So holt man die Sonne in den Winter

Michèle Jörg Dittli aus Althäusern zeigt, worauf man sich in der nächsten Wildkräutersaison vorbereiten kann

VON ANDREA WEIBEL

Michèle Jörg Dittli freut sich jedes Mal, wenn sie im Winter einen ihrer eingemachten Schätze öffnen kann. ANDREA WEIBEL

SERIE WILD-KRÄUTER

4. Teil
Michèle Jörg Dittli aus Althäusern hat dieses Jahr erstmals Kräuterwanderungen durchs Freiamt angeboten, bei denen die gesammelten Wildpflanzen auch gemeinsam gekocht wurden. Die AZ hat sie in einer Serie durch die Jahreszeiten begleitet und dabei Rezepte sowie Beispiele von Pflanzen, die im Wald, an Bächen und auf Wiesen geerntet werden konnten, gezeigt.
Mehr Infos zu den Kräuterwanderungen und -spaziergängen gibts unter www.passo-per-passo.ch

Ende November, die Wildkräutersaison ist vorbei. Wer jetzt noch keine Wintervorräte angelegt hat, wird sich wohl oder übel mit solchen aus dem Laden behelfen müssen. Das ist heutzutage ja kein Problem. Doch obwohl es gute und gesunde Waren zu kaufen gibt, macht es einfach noch ein bisschen glücklicher, wenn man die Wärme und das Licht, vor allem aber die schönen Erinnerungen an wärmere Tage aus dem selbstgefüllten Einmachglas löffeln kann. «Jetzt ist es zu spät, um noch frische Kräuter zu sammeln. Abgesehen von Hagebutten, Schlehen und ein paar anderen Naturschätzen, ist diese Saison vorbei», bestätigt Michèle Jörg Dittli schulterzuckend. «Aber wenn man sich schon jetzt Gedanken über die nächste Wachstumszeit macht, kann man sich in einem Jahr vielleicht über einen Schatz an selbst haltbar gemachten Lebensmitteln freuen.» Für die 39-jährige Mutter zweier Söhne gibt es beispielsweise nichts, was den Sommer so sehr in die kalten Wintertage holt, wie der goldgelbe Löwenzahnhonig.

Tee, Sirup, Konfi oder Salbe?

Die Natur scheint in den verschiedenen Wachstumsphasen des Jahres zweierlei zu beachten: Einerseits haben immer genau die Pflanzen Saison, die der Körper gerade braucht, andererseits wachsen auf Frühling, Sommer und Herbst verteilt viele Pflanzen, die man sich für den Winter haltbar machen kann, wenn man weiss, wie. Bärlauch dient beispielsweise dem Entschlacken des Körpers nach dem kalten Winter. Ihn sollte man direkt verzehren. So kann man ihn denn auch nicht einfrieren. «Um den Geschmack des Frühlings aber dennoch einfangen zu können, eignet sich beispielsweise ein mit Bärlauch aromatisierter Essig», schlägt Michèle Jörg vor.

Etwas in Essig oder Öl einzulegen, ist nur eine der Möglichkeiten, wie man die Schätze der Natur haltbar machen kann. «Die wohl einfachste Art ist natürlich das Trocknen. So kann man verschiedene Tees oder Kräutersalze herstellen. Ausserdem kann man vieles zu Sirup oder Dicksaft, Konfi oder Chutney einkochen. Und für medizinische Zwecke kann man Salben und Tinkturen herstellen, bei denen man aber schon etwas genauer Bescheid wissen oder sich allenfalls mit dem Arzt absprechen sollte», zählt die ausgebildete Wanderleiterin des Schweizer Bergführerverbands auf.

Frühling: Hustentee und Blüten

Wichtig ist, dass man die Tage oder Wochen nicht verpasst, in denen die einzelnen Pflanzen erntereif sind. Darum sei es gut, sich schon jetzt Gedanken darüber zu machen, was man im nächsten Jahr alles haltbar machen könnte und möchte. «Im Frühling sind es zum Beispiel die jungen Brennnesseltriebe, Himbeer- und Brombeerblätter sowie Spitzwegerich, die man trocknen und zu verschiedenen Tees mischen kann.» Brennnesseltee entwässert und enthält viel Vitamin C, Eisen und andere wichtige Stoffe, während Spitzwegerichtee gegen Husten hilft, «genauso wie Holunderblüten, die als Tee oder Sirup haltbar gemacht werden können». Natürlich darf im Frühling auch Jörgs Liebling nicht fehlen: der Löwenzahnhonig. Und um die kalte Jahreszeit ein wenig mit Farbe zu würzen, können verschiedene bunte Blüten getrocknet und entweder als essbare Dekoration, in Blütensalz oder auch Blütenzucker verwendet werden.

