

WILD & GRÜN





Frische Kräuter für den Frühlingskick auf dem Teller. Im DIDilicious, im magazin: und bei yaoyao durfte Karina Reichl einen Blick in die Kochtöpfe werfen.

WILD- UND KÜCHENKRÄUTER SIND WERTVOLLE LEBENSBEGLEITER UND KÖNNEN UNSEREN KÖRPER BEIM START IN DEN FRÜHLING WIRKUNGSVOLL UNTERSTÜTZEN. UND SIE KÖNNEN AUCH DEN KÖRPER ENTSCHLACKEN UND DEN STOFFWECHSEL VON DEN ALTLASTEN DES WINTERS BEFREIEN. SO STARTEN WIR FIT UND MUNTER IN DIE NEUE JAHRESZEIT.

Bei Kräutern sind es meist die unscheinbaren Bekannten vor der Haustüre, die es sich lohnt, ein wenig näher anzusehen. Eine kennt sie alle: Karina Reichl veröffentlicht auf ihrem Blog fräuleingrün.at jede Woche Rezepte rund um das Thema regionale Kräuter. Dieses Wissen gibt sie auch bei speziellen Kursen und Wanderungen weiter. Drei junge Wilde stellt die TEH-Praktikerin (Traditionell Europäische Heilkunde) uns näher vor, wobei es dabei eher um alte Bekannte und deren Kräfte im Frühling geht:

Gänseblümchen, Löwenzahn und die Brennnessel Sie sind sprichwörtliche Wegbegleiter, die direkt vor unserer Nase wachsen.

Das Dreiergespann Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnessel ist bereits kurz nach dem Winter auf Wildwiesen oder im eigenen Garten zu finden. Doch was macht die drei Frühlingspflanzen eigentlich so stark? Das reinigende Gänseblümchen besitzt Seifenstoffe, die es schaffen, den Körper durchzuputzen. Wie eine Reinigungsmaschine werden die Altlasten des Winters rausgeputzt. Das macht den Körper fit für den Frühling. Das Gänseblümchen sollte frisch im Salat oder auf einem Butterbrot landen, es macht sich aber auch sehr gut in einem Smoothie.

Der Löwenzahn hingegen kurbelt durch seine enthaltenen Bitterstoffe unsere Verdauungs- und Magensäfte an und das ist wichtig, um den Darm zu entlasten. Leider haben wir die wertvollen Bitterstoffe aus unserer Ernährung gestrichen. Doch das wilde Kraut ist ein guter Einstieg, um den bitteren Geschmack wieder in den Alltag zu integrieren. Wichtig ist, dass Bitteres nicht mit zu großer Hitze in Kontakt kommen

sollte. Deswegen empfiehlt es sich hier ebenfalls, etwa die Blätter in einen Salat zu geben. Kleine Info am Rande: Der weiße Milchsafte ist nicht giftig.

Die Brennnessel zählt zu einer der ältesten Heilpflanzen in unserer Region. Durch ihre tiefen Wurzeln holt sie uns viele Mineralstoffe und Spurenelemente aus der Erde. Vor allem regt dieses Heilkraut den Stoffwechsel an und bringt alles auf Touren. Eine leichte Möglichkeit, das Kraut im Frühling zu sich zu nehmen, sind etwa ein Tee oder die Brennnesselblätter blanchiert als Spinat. Da die Pflanze auch eine harntreibende Wirkung hat, empfiehlt es sich, auch genügend Wasser nachzutrinken.

Neben den klassischen Frühlingsboten ist es empfehlenswert, Kräuter überhaupt vermehrt in die Ernährung einzubauen. Denn sie sind in erster Linie Lebensmittel und dann erst Heilmittel. Wenn schon in der Ernährung frische Kräuter eingebaut



Didi Maier hat eine frühlingshafte Hühnersuppe mit Phonudeln zubereitet. Sein Tipp: Frische Kräuter immer erst als Finish dazugeben, um das Aroma zu erhalten.



Die hausgemachte Currypaste von yaoyao wird bei der Zubereitung nur wenig erhitzt. Und die vielen frischen Kräuter machen Lust auf mehr vom Frühling!

werden, kann der Körper viele wertvolle Inhaltsstoffe aufnehmen und ihn stärken.

Auch die Gastronomen im EUROPARK arbeiten gerne mit frischen Kräutern. Der Blick in die Kochtöpfe etwa im DIDIllicious, bei yaoyao oder im magazin: hat so manchen Geheimtipp ans Licht gebracht.

