraiche verquirlen, eine Prise Salz hinzufügen.

Die Quiche mit dem Löwenzahn füllen, mit der Eiersahne begießen und mit Spargel belegen. Bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten garen. Serviert mit Salat ergibt das ein Hauptgericht für vier Personen.

Dazu passt eine Zitronensauce: eine Schalotte, eine Zitrone, ein Esslöffel Öl, 100 ml Sahne, ein Teelöffel Kapern, Salz und Pfeffer. Die Schalotte in Öl glasig dünsten, Zitronensaft und Abrieb nach Geschmack, mit Sahne ablöschen und dann abschmecken.