

Bauernkalender 16. April 2015

April, dein Segen heißt Sonne und Regen. Bloß den Hagel, den häng an den Nagel.

Liebe Newsletter Empfängerinnen und Empfänger, liebe Kräuterfreunde, liebe Mitmenschen,

die Sonne ist da, doch der dringend benötigte Regen für die Pflanzenwelt, der fehlt.

Heute Abend soll er Gewitter geben. Okay, nur: **den Hagel, häng an den Nagel :o))**

In der 16. Kalenderwoche, am 16. April sende ich euch/Ihnen einige Details zu den bevorstehenden Terminen, die Anfang April noch nicht so vorhanden waren.

Die Interessierten für die Odilienbergtour bitte dringend anmelden. Danke. Der Kurs in Arlesheim ist ausgebucht.

In Perouse, dem kleinen idyllischen Sauerkraut-Örtchen nahe Leonberg sind noch Plätze frei falls jemand in der Nähe wohnt oder jemanden kennt der in der Nähe wohnt und sich interessieren könnte.

Das Programm für die 9. SCHLANGENBADER KRÄUTERTAGE, von 12. - 14. Juni 2015 ist am dem 1. Mai zu haben (bei der Staatsbad GmbH Schlangenbad anfordern www.der-ort-mit-zeit.de)

Höchste kulinarische Genüsse versprechen zwei Events in Kooperation mit Gastronomie.

Dudenhofen, bei Speyer > 25. April Kräuter Gourmetabend im Restaurant *Lavendel* im Goldenen Lamm.

<http://lamm-dudenhofen.de/wp-content/uploads/2015/04/Flyer-Kr%C3%A4utertage-2015.pdf>

Heppenheim/Bergstraße > 8. Mai Weinmenü, veredelt mit Wildkräutern in neu eröffneten Viniversum.

www.viniversum.de

Mehr jedoch im Anhang. Der nächste Newsletter kommt Mitte Mai.

Viel Spaß und... Anmelden nicht vergessen!

Kräutergrüne Frühlingsgrüße
Dorisa Winkenbach

Für alle Spechbacher TeilnehmerInnen:

Die Adresse für das Kokosöl lautet:

Marienölmühle
Christian Thurn
Marienweiher 103
95352 Marktleugast

Tel. 09255-8081511

Und hier noch mal die Infos zum Kurs
(sollte ich etwas vergessen haben, bitte noch mal eine Mail schreiben, was? Danke!)

GRUNDLEGENDES AUS DER GESUNDEN NATURAROMAKÜCHE

Grundmengen für 4 Personen:

Suppe: 1000ml
Salat aus Wildkräutern: mittelgroße Schüssel voll (Gewicht variiert, je nach Zutaten).
Getreide, jeder Art*: ca. 250gr , ungekocht
Wildgemüse: wie bei Salat
Pfanneküchle: 500ml Teigmasse
Dessertcreme: 500ml Flüssigkeit /200gr. Rahm

Dies sind Richtwerte.
Grundsätzlich gilt bei Wildpflanzenmenüs:
Großer Teller, wenig drauf – ist ausreichend!

Klasse – statt Masse!

Wildkräuter am besten beim Sammeln bereits ausputzen. Nur mitnehmen, was auch gegessen werden kann. Waschen, nach Möglichkeit vermeiden, wegen des Fettfilms auf der Blattoberfläche. WENN wasche, dann hernach gut abtrocknen lassen. KEINE Salatschleuder einsetzen. Sie zerstört die Zellwände der Blätter.
Zum Aufbewahren in ein verschließbares Behältnis geben. Auf keinen Fall in Wasser stellen. Alle wertvollen Inhaltsstoffe würden ins Wasser wandern und es sehr schnell faul werden lassen.

Frische Wildkräuter immer erst kurz vor Fertigstellung des Gerichts hinzufügen.
Klein geschnitten oder ggfls. püriert.
Wildkräuter für Salat mundgerecht zerkleinern, das schließt die Inhaltsstoffe auf.

Fett ist als Aromaträger von Bedeutung.

Beim zusätzlichen Würzen sehr sparsam sein.
Eigenwürze der Wildpflanzen beachten.
Sie sind natürlich Geschmacksverstärker.

Salz und Zucker hebt die Eigenaromen hervor.

