

## Retro-Trend-Vergessene Kräuter und Pflanzen

---

*Bärlauch, Brennessel, Koriander, Rucola...*

Nach dem Krieg, als es viele Lebensmittel nicht zu kaufen gab oder man sich einfach nichts leisten konnte, wurden viele Kräuter und Gemüse als Ersatz entdeckt: statt Spargel gab es Schwarzwurzel, Brennesseln aß man anstelle von Spinat, Löwenzahn ergab köstlichen Salat und Bärlauch wurde anstatt Knoblauch verwendet.

Mit der Zeit gerieten viele Kräuter wieder in Vergessenheit, aber der Gesundheitsboom und der Wunsch nach Bioware haben dazu geführt, dass viele längst vergessene Gewürze und Gemüsesorten nun ihren Weg wieder auf den heimischen Esstisch gefunden haben.

Brennessel, Bärlauch oder Schwarzwurzel, vieles ist aus dem Supermarktregal inzwischen gar nicht mehr wegzudenken. Für die meisten ist es neue, trendige Kost, für unsere Großeltern Erinnerung an vergangene Tage. Der Retro-Kult hat auch beim Kräuterregal Einzug gehalten.

Es liegt im Trend, frische Kräuter und Gewürze in den Kochtopf zu streuen, um Speisen zu verfeinern. Zudem erinnern sich immer mehr Menschen an die Heilkraft der Gewächse. Die kleinen Pflänzchen helfen unter anderem gegen Magenkrämpfe, Migräne und Stress

### **Bärlauch *allium ursinum* (lat. Bezeichnung):**

Der in einheimischen Laubwäldern wachsende Bärlauch wird auch Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerzwiebel oder Wurmlauch genannt. Er ist eng verwandt mit Zwiebeln und Knoblauch und gehört zur Familie der Lauchgewächse. Die zarten grünen Blätter erinnern in ihrer Form stark an Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder Aronstabblätter. Genau hier liegt das größte Problem beim Sammeln im Wald, denn die Verwechslung mit diesen giftigen Pflanzen kann tödlich sein! Viele Internetseiten weisen im Zusammenhang mit Bärlauch darum immer wieder auf die Verwechslungsgefahr hin. Sammelsaison ist etwa von Mitte März bis Mitte Juni. Bärlauch findet man dann auf jedem Wochenmarkt, manchmal auch bereits im Supermarktregal. Klassische Gegenden für Bärlauch sind die Südpfalz, der Odenwald oder der Schwarzwald, wo Bärlauch wild wächst. Inzwischen wird aber das Wildkraut auch angebaut, weil die Nachfrage so stark gestiegen ist. Wenn man Bärlauch wild pflücken will, ist der Morgen die beste Zeit: Jetzt sind die Pflanzen frisch und saftig.

Bärlauch war lange in Vergessenheit geraten, obwohl es als Heil- und Küchenpflanze bereits eine lange Geschichte hat. Funde in alten Siedlungen lassen vermuten, dass man das Kraut bereits vor 5.000 Jahren verzehrt hat. Der Vorteil von Bärlauch gegenüber Knoblauch ist, dass der typische, langanhaltende Geschmack nicht im Mund zurückbleibt. Der Boom begann der Legende nach bereits vor etwa 20 Jahren, als der „Koch des Jahrhunderts“ Eckart Witzigmann das Kraut im Englischen Garten in München entdeckte und eine Suppe daraus gekocht haben soll. Inzwischen gibt es sogar Bärlauchtage (in

Eberbach) und Bärlauchläufe. Im Ziel gibt es dann Butterbrote mit Bärlauch, Bärlauchschnaps und anderes.

Zur Herkunft des Namens gibt es verschiedene Theorien, die einen meinen, Bären hätten das Kraut gern nach dem Winterschlaf verzehrt, um zu Kräften zu kommen; Andere meinen, die alten Germanen hätten Bärlauch bereits verzehrt, um bärenstark zu werden. Bärlauch enthält zahlreiche Mineralstoffe, Fructosane, Flavonoide, Vitamine (vor allem viel Vitamin C) und Spurenelemente. Daneben enthält die Pflanze auch Alliin, ein natürliches Antibiotikum. In der Naturheilkunde verwendet man Bärlauch oft bei Magen-Darmproblemen.

Beim Erhitzen gehen die Inhaltsstoffe, die für Geschmack und Heilwirkung zuständig sind, verloren, darum isst man Bärlauch roh. In der Küche eignen sich die Blätter des Bärlauch hervorragend zu Salaten, Soßen, zu Käse und Quarkspeisen, als Brotaufstrich oder auch als Schnaps, Essig oder Öl.

