

Kochen mit Wildkräutern

Naturkundliche Veranstaltung auf der Brackeler Hütte mit Andrea Hirsch



Bei einer kleinen Wanderung in der Umgebung der Brackeler Hütte wurden von 23 Teilnehmern der SGV-Abteilungen Aplerbeck und Wickede /Asseln unter Anleitung von Andrea Hirsch Wildkräuter für ein Menü gesammelt. Auf den beigefügten Bildern sieht man, mit welchem großen Eifer interessierte und neugierige Wanderer ihre Speisen zubereiten und genießen konnten. Welche Pflanzen zu besonderen und schmackhaften Gerichten verarbeitet wurden, ist aus den in der Anlage beigefügten Rezepten zu entnehmen.



Die Veranstaltung war sehr gut organisiert. Das Ambiente der Brackeler Hütte sowie das gute Wetter haben wesentlich zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen.

Während der Wanderungen wurden von Andrea Hirsch die botanischen Zusammenhänge erläutert, ihre Verwendbarkeit in der Küche aufgezeigt sowie auf Ihre Heilwirkungen hingewiesen.



Das leidenschaftliche Engagement für die Natur, die Fähigkeit ihre Freude an der Natur und ihr Wissen um die Zusammenhänge im Ökosystem auch ihren Zuhören zu vermitteln, ist bei Andrea Hirsch in Ihrem Kochkurs mit Wildkräutern auf der Brackeler Hütte deutlich zu spüren gewesen. Darüber hinaus berichtete Andrea über weitere Tätigkeiten aus ihren verschiedenen Arbeitsbereichen:

Andrea Hirsch ist Lehrerin für Biologie der Sekundarstufe I und arbeitet seit 1990 als Waldlehrerin in NRW. Sie ist Dozentin und Prüferin für das Zertifikat „Waldpädagogik“ am Forstlichen Bildungszentrum in Neheim. Für die Stadt Dortmund gibt sie innerhalb des Projekts „Parks machen Schule“ Wildkräuterkochkurse unter dem Namen „Waldmeister.“ Mit dem Waldmobil der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) ist sie in ganz NRW unterwegs. Die SDW fördert u. a. die Forschertätigkeiten der Kinder und ergänzt sie durch spielerische Methoden. Außerdem leitet Andrea die Waldjugendspiele in Dortmund, wo sie fast 2000 Schüler für den Wald begeistern will.

Andrea ist im SGV-Bezirk Dortmund Ardey als 1. Naturschutzwartin tätig und leitet beim Naturschutzbund (NABU) die Jugendgruppe (NAJU Gruppe) aus Dortmund. Bei ihren Aktivitäten erhalten die Teilnehmer Einblicke in die Vielfalt des Lebensraums Wald und in seine ökologischen Zusammenhänge.

Andrea leitet weiterhin Lehrerfortbildungen, Weiterbildungen für Erzieher, bildet angehende Erzieher und Kinderpfleger im Umweltpraktikum an Berufskollegs aus und arbeitet mit vielen verschiedenen Organisationen zusammen.

Für den SGV-Aplerbeck ist sie eine kompetente Partnerin in allen naturkundlichen Fragen, das hat sich beim Kochen von Wildkräutern auf der Brackeler Hütte mal wieder gezeigt.



Leckeres aus der Wildnisküche

Bei einer kleinen Wanderung in der Umgebung der Brackeler Hütte wurden von den Teilnehmern u.a. folgende Wildkräuter gesammelt:

Brennnesseln, Brennnesselsamen

Giersch

Gänseblümchen

Gundermann

Gundermannblätter mit Stiel

Klee, Sauerklee

Löwenzahn

Pfefferminze

Rosenblüten,

Schafgarbe

Spitzwegerich

Zitronenmelisse



Folgende Gerichte wurden unter Anleitung von Andrea Hirsch von den Teilnehmern erstellt:

Brennesselchips

125 g Öl

1 Schüssel frisch gepflückte junge Brennesselblätter

Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver

Blätter waschen und verlesen. Öl in der Pfanne erhitzen. Blätter unter ständigem Rühren darin anrösten bis sie leicht gekraust und knusprig sind. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Papierhandtuch legen. Heiß servieren.

Wildkräutersuppe 4 Portionen

4 Handvoll Wildkräuter (Giersch, Brennnesseln, Spitzwegerich, Schafgarbe, Gundermann)

3 Möhren

3 Kartoffeln

2 Liter Gemüsebrühe

1 Becher Schmand

Salz und Pfeffer

Gänseblümchen zum Garnieren

Die Wildkräuter waschen und klein hacken. Mit etwas Butter in einem Topf anschwitzen. Die Möhren und Kartoffeln dazugeben und mit 2 l Gemüsebrühe ablöschen.

Aufkochen. Anschließend das Ganze pürieren, Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gänseblümchen dekorieren.



Kräuterrührei - 4 Portionen

8 Eier
 Wildkräuter
 Salz, Pfeffer
 Creme fraiche
 Mineralwasser

Kräuter in feine Streifen schneiden, die Eier aufschlagen und mit den Kräutern mischen, salzen, pfeffern. Creme fraiche unterheben. Damit das Ei schön locker wird, Mineralwasser zugeben. Im heißen Fett stocken lassen, zerzupfen.

Waldbrötchen

300 g Mehl
 250 ml Kefir
 ½ Teelöffel Natron
 1/3 Teelöffel Salz
 Sonnenblumenkerne oder Brennesselsamen
 Wildkräuter

Alles vermischen, aber nur mit den Händen, sonst kommt zu viel Luft in den Teig. Kräuter klein schneiden und mit den Kernen untermischen. Kleine Häufchen mit 2 Löffeln formen und auf das Blech legen. Mit Wasser einpinseln. Bei 200 Grad 30 Minuten backen.



Cremiger Frischkäse mit Kräutern und Öl - 4 Portionen

Wildkräuter
 500 g Frischkäse
 Salz, Pfeffer

Die Kräuter abbrausen, trocken schütten und 2/3 fein hacken. Den Frischkäse mit den Kräutern glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller anrichten.



Wildspinatpizza

Fertigpizza

Streukäse

Brühe

2 Handvoll gemischte Wildkräuter

Die Kräuter waschen, klein schneiden und kurz mit etwas Brühe aufkochen bis sie weich sind. Die Pizza nach Anweisung zubereiten. Das gekochte Gemüse auf der Pizza verteilen. Käse darüber streuen. Backen nach Anweisung.

Wiesennascherei

Halbbitter- oder Vollmilchkuvertüre

Butterkekse

Gundermannblätter mit Stiel, Rosenblüten, Pfefferminzeblätter

Gänseblümchen

Kuvertüre in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen.

Die Blättchen mit dem Backpinsel oder mit einem Löffel mit der flüssigen Schokolade bestreichen. Die Schokoblättchen einzeln auf einen Butterkeks legen Mit den Gänseblümchen dekorieren. und anschließend kühl stellen.

Blütenbowle

Apfelsaft oder Apfelschorle

aromatische und duftende Blüten und Blätter

(Zitronenmelisse, Rosen, Pfefferminze, Klee, Giersch, Gänseblümchen, Sauerklee)

Blüten und Blätter kräftig mit den Händen zerdrücken und in den Apfelsaft geben.

Ziehen lassen. Blüten ab filtern. Mit frischen Blüten dekorieren.



Wilder Grüner Smoothie

Äpfel

Bananen

Honigmelone

Wildkräuter (Giersch, Löwenzahn, Brennnesseln, Wegerich...)

Apfelsaft

Kräuter waschen, Obst klein schneiden und alles zusammen mixen

Wildkräutersuppe

4 Portionen

4 Handvoll Wildkräuter (Giersch, Brennnesseln, Spitzwegerich, Schafgarbe, Gundermann)
3 Möhren
3 Kartoffeln
2 Liter Gemüsebrühe
1 Becher Schmand
Salz und Pfeffer
Gänseblümchen zum Garnieren

Die Wildkräuter waschen und klein hacken.

Mit etwas Butter in einem Topf anschwitzen.

Die Möhren und Kartoffeln dazugeben,
mit 2 l Gemüsebrühe ablöschen.

Aufkochen. Anschließend das Ganze pürieren, Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Waldbrötchen

300 g Mehl

250 ml Kefir

½ Teelöffel Natron

1/3 Teelöffel Salz

Sonnenblumenkerne oder Brennnesselsamen

Wildkräuter

Alles vermischen, aber nur mit den Händen, sonst kommt zu viel Luft in den Teig.

Kräuter klein schneiden und mit den Kernen unter den Teig mischen.

Kleine Häufchen mit 2 Löffeln formen und auf das Blech legen.

Mit Wasser einpinseln.

Bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Wilder Grüner Smoothie

Äpfel

Bananen

Honigmelone

Wildkräuter (Giersch, Löwenzahn, Brennnesseln, Wegerich...)

Apfelsaft

Kräuter waschen,

Obst klein schneiden und

alles zusammen mixen.

Guten Appetit.

Text/Fotos: Horst Heinrichs,
SGV DO-Aplerbeck