Auszug aus dem Buch: GRÜNE SOSSE von Ingrid Schick,
erschienen im CoCon Verlag, Frankfurt/Main 2010

„ACH DU GRÜNE NEUNE“

„Neunstärke“, nannten unsere Ahnen ein Frühlingsgericht, welches von sich behaupten darf, als Vorläufer der Frankfurter Grünen Soße zu gelten.

Sein Ursprung geht bis in vorchristliche Zeit der Kelten zurück.

Es wurde aus neun verschiedenen Wildkräutern zubereitet und als Suppe gegessen.

Die Bezeichnung ist kennzeichnend für die Stärkung und Neubelebung der menschlichen Vitalkräfte nach langen, kargen Wintermonaten, durch den Genuss frischer Wildkräuter.

Die ARTEMIS - Naturaromaköchin Dorisa Winkenbach bringt die grüne Sauce mit frischen Wildkräutern, nach historischem Vorbild, im modernen Gewand auf den Tisch.

Als WILDKRÄUTER DIP „Ach du grüne Neune“ (4 Personen)

400gr Schichtkäse und
125gr Frischkäse mit
ca. 100ml Sahne aufrühren.

Gewürzt wird mit Luisenhaller Tiefensalz aus Göttingen oder Steinsalz oder Himalayasalz,

frisch gemahlenem Pfeffer, einer Prise Chili

1 Prise Zucker/Agavendicksaft,

1 MS Schabzigerklee passt auch sehr gut dazu.

Sparsam würzen die Wildkräuter bringen ein charaktervolles Eigenaroma mit.

Ca. 150gr. kleingeschnittene gemischte Wildkräuter werden nun dazu gegeben.

Mit einigen Spritzern frischem Zitronensaft ergänzen, und durchziehen lassen.

Frische Gemüsestäbchen und Cracker ergänzen diesen Wildkräuter Dip.

Ideal auch als Pausensnack im Büro!!

„NEUNSTÄRKE, mit Podagrakraut „

„Neunstärke“, nennt man ein historisches Osterwochengericht, welches aus neun verschiedenen Wildkräutern zubereitet wird.

Die Bezeichnung ist kennzeichnend für die Neubelebung der Kräfte im Frühjahr durch den Genuss frischer Wildkräuter.

Folgende Kräuter werden für „Neunstärke“ verwendet: + = mehr / - = weniger

- * Giersch (Podagrakraut) + lat. Aegopodium podagraria
- * Löwenzahn +
- * Brennnessel +
- * Scharbockskraut +
- * Sauerampfer -
- * Schafgarbe -
- * Bachbunze -
- * Sauerklee -
- * Vogelmiere +

wahlweise auch: Wiesenbärenklau, Wiesenkerbel, , Spitzwegerich, Wiesenknöterich o. ä.

Zubereitung:

Sauermilch (Yoghurt, Buttermilch, Dickmilch o.ä.), kaltgepresstes Öl, wenig Salz und etwas Honig, oder Stevia-Süsse verrühren, kühl stellen. (kann für einige Tage im Voraus hergestellt werden). Evtl. zum Andicken Schichtkäse beifügen.

Von den genannten Wildkräutern je 10-12 Blättchen (pro Person) pflücken, prüfen ob es tatsächlich das gewünschte Kraut ist, waschen, klein schneiden und in das Dressing geben.

Zu diesem Gericht passen: gekochte Eier; Getreidebratlinge; Pellkartoffeln; Gemüserohkost oder einfach nur Toastbrot.

Für die TeilnehmerInnen aus Schlangenbad

Auszug aus dem Buch: GRÜNE SOSSE von Ingrid Schick,
erschienen im CoCon Verlag, Frankfurt/Main 2010

„ACH DU GRÜNE NEUNE“

„Neunstärke“, nannten unsere Ahnen ein Frühlingsgericht, welches von sich behaupten darf, als Vorläufer der Frankfurter Grünen Soße zu gelten.

Sein Ursprung geht bis in vorchristliche Zeit der Kelten zurück.

Es wurde aus neun verschiedenen Wildkräutern zubereitet und als Suppe gegessen.

Die Bezeichnung ist kennzeichnend für die Stärkung und Neubelebung der menschlichen Vitalkräfte nach langen, kargen Wintermonaten, durch den Genuss frischer Wildkräuter.

Die ARTEMIS - Naturaromaköchin Dorisa Winkenbach bringt die grüne Sauce mit frischen Wildkräutern, nach historischem Vorbild, im modernen Gewand auf den Tisch.