Sommer: Johanniskraut

Im Sommer können Thymian und Oregano ebenfalls für Hustentees oder für Gewürzsalz getrocknet werden. «Johanniskraut hat eine sehr starke Verbindung zur Sonne, es wärmt und belebt an kalten Tagen», sagt Michèle Jörg.

«Wer sich schon jetzt Gedanken über die nächste Wachstumszeit macht, kann sich in einem Jahr über einen Schatz an selbst haltbar gemachten Lebensmitteln freuen.»
MICHÈLE JÖRG DITTLI ALTHÄUSERN

«Man kann es zu Rotöl verarbeiten, das man mehrere Wochen an der Sonne stehen lassen muss, damit es seine Farbe und Kraft erhält. Eingerieben hilft es wunderbar bei Gelenkschmerzen, Muskelkater und dergleichen. Das hat mein Grossvater schon gewusst, er hat sich jedes Jahr neues Johanniskrautöl hergestellt.» Dazu kommt im Spätsommer das einheimische Superfood Brennnesselsamen, die über den Salat oder das Müesli gestreut werden oder als Gewürz verwendet werden können.

Herbst: Vitamin C der Beeren

Im Herbst folgt die Zeit der Beeren. Holunderbeeren und Hagebutten enthalten sehr viel Vitamin C, das im Winter nicht nur die Stimmung aufhellt, sondern auch dem Körper guttut. Holunderbeeren kann man für Tees trocknen, zu Saft und Sirup verarbeiten oder – eines von Jörgs Lieblingsrezepten – als Chutney servieren. Auch aus Hagebutten kann man Tee, Konfi oder Chutney herstellen. «Was viele nicht wissen: Auch die Hagebuttenkerne kann man trocknen und zu Tee verarbeiten. Er schmeckt leicht nach Vanille.»

Zum Schluss verrät Michèle Jörg zwei einfache Tricks zum Thema. «Bei Tees gilt: Das Kraut der Pflanzen kann man übergiessen, die Früchte und Wurzeln hingegen sollte man gleich im Wasser mitkochen, damit sie auch ihre ganze Wirkung entfalten können.» Und bei Sirup und Dicksaft (wie man beispielsweise Löwenzahnhonig nennt) gelte folgende Faustregel: «Man macht einen starken Tee aus den Kräutern, gibt im Verhältnis 1 zu 1 Zucker hinzu und kocht alles ein. Als Erstes entsteht Sirup. Kocht man es noch länger ein, entsteht Dicksaft. Das ist eigentlich keine Hexerei.»

Schön sei, wenn man sich immer wieder neu inspirieren lassen könne. Auch Michèle Jörg stöbert immer wieder gerne in neuen Rezepten aus verschiedenen Kochbüchern. Und selbst wenn man jetzt kaum noch Wildpflanzen zum Einmachen findet, kann man sich jetzt, in der kalten Jahreszeit, in eine Wolldecke gekuschelt, eine Tasse Kräutertee mit ein bisschen Löwenzahnhonig neben sich, wunderbar in Gedanken aufs neue Kräuterjahr vorbereiten.

Löwenzahnhonig

Zutaten
1 Litermass voll Löwenzahnblüten, bei Sonnenschein geerntet
1 l Wasser
3 Bio-Zitronenscheiben
1 kg Zucker
evtl. ¼ Vanilleschote, der Länge nach aufgeschnitten

Zubereitung
Blütenblätter bzw. sauber gewaschene Blütenköpfe ohne Stiele mit allen anderen Zutaten aufkochen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein sauberes Tuch giessen. Dann etwa 2½ Stunden auf kleiner Stufe einkochen lassen – der Saft soll nicht sprudeln. Auf einem Teller eine Gelierprobe machen und auskühlen lassen. Ist der Honig noch zu dünn, weiterköcheln lassen. In trockene Gläser füllen und mit trockenen Deckeln verschliessen.

Holunderbeeren-Chutney

Zutaten
500g schwarze Holunderbeeren
1 Zwiebel
Ingwer (frisch oder Pulver)
1 EL Senfkörner
½ EL Pfefferkörner
1 Prise gemahlene Gewürznelken
etwas Cayennepfeffer
etwas Salz
300 g Zucker
250 ml Rotweinessig

Zubereitung
Beeren vom Stiel befreien und waschen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Pfefferkörner mörsern. Alles in einer Pfanne aufkochen, dann unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Hitze 45 bis 60 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Pikant abschmecken, in Gläser füllen und verschliessen.

Bärlauch-Essig

Zutaten
10–15 Blätter Bärlauch
35 cl Bio-Apfelessig

Zubereitung
Bärlauch gründlich waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Danach in den Apfelessig geben und 3 Wochen in der Flasche ziehen lassen. Täglich sanft schütteln. Anschliessend absieben. Dem fertigen Essig 1 EL Honig beigeben und gut schütteln. Als Dekoration eine Bärlauchblüte in den Essig geben.