In Deutschland, und vielleicht auch in anderen Ländern Mitteleuropas, stiegen Beliebtheit und Bekanntheit des Bärlauches in den letzten Jahren steil an. Leider tun viele Küchenchefs dem Bärlauch jedoch in der Zubereitung Unrecht, indem sie den Bärlauch viel zu hohen Temperaturen aussetzen. Bärlauch sollte eigentlich überhaupt nicht gekocht werden, sondern roh unter die heißen Speisen gemischt und daraufhin sofort serviert werden. Andernfalls geht der größere Teil des charakteristischen Aromas verloren und parfümiert nicht die Speise, sondern stattdessen die Küchenluft.

Das Internet ist voll mit einer Unzahl an Rezepten, in denen Bärlauch Verwendung findet.

### **Koriander**(*Coriandrum sativum*) (lat. **Bezeichnung**):

In auffallend vielen modernen Gerichten taucht in letzter Zeit Koriander als Trendgewürz auf. Schuld daran ist unter anderem der anhaltende Asia-Boom, der in Europa und auch Deutschland zu beobachten ist. Sushi-Restaurants, Thaiimbiss und indonesische Küche, in vielen Großstädten reihen sich die In-Restaurants in den beliebten Szenevierteln fast aneinander. Und so taucht das asiatische Gewürz auch zunehmend in der heimischen Küche auf. Es stammt aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Weitere gebräuchliche Namen sind u.a. Arabische Petersilie, Asiatische Petersilie, Chinesische Petersilie oder Schwindelkraut.

Koriander wird schon seit langer Zeit verwendet. Erste Nachweise der Verwendung stammen aus der Zeit von 6000 vor Christus in Israel. Während in Europa aber der Samen die größere Rolle spielt, wird in der südamerikanischen und in der asiatischen Küche vor allem das Kraut verwendet. Auch in Nordafrika wird Koriander für Gerichte verwendet. Frisches Korianderkraut hat ein kräftiges, moschusartiges, zitronenähnliches Aroma. An den scharfbitteren Geschmack müssen sich viele Menschen erst gewöhnen. Im Mittelalter wurde Koriander zur Bekämpfung von Flöhen und Läusen benutzt, galt aber auch als Aphrodisiakum. Die Chinesen brachten den Koriander mit Unsterblichkeit in Verbindung.

Koriander ist Bestandteil von Gewürzmischungen wie Currypulver und Lebkuchengewürz und wird auch zur Likörherstellung verwendet. Auch eine Biersorte, die in Sachsen-Anhalt und

Sachsen beheimatete Gose, wird mit Koriander versetzt. Die Samen können auch als Tee aufgebriht werden.

**Rauke *Eruca sativa* (lat. Bezeichnung):**

*Italienisch: Rucola*

Deutscher Name dieses alten Krautes ist Rauke. Rauke ist schon seit dem Altertum als Nutzpflanze bekannt. Sie wurde schon von den Germanen gegessen und galt sogar als Potenzmittel. Mit der Besetzung Germaniens durch die Römer gelangte die Rauke auch in den Mittelmeerraum. Bis zur Wiederentdeckung unter dem hierzulande bis dato recht unbekannt Namen führte Rucola eher ein Schattendasein unter den Salaten. Wegen seines bitteren Geschmacks war er nicht sonderlich beliebt. Erst der Trend zu internationaler und insbesondere mediterraner Küche führte zu seiner derzeitigen Bekanntheit und allgemeinen Verfügbarkeit.

Alle Raukenarten haben einen ausgeprägten, scharf-aromatischen Geschmack; die Schärfe steigert sich dabei mit dem Alter des Pflanzenteiles. Das Aroma wird oft als nussig, eingestuft. Rucola erreichte in den letzten Jahren in vielen Ländern Europas und in den USA eine ungeahnte Popularität. Obwohl die Pflanze im Mittelalter in weiten Teilen Europas wohlbekannt war und wegen der pikanten Blätter und der scharfen Samen kulinarisch verwendet wurde, fiel sie doch später außer Gebrauch; seit dem 18. Jahrhundert wurde Rauke nur noch in den Mittelmeerländern genutzt, wo sie auch wild vorkommt. Nun ist dieses Gewürz nach West- und Mitteleuropa zurückgekommen. Eine kleine Portion Raukenblätter mit Olivenöl, *aceto balsamico* und frisch geriebenem Käse ist ein ausgezeichnete, appetitanregender erster Gang für eine italienische Speisefolge. In der Türkei werden Raukenblätter gerne als Grüngarnitur zu gegrillten Spießen (*kebap*) oder zu Drehfleisch (*döner*) gegessen. Beim Kochen verliert die Rauke sehr rasch alle Schärfe, aber es verbleibt ein subtiler und sehr charakteristischer Geschmack, der gut zu pikant gewürzten Speisen passt, etwa italienischen *pasta*-Saucen oder *risotto*.

Rucola gehört zu den Salaten und wird im Frühjahr und Sommer aus heimischer Produktion auf Märkten und in Supermärkten angeboten, im Winter als Importware aus Südeuropa. Man kann Rauke auch selbst im Garten oder auf dem Balkon ziehen, wo die Pflanze ein helles und warmes Plätzchen bevorzugt. Im Freiland gedeiht Rucola von April bis September - die Blätter sollten aber in jedem Fall vor der Blüte geerntet werden, da sie sonst bitter schmecken.

**Brennnessel (*Urtica*) (lat. Bezeichnung):**

Gesund sollen Brennnesseln sein. Als Wildkraut haben sie neben Bärlauch längst ihren Weg aus der Verbannung angetreten. Was früher als Unkraut denunziert wurde, kommt heute auf den Tisch. Die jungen Triebe der krautigen Pflanzen sind voller Vitamine. Sie können gepflückt und zu Salat oder Gemüsebeilagen verarbeitet werden. Die Brennhaare verlieren durch eine Dusche mit reichlich Wasser oder auch durch Blanchieren ihren Schrecken.

Früher war die Brennnessel ein Essen für arme Leute. Ihre weitreichende Verbreitung machte sie zu einer fast überall verfügbaren Nährstoffquelle. Skeptiker können übrigens

für den Anfang auf die Taubnessel zurückgreifen, die keine Brennhaare besitzt und deswegen auch keine Schmerzen verursachen kann.

Die Brennnesseln bilden eine Gattung in der Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae). Brennnesseln sind krautige Pflanzen. Die Brennnesseln, auch rotes Feuer genannt, sind auf Grund ihrer geringen Ansprüche an die Umwelt nahezu weltweit verbreitet. Bekannt und unbeliebt sind die Brennnesseln wegen der schmerzhaften Schwellungen, die auf der Haut nach Berührung der Brennhaare entstehen.

Das Kraut, die Wurzel und die Samen der Pflanze werden in der Küche verwendet. Als Frühjahrsgemüse werden die jungen Brennnesseltriebe wegen ihres hohen Gehalts an Flavonoiden, an Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium und Silizium, an Vitamin A und C, an Eisen, aber auch wegen ihres hohen Eiweißgehalts geschätzt.

Besondere Verbreitung fanden Brennnesselgerichte in Notzeiten, in denen Blattgemüse wie Spinat oder Gartensalat zugunsten nahrhafterer Pflanzen kaum angebaut wurden, und bei der armen Bevölkerung, da Brennnesseln auf Brachflächen und in lichten Wäldern reichlich gesammelt werden können.

Den besten Geschmack haben die ersten, etwa 20 Zentimeter langen Pflanzen im Frühjahr oder bei größeren Pflanzen die Triebspitzen. Der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare kann man entgegenwirken, indem man die Triebe in ein Tuch wickelt und stark wringt, sie kurz blanchiert oder ihnen eine kräftige Dusche verabreicht. Ist die Pflanze getrocknet, verliert sie ebenfalls ihre reizende Wirkung.

Übliche Zubereitungen sind roh als Salat (wobei die Nesselhaare durch das Vermischen mit der Sauce zerstört werden) oder blanchiert und wie Spinat verwendet als „Brennnesselspinat“ oder Brennnesselsuppe. Die Blätter können auch getrocknet und als Tee zubereitet werden. Früher wurden gelegentlich Butter, Fisch und Fleisch in Brennnesselblätter gewickelt, um sie länger frisch zu halten. Tatsächlich verhindern die Wirkstoffe der Brennnessel die Vermehrung bestimmter Bakterien.

Die lange Geschichte der Brennnessel als Heilpflanze und Nahrungsmittel führte dazu, dass es eine Vielzahl Ansichten über die Pflanze gibt, die teils dem Bereich der Mythen und des Aber- und Wunderglaubens entstammen wie beispielsweise: Am Gründonnerstag Brennnesselgemüse zu essen, was für das folgende Jahr vor Geldnot schützen soll.

Katrin Basalla, JETRO Berlin