Als WILDKRÄUTER DIP „Ach du grüne Neune“ (4 Personen)

400gr Schichtkäse und
125gr Frischkäse mit
ca. 100ml Sahne aufrühren.

Gewürzt wird mit Luisenhaller Tiefensalz aus Göttingen oder Steinsalz oder Himalayasalz,

frisch gemahlenem Pfeffer, einer Prise Chili

1 Prise Zucker/Agavendicksaft,

1 MS Schabzigerklee passt auch sehr gut dazu.

Sparsam würzen die Wildkräuter bringen ein charaktervolles Eigenaroma mit.

Ca. 150gr. kleingeschnittene gemischte Wildkräuter werden nun dazu gegeben.

Mit einigen Spritzern frischem Zitronensaft ergänzen, und durchziehen lassen.

Frische Gemüsestäbchen und Cracker ergänzen diesen Wildkräuter Dip.

Ideal auch als Pausensnack im Büro!!

Guten Appetit wünscht Ihnen

Dorisa Winkenbach

ARTEMIS Natur Kultur Genuss

Expertin für angewandte Ernährungskunst Gesundheit

und Wildkräuterkunde

www.winkenbach.net

WILDKRÄUTERLISTE mit Verwendungshinweis

Auswahl

BRENNNESSEL, URTICA DIOICA – **Blätter** für Smoothie, Limonade und Tee, klein geschnitten für Butter, Quark, Salat, Suppe, Quiche und als Wildspinat. Für die Wildkräutermischung.
Samen über Salat, Suppe, Brot, Müsli, Desserts, Pralinen...
Wurzeln gründlich gereinigt für Wurzelbrühe > Goldsuppe

LÖWENZAHN, TARAXACUM OFFICINALIS – **Knospen**, vor der Stielbildung gebraten
Blätter für Salat, Smoothie, Gemüse und Suppe, Quark, Butter, aufs Brot.
Für die Wildkräutermischung.
Blüten zur essbaren Deko, ausgezupft, für Löwenzahnhonig oder Löwenzahnschnaps...
Wurzeln gründlich gebürstet, junge für Gemüse, große zum Trocknen für Ersatzkaffee...

SPITZWEGERICH, PLANTAGO LANCELOTA – **Blätter** Insektenstich Soforthilfe, Wundbelag, Hustensaft aus getrockneten Blättern. Junge Blätter in Salat, Quark, Suppe, auf Brot.
Für die Wildkräutermischung.
Knospen, noch ohne Blüte, gebraten...
Samen, gut ausgereift zu Verwenden wie Nüsse, Desserts, Backwerk

SCHAFGARBE, ACHILLEA MILLEFOLIA – **Blätter** für die Wildkräutermischung mit den schon genannten Kräutern möglichst nicht kochen... / bei blutenden Wunden zerquetschtes Blatt auflegen als Soforthilfe
Blüten mit Stängel trocknen für Tee und Sitzbäder auch ein altes Orakelkraut

LABKRÄUTER, Wiesenlabkraut GALIUM MOLLUGO - **Blätter** mit Stängel roh verzehren, Vitamin C haltig. Für die Wildkräutermischung.
Klettenlabkraut GALIUM APARINE - **Blätter** mit Stängel für Smoothie geeignet, ansonsten wegen der Widerhaken(Klettverschluss!) kurz durch die Pfanne mit etwas Fett (sautieren). Gut auch für gemischten Wildspinat.

BÄRLAUCH, ALLIUM URSINUM – **Blätter** möglichst frisch verzehren, NICHT für Smoothie und die Wildkräutermischung geeignet! Zu intensiv. Pesto, Tinktur...
Stängel – eingelegt süß-sauer, im Salat...
Knospen – gebraten, als kleine Beigabe, auch eingelegt
Blüten – in Salat, als essbare Deko...
Samen – grün ebenfalls in Salat etc. / schwarz, wie Pfeffer gemahlen als Gewürz
Zwiebeln – im Herbst ausgraben. Sehr, sehr köstlich gebraten

VOGELMIERE, STELLARIA MEDIA – **Blätter, Stängel und Blüte** das ganze Jahr über zu finden. Doppelt soviel Calcium, dreimal soviel Kalium und Magnesium, siebenmal soviel Eisen, zwei- bis achtmal soviel Vitamin A und C wie Kopfsalat!!! Alle Pflanzenteile verwenden. Salat, Smoothie, Butter, Quark, aufs Brot, für die Wildkräutermischung.
Als Gemüse (sautiert), wie Klettenlabkraut.