LESEPROBE Ausgabe 121 – Februar 2021

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Von Kreuzblüten, Senfschärfe und wintergrünem Genuss

Kräuter für die Lymphe

Schnittlauch – bekannt im Garten, vergessen in der „Wildnis“

Weißtanne: Alte Heilpflanze mit wertvollen ätherischen Ölen

Holunder-Betrachtungen

Pflanzenrätsel

Wildpflanzen-Idee des Monats: wilde Kräuterbonbons

Entdeckungs- und Forschertouren für junge Wildpflanzenfans

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Mit typischer Kreuzblüte, Fiederblatt und leicht bitterscharfem Geschmack: Cardamine amara, hier auf Brot.

Von Kreuzblüten, Senfschärfe und wintergrünem Genuss

Kreuzblütengewächse haben es in sich, besonders im Winter sind sie großartige heimische Lieferanten für Vitamine, Mineralien und mehr. Ihre familieneigene Wunderwaffe? Senfölglycoside. Wer es obendrein noch wildkulinarisch liebt, der sollte sich die Schaumkräuter genauer anschauen. Das lohnt sich, meint Claudia Schulte zur Hausen.

Es ist Winter. Zwar ein ziemlich eingeschränkter Homeoffice-Spazierengeh-Winter, aber im Gemüsefach warten jahreszeitgemäß der Grünkohl auf den Risotto, das Blaukraut auf ein Ferment und der Schwarze Rettich auf seine Verarbeitung zum Hustensaft. Auf der Fensterbank entfalten sich leicht lila Radieschen- und hellgrüne Kresse-Sprossen, zum Salat genießen wir eine senfgelb-scharfe Vinaigrette … und aus der Nachbarwohnung riecht es nach der alljährlichen Kohlsuppen-Diät.

Von Blaukraut bis Steckrübe

Sie ahnen, worauf ich hinaus will? Genau, es ist die Zeit der Kreuzblütengewächse. Ich habe mal nachgezählt: Allein neun der zwanzig Obst- und Gemüsearten, die mein regionaler Saisonkalender derzeit empfiehlt, sind Kreuzblütler. Und da sind schwarzer Rettich und Kressesprossen noch nicht dabei.

Zur Familie der Brassiaceae (ich zitiere aus „Wildpflanzen zum Genießen“ von Rita und Frank Lüder) gehören etwa 390 Gattungen mit ca. 3000 Arten. Die meisten von ihnen finden wir auf der nördlichen Erdhalbkugel, außerhalb der Tropen. Bei uns in Mitteleuropa sind allein 55 Gattungen mit über 200 Arten heimisch. Seit frühgeschichtlicher Zeit züchtet der Mensch sie für Gemüse, Öl, Viehfutter, Heilpflanzen, Gewürze und als Färbepflanzen. Wir nutzen meist Samen, Blätter und Wurzeln. Im Fokus stehen seit jeher die Pflanzen, die besonders ölreiche Samen hervorbringen oder würzig schmecken. Das können aber auch die wilden Vertreter recht gut.Alle Familienmitglieder der Brassiaceae lassen sich übrigens eindeutig durch ihre Blüten mit je 4 über Kreuz stehenden Kelch- wie Kronblätter bestimmen. Typisch sind auch Früchte in Form von Schoten oder Schötchen, welche die Samen enthalten.

Die Inhaltsstoffe der Kreuzblütengewächse variieren von Art zu Art etwas, reichlich Vitamine und Mineralien sind jedoch ebenso ein Familienkennzeichen

Von dunkellila bis sattgrün: Bunte Kohlvielfalt ist ein winterlicher Genuss. Foto: J. Delville

Vier Kelchblätter über Kreuz mit vier Kronblättern, vier lange und zwei kurze Staubbeutel - Wiesenschaumkraut (C. pratensis) zeigt die familientypischen Blüten. Foto: K. Büscher

wie Öle und Flavonoide – man denke allein an das Dunkelrotblau eines Blaukrauts.