Frühlingsuppe im DIDIllicious Viele Gewürze und Kräuter wie Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Petersilienwurzel oder Kefirblätter finden den Weg in die asiatische Hühnersuppe von Didi Maier. Vor allem die Petersilie, die zum Schluss frisch als Finish auf die Suppe gegeben wird, ist für den Küchenchef ein wertvolles Kraut: „Die Petersilie schafft es, negative Geschmäcker und schlechte Gerüche aus dem Körper zu treiben und wirkt gleichzeitig als Geschmacksverstärker. Dazu kann bei der Petersilie der Stängel verwendet werden. Nur bei Kräutern wie Thymian, Rosmarin oder Salbei sollten die Stängel entfernt werden.“

Sein abschließender Tipp: „Kräuter niemals mitkochen und immer erst kurz vor dem Servieren hinzufügen, damit die wertvollen ätherischen Öle erhalten bleiben.“

Grünes Curry im yaoyao Yaoyao Hu zaubert für seine Gäste ein farbenprächtiges grünes Curry. Bereits die Currypaste wird aus frischen Kräutern selbst zubereitet, erklärt der Restaurantchef: „Das erkennt man an den feinen Kräuterfasern, die man in der Currypaste noch sieht. Deswegen ist es immer wichtig, das Öl zuerst zu erhitzen und dann erst die Paste bei nicht zu hoher Temperatur hinzuzufügen, da sonst die wertvollen Kräuter verbrennen.“ Yaoyao Hu kommt aus China. Dort besitzen Kräuter in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) eine Jahrtausende alte Tradition und sind ein fixer Bestandteil des Lebens. „Frische Kräuter sind für mich sehr wichtig, ich verwende privat auch regionale Wildkräuter wie den Löwenzahn und blanchiere ihn z. B. als Spinat.“ Auch für das grüne

Curry verwendet er nur frisches Gemüse und Kräuter wie Limettenblätter oder süßen Basilikum, die ebenfalls nicht stark erhitzt werden sollen, da diese sonst bitter werden.

Frühlingspizza im magazin: Auch Piz-zakoch Tobia Resta im magazin: weiß um die Empfindlichkeit feiner Kräuter beim Kochen, um neben dem Geschmack auch ihre frische grüne Farbe zu erhalten. Seine Frühlingspizza mit Frühlingszwiebeln, Rucola und selbst gemachtem Pesto aus frischem Basilikum ist der Renner nach einem langen Winter: „Die Gäste möchten wieder frische Gerichte genießen und auch etwas mehr Farbe am Teller haben, wie bei dieser Frühlingspizza. So schaut bei uns der Frühling aus.“ Und so schmeckt er auch. Alle Gerichte sind mit viel Liebe für frische Lebensmittel und Kräuter gekocht worden und unser Körper freut sich nach einem langen und schneereichen Winter über einen gesunden Frischekick, der schmeckt und unseren Körper weckt.



Frühlingszwiebeln, Rucola und Basilikumpesto nach Art des Hauses machen die Frühlingspizza im magazin: zum absoluten Favoriten auf der Speisekarte.

Karina Reichl

ist seit drei Jahren auf ihrem Blog als Fräulein Grün in Sachen Kräuter- und Naturheilkunde unterwegs.

Die Leidenschaft fürs gesunde „Grünzeug“ wurde ihr in die Wiege gelegt, denn Medizin aus heimischen Heilkräutern ist ihr von Kindesbeinen an vertraut.



Alle Infos zu Kräuterkursen und -wanderungen sowie die wöchentlichen Kräuterezepte unter

www.fräuleingrün.at.

Das Buch „Fräulein Grüns Kräuterwunder – Entspannt, geerdet und gesund mit der Kraft der Natur“ erscheint im April 2019.

REZEPT VON KARINA REICHL

Oxymel-Frischekur



Der Sauerhonig ist ein altbewährtes Heilmittel und wird aus einem Kräutereisig, der zuerst angesetzt wird, und Honig hergestellt.

SCHRITT 1

Ansatzessig mit wilden Frühlingskräutern

ZUTATEN

Frühlingskräuter wie Löwenzahn,
Gänseblümchen und Brennnessel
Apfelessig
Leeres sauberes Glas mit Verschluss

Egal wie groß das Glas ist, es wird zu einem Drittel mit Frühlingskräutern und bis zum Rand mit Apfelessig befüllt. Verschluss den Ansatzessig zwei Wochen im Dunklen ziehen lassen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe in den Essig übergehen können.

SCHRITT 2

Herstellung Sauerhonig

ZUTATEN

Fertig abgeseihter Kräutereisig
Bio-Honig
Leeres sauberes Glas mit Verschluss

Der fertige Ansatzessig wird abgeseiht und mit dem Honig gut vermischt im Verhältnis 1 : 3 (ein Teil Essig und drei Teile Honig).

VERWENDUNG

Der Sauerhonig kann im Frühling als Frischekur verwendet werden. Dafür täglich morgens auf nüchternen Magen 1 EL Sauerhonig in ¼ Liter lauwarmes Wasser mischen und trinken. Aber auch als Salatdressing ist dieses selbstgemachte Naturprodukt sehr schmackhaft.