

LandIDEE

Januar & Februar 2015 | Nr. 2 | 3,80 €

Schmetter
im Schnee



LandIDEE

LAND ERLEBEN UND GENIEßEN

NICHTS BLEIBT ÜBRIG:
RESTE-ESSEN



GRÜSSE AUS
DEM VORFRÜHLING



ENTSCHLACKEN MIT
BITTERSTOFFEN



KÜCHE, DEKO UND IDEEN FÜR KALTE TAGE

Schneezauber & Wintermärchen

VITAL INS NEUE JAHR

Gesunde Bitterstoffe

Ihren ganz besonderen Geschmack verdanken Chicorée & Co. den Bitterstoffen. Die Kräuterfrau Elisabeth Doll weiß, wie wichtig diese pflanzlichen Substanzen für die Gesundheit sind.

Bitterstoffe sind in Kräutern wie Beifuß, Wermut und Mariendistel enthalten. Die typischen Winter-salate – Chicorée, Endivie, Radicchio und Rauke – besitzen diese gesunden pflanzlichen Substanzen ebenfalls. Auch Artischocken und Zitrusfrüchte gehören zu den „bitteren“ Nahrungsmitteln



BEIFUSS-APERITIF

ZUