



NATUR NASCHEN!

Schonklar: Die Naturhat uns durch die Coronakrise geholfen! Aber irgendwann wird Wandern und Spazierengehen auch mal langweilig. Dabei kann man die Natur im Wortsinn mit ALLEN Sinnen

Laut einer Studie des Bundesamts für Naturschutz im vergangenen Jahr, macht es 94 Prozent der Deutschen glücklich, in der Natur zu sein. Wenn ich selbst überlege, wie viel ich im

vergangenen Jahr – auch durch Corona bedingt – wandern und spazieren war, und wie mir das besonders in dieser Zeit so gutgetan hat, kann ich mich durchaus dazu zählen. Ich weiß aber auch, dass ich das ein oder andere Mal schon gefrustet war, weil sich mehr oder weniger alle Aktivitäten auf Spazierengehen und Wandern reduziert hatten. Dabei half mir ein Perspektivwechsel, die Natur noch einmal von anderer Seite kennenzulernen und die ewigen Spaziergänge wieder interessanter zu machen. "Natur naschen" will zeigen, wie wir die Natur mit unserem Geschmackssinn noch einmal ganz neu erleben können und wie zwei Bücher mich zu dieser Entdeckungsreise inspiriert haben.

HÄDECKE bestimmen, sammeln und zubereiten

Dr. Markus Strauß

Vor einiger Zeit bekam ich von einer Freundin ein Glas selbstgemachten Löwenzahnsirup geschenkt. Löwenzahn fällt bei den meisten vielleicht direkt in die Kategorie Unkraut. Bei mir war das so. Das Glas Sirup hat meine Perspektive aber verändert: Ich benutze ihn als Brotaufstrich, für Salatdressings oder zum Kochen. Und bin überrascht, wie begeistert ich von einem "Unkraut" bin.

Weitere solche vermeintlichen Unkräuter und ihr für viele noch verborgenes Potenzial findet man in dem Buch "Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen - bestimmen, sammeln und zubereiten" von Dr. Markus Strauß (erschienen im Hädecke-Verlag). Strauß ist bekannt als Wildpflanzenexperte aus dem SWR-Fernsehen.

Wenn man mit offenen Augen durch die Natur geht, kann man den ein oder anderen Schatz entdecken. Das Buch hilft dabei, die Wildpflanzen zu erkennen, ihren Nutzen zu erfahren und liefert dabei auch noch gleich tolle Rezeptideen. Zum Beispiel habe ich so erfahren, dass Wildpflanzen im Vergleich zu unserem heutigen Kulturgemüse häufig ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten. Das "Superfood" kann also unter Umständen direkt vor unserer Haustüre wachsen. Dabei macht es einem das Buch leicht: Es zeigt detaillierte Bilder und Beschreibungen der Pflanzen und liefert praktische Tipps, wie etwa wann die richtige Jahreszeit zum Sammeln ist, oder selbst zu welcher Tageszeit eine Ernte am besten ist.

Insgesamt werden 12 Wildpflanzen beschrieben. Manche, wie die Brennnessel, das Gänseblümchen oder der Löwenzahn, dürften wohl jedem bekannt sein. Andere Wildpflanzen wie die Knoblauchrauke oder die Vogelmiere waren mir zumindest gänzlich neu. Mit diesem Buch in der Hand wurden meine Spaziergange gleich wieder spannender und ich habe die Augen offengehalten, um Naturschätze in meiner Umgebung zu finden. Gänseblümchen sammele ich ab sofort und lege sie mit in meine Eiswürfel und die Knoblauchrauke merke ich mir als Soforthilfe bei dem nächsten Insektenstich.

Für erste Begegnungen mit Wildpflanzen eignet sich das Buch also hervorragend. Außerdem ist es eine tolle Geschenkidee!