Senf-Öl-Glück

Der wohl typischste Inhaltsstoff und ein Grund für den ausgeprägten Geruch und Geschmack der Kreuzblütengewächse sind die Senföle, genauer die Senfölglycoside. Sie werden in den Zellen im Zellsaft gelagert und bestehen aus Stickstoff- und Schwefelteilchen (daher der Geruch!), die an Zuckermoleküle (Glycoside) angedockt sind. Zerstört nun ein Biss, Schnitt oder ähnliches die Zelle und das Senfölglycosid, spaltet das ebenfalls in der Zelle vorhandene Enzym Myrosinase den Zucker vom Senföl. Und während nun tierische oder bakterielle Fraßfeinde der Pflanze das Senföl nicht überleben oder zumindest schleunigst von ihr ablassen, entwickelt sich (je nach Pflanze) im menschlichen Gaumen eine häufig geschätzte Schärfe, die sogar ein bisschen glücklich machen kann.Echt jetzt, glücklich? Ganz genau.

Schärfe ist kein echter Geschmacksstoff, sondern ein Reiz wie Hitze, der Alarmsignale ans Gehirn sendet. Stellen Sie sich mal vor, Sie beißen so richtig herzhaft in eine Chili. Ihr Mund fängt quasi Feuer und das Gehirn reagiert mit einem ziemlichen Aktionismus: Der Körper geht in Alarmmodus und erhöht die Durchblutung, Schweißtropfen treten auf die Stirn. Das Wasser läuft im Mund zusammen. Speichel und Verdauungssäfte arbeiten auf Hochtouren um potenzielle Angreifer zu verdünnisieren. Schließlich schüttet das Gehirn noch ordentlich Endorphine (=Glückshormone) aus, damit Schmerz und Angriff gleich wieder vergessen sind. Und Tataaaa! – mal abgesehen vom nachhaltigen Brennen im Mund ist der Mensch glücklich. Oder so ähnlich.

Nun bringen – bis auf vielleicht ein paar Senfarten – wenige Kreuzblütengewächse eine ähnliche Schärfe wie Chili mit. Aber das Prinzip bleibt das gleiche. Und ein „bisschen“ glücklicher ist ja auch nicht schlecht. Doch Achtung: Versuchen Sie bitte nicht, die Menge der Glücksgefühle durch die Dosis zu erhöhen! Denn auch bei Senföl gilt, dass viel nicht viel hilft, sondern eher schadet. So können Senföle bei äußerer Anwendung die Haut bzw. innerlich die Schleimhäute reizen. Bei konsequentem Konsum über Wochen hinweg hemmen sie auch die Aufnahme von Jod aus der Nahrung, was wiederum zu Problemen mit der Schilddrüse führen kann. Wenn früher den Winter über also hauptsächlich Steckrüben und Kohlgemüse auf den Tisch kamen, war gerne mal ein Kropf die Folge. Das können wir heute durch Abwechslung jedoch problemlos vermeiden. Und für die Reizbarkeit der (Schleim-)Haut gilt: Mit kleinen Mengen anfangen und auf den Körper hören, um vorsichtig die persönliche Dosis zu bestimmen.

Schaumkräuter:
Immunbooster mit Charakter

Mal abgesehen von „ein bisschen glücklich“ gibt es noch weitere Gründe, sich bitterscharfe und senfölreiche Familienmitglieder der Kreuzblütler auf den Teller zu holen. Denn Senföle wirken antiviral, antibakteriell und antimykotisch. Laut wissenschaftlichen Studien liegt das daran, dass sie die Zellteilung hemmen können – und damit die Vermehrung von Viren, Bakterien und Pilzen und sogar Krebszellen bremsen können. Durch diese Verlangsamung bekommt das Immunsystem mehr Zeit, aktiv zu werden und sich zu wehren.

Hier kommen als wildwachsende Kreuzblütler-Untergattung optimalerweise die Schaumkräuter (Cardamine)

Einfach gefiedert, glatt und leicht glänzend ist das Blatt des Bitteren Schaumkrauts.

ins Spiel bzw. auf den Teller. Denn egal ob behaartes, bitteres, Wald- oder Wiesenschaumkraut: Sie alle punkten mit ihrem hohen Vitamin C Gehalt und pushen das Immunsystem. Außerdem bringen sie reichlich Bitterstoffe mit, die in Kombi mit den Senfölen die Arbeit von Leber und Galle anregen. Schaumkräuter können daher blutreinigend, verdauungsfördernd und krampflösend wirken.

Kürbissuppe mit Wald-Schaumkraut-Chips

Wo suchen, wie finden?

Doch wo finden wir nun die Schaumkräuter? Wer etwas Glück hat, wird beim (momentan ja salonfähigen) täglichen Spaziergang fündig oder auch im eigenen Garten. Meine Lieblingsstelle ist ein kleiner Bach, an dem der Schnee immer wegtaut … da grünt es ganz verdächtig. Und richtig – nach ein bisschen Matschklettern halte ich ein paar sattgrüne, leicht glänzende, einfach gefiederte Blätter mit großer, rundlicher Endfieder in der Hand: das Bittere Schaumkraut, Cardamine amara.

Bitteres Schaumkraut wächst zumeist direkt am Rand kleiner Bäche oder in Quellfluren, oft dicht an dicht wie ein Teppich. Es vermehrt sich über Ausläufer. Mit seinen meist fünf- bis elfzähligen gefiederten Blättchen inklusive rundlicher Endfieder, den weißen Blüten und dem kantigen, kräftigen Stängel sieht es der Brunnenkresse zum Verwechseln ähnlich. Das ist nicht weiter schlimm, da sich beide Pflanzen gleichermaßen nutzen lassen und keine der beiden giftig ist. Der Geschmack der Brunnenkresse ist jedoch milder und weniger bitter. Die eindeutig erkennbaren Unterschiede liegen im Detail: Der Stängel des bitteren Schaumkrautes ist gefüllt, bei der Brunnenkresse ist er hohl. Und die Staubbeutel sind bei der Brunnenkresse gelb, beim Bitteren Schaumkraut hingegen violett.

Schmeckt nach Frühling

Der erste Biss in ein Blättchen Bitteres Schaumkraut ist für mich Jahr für Jahr wieder so richtig schön saftig bitterscharf und erfrischend. Ich bevorzuge es daher auch gegenüber anderen bekannten Vertretern des etwa 200 Arten zählenden Schaumkraut-Clans, aber über Geschmack lässt sich streiten.

Zu den bei uns heimischen Vertretern gehört auch das Wald-Schaumkraut, das mit seinen behaarten Blättchen derzeit meist noch als flache Rosette am Boden darauf wartet, im frühen Frühjahr seinen mal hin, mal her gebogenen Blütenstängel in die Höhe zu schieben und sehr kleine, weiße Blüten zu öffnen.

Dem Wald-Geschwister zum Verwechseln ähnlich sieht das etwas kleinere Behaarte oder Viermännige Schaumkraut aus, jedoch ist es häufig violett überlaufen. Mit seinen rundlichen Blättchen und oft mehreren, vielstängeligen Blütenstängeln finden Sie es an Wegrändern und in Brachlandschaften, im Blumentopf oder einfach im Garten, weshalb es auch Gartenschaumkraut heißt.

Das Wiesenschaumkraut schließlich wächst – nomen est omen – in der Wiese, die gefiederten Stängelblätter sind schmal mit länglichen Teilblättern und seine blasslila Blüten schweben im April/Mai wie Schaum über dem Gras. Wobei der „Schaum“ im Namen des Krauts von der Eiablage der Schaumzikaden auf den Kräutern kommt. Aber das ist ein anderes Thema.

Zumindest die genannten Schaumkräuter können Sie übrigens kulinarisch alle ähnlich nutzen, auch wenn sie sich in Geschmack und Konsistenz etwas unterscheiden. Womit wir bei den Rezepten wären und ich Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Sammeln, beim Kochen und Genießen wünsche!

Claudia Schulte zur Hausen
Wildkräuterköchin & Buchstabenköchin
Mehr über meine Alm-Kräuterei, Workshops und wilde Rezepte finden Sie unter www.wildkraeuterkoechin.de oder bei Instagram: die-alm-kraeuterei

*Zur Gattung der Cardamine gehören als Untergattung wie die Schaumkräuter auch die Dentaria, Zahnwurzen.

Wald-Schaumkraut (Cardamine flexuosa)

Behaartes Schaumkraut (C. hirsuta)

Wintergrün, senfscharf, bitterbunt: Rezepte mit Schaumkraut

Schaumkraut-Canapés

Zutaten:
Etwas gewaschenes Schaumkraut
(veganer) Frischkäse oder Butter
Brotscheiben
Schaumkraut-Blüten

Zubereitung:
Einfacher geht's nicht. Gewaschenes Schaumkraut kleinschneiden und auf einen Teller geben. Kleine Brotscheiben mit Butter oder Frischkäse bestreichen und umgekehrt in die Kräuter drücken. So bleibt richtig viel hängen. Mit den Blüten dekorieren.

Gebackene Süßkartoffel mit Schaumkraut-Topping

Zutaten (pro Person):
eine mittlere Süßkartoffel
Olivenöl, Pfeffer, Salz
eine Prise Schwarzkümmel
ein kl. Strauß Bitteres Schaumkraut
evtl. (vegane) Crème fraîche

Zubereitung:
Süßkartoffel waschen und halbieren, die Schnittfläche kreuzweise einschneiden, mit Olivenöl bestreichen und bei ca. 200 Grad etwa 20-30 Minuten im Ofen backen, bis die Kartoffel gar und die Fläche goldbraun ist. Schaumkraut waschen, fein hacken und pur oder mit etwas Crème fraîche vermischt auf die Kartoffelhälften geben. Nach Belieben salzen und pfeffern und genießen.

Schnell: Canapés mit Schaumkraut

Pusht: Wintersalat mit Bitterem Schaumkraut, Radicchio, Orangen und Walnüssen

Gut zu wissen: Die Süßkartoffel enthält reichlich Betacarotin, welches unser Körper zu Vitamin A umwandelt. Das wiederum mobilisiert die sogenannten Killerzellen. Wenn dann noch schwarzer Kümmel und Schaumkraut dazu kommen, haben Viren eigentlich kaum noch eine Chance. Und farblich ist die Kombi ein echter Gute-Laune-Garant.

Bitter-bunter Wintersalat

Zutaten:
1 Kopf Radicchio
1 Strauß Bitteres Schaumkraut
2 bis 3 (Blut-) Orangen
4 EL Himbeeressig, 6 EL Walnussöl
Piment d'Espelette, Salz

Zubereitung:
Radicchio und Schaumkraut waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Orange schälen und in Stücke schneiden. Alles vorsichtig mischen und in eine große, flache Salatschale geben. Dressing aus Himbeeressig und Walnussöl anrühren, mit Piment d'Espelette und Salz abschmecken, darüber träufeln. Walnüsse hacken, darüber streuen. Salat servieren.

Bei diesem Salat hebt allein die Farbe die Stimmung. Die frische Schärfe des bitteren Schaumkrautes trifft auf knackig bitteren Radicchio und süß-herbe Blutorangen. Walnüsse runden den Salat für mich optimal ab, Kürbiskerne wären eine feine Alternative. Das weiche, nicht zu intensive Öl verbindet die Aromen.

Carda-Chips

Zutaten:
Behaartes oder Wald-Schaumkraut
Olivenöl, Salz

Zubereitung:
So ähnlich wie Kale-Chips … Ofen auf ca. 100/120 Grad Umluft vorheizen. Gewaschene und getrocknete Schaumkraut-Blättchen mit Olivenöl einpinseln und leicht salzen. Auf einem Blech auslegen und etwa eine Viertelstunde knusprig backen. Vorsichtig lösen und zum Beispiel auf eine Kürbissuppe geben oder pur naschen. Wenn Sie Backpapier nutzen, zerbrechen die zarten Chips weniger leicht.

****

Impressum:
Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132, D-85311 Freising, Tel. +49(0)8161-9368586, magazin@essbare-wildpflanzen.de www.essbare-wildpflanzen.de. Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen AutorInnen selbst verantwortlich. Herausgeber: Steffen Fleischhauer. Redaktion: Claudia Schulte zur Hausen, www.wildkraeuterkoechin.de / www.fairtext.de. Lektorat/Korrektorat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de. Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen werden. Vollständigkeit und/oder Wirkung der veröffentlichten Rezepte wird nicht garantiert. Alle Rezepte und Hinweise zum Genuss von Wildpflanzen und ihrer Wirkung auf die Gesundheit haben rein informativen Charakter. Sie ersetzen nicht den Besuch bei ÄrztIn, ApothekerIn oder TherapeutIn. Inhaltsübersicht vergangener Ausgaben: www.essbare-wildpflanzen.de/inhaltsangabe-wildpflanzen-magazin.txt