Neben Wildkräutern hat die Natur aber auch noch jede Menge anderes zu bieten. Im Spätsommer beginne ich mich schon auf das neue Quittengelee zu freuen – mein Lieblingsgelee, von dem mir meine Mutter jedes Jahr extra einen Jahresvorrat einkocht. Bisher kenne ich die Quitte hauptsächlich verarbeitet als Gelee, diesen Sommer wird sich das aber vielleicht ändern. Durch das Buch "Das goldene Buch der Quitte - Rezepte und Warenkunde" von Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl (erschienen im Hädecke-Verlag) gehe ich inspiriert in die Zeit der Ouitten.

Wem das Wort Quitte bis zu diesem Zeitpunkt unbekannt war, kann vielleicht etwas mit der Bezeichnung Cydonia oblonga, Baumwollapfel oder Schmeckbirne anfangen. Wie viele verschiedene Namen und Bezeichnungen die Quitte hat, habe ich auf den ersten Seiten des Buches erfahren. Von der Geschichte, über die Herkunft bis hin zu den verschiedenen Sorten und der Erntezeit liefert das Buch einen guten Rundumblick über alles Wissenswahrnehmen: Unsere YENZ-Redakteurin Eva Scheuermann hat für euch Natur genascht. Ihr werdet verwundert sein, welches Superfood einfach so zu euren Füßen wächst und

welches Potenzial beispielsweise der Quitte steckt...

Dann kommt der für mich spannende Teil des Buches: die Rezepte und was man alles Wundervolles (abgesehen vom Gelee) mit der Quitte machen kann. Und da bleiben keine Wünsche offen: ausgefallene Suppen, Chutneys, Ouitten-Cottage-Cheese-Burger Desserts. Ob Quitte in der Vorspeise, mit Fleisch oder Fisch kombiniert, als süßes Gericht, als Dessert oder auch als Eingemachtes – da ist für jeden was dabei. Mir hat besonders das Extra-Kapitel über vegetarische Gerichte gefallen. Das Rezept für ein Kartoffel-Quitten-Curry hat mich direkt angesprochen. Was gäbe es im Herbst ohnehin Besseres als ein wärmendes Curry? Jetzt habe ich eines mehr in meiner Rezeptsammlung, das noch dazu schnell und einfach geht. Da kommt schon etwas Vorfreude auf das Ende des Sommers auf.

Die für das Curry notwendigen "Curry-Quitten" lassen sich ganz einfach vorbereiten und einmachen. Dann braucht es gar nicht mehr viel für das Curry und schon steht eine dampfende und außergewöhnliche Mahlzeit auf dem Tisch. Die Curry-Quitten können dabei ebenso als Beilage zu Salat oder in Eintöpfen verwendet werden.

Das Rezept für die Curry-Quitten will ich deshalb direkt hier teilen.

Die beiden Bücher über Wildkräuter und Quitten haben mir als Inspiration gedient, die Natur um mich herum aufmerksamer wahrzunehmen und über ihre Gaben zu staunen! Viel Spaß beim Entdecken!

Der Löwenzahnsirup ist aus Evas Küche gar nicht mehr wegzudenken. Sowohl die Bücher, als auch die darin enthaltenen Rezepte für selbstgemachte Leckereien eignen sich prima als Geschenkideen.

Carry-Quitten

600 g Quitten

- 4 dl/400 ml Wasser
- 150 g Zucker
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Zitronengrasstängel
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1/2 TL Currypaste oder -pulver
- 1 Zweig Koriander
- 1 TL Meersalz
- 1. Die Quitten mit einem trockenen Küchentuch abreiben und waschen. Die Früchte schälen, vierteln und entkernen. Die Fruchtviertel in Stäbchen schneiden.
- 2. Die Quittenstäbchen mit den übrigen Zutaten aufkochen, bei schwacher Hitze kochen, bis die Quitten weich sind.
- 3. Die Curry-Quitten in saubere, vorgewärmte Vorratsgläser füllen und sofort verschließen.

Verwendung: Für Gemüse-Eintöpfe, zu Salat, als Geschmacksgeber in Curry-Gerichten.

Rezept aus: "Das goldene Buch der Quitte" von Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl, Hädecke Verlag, ISBN 978-3-7750-0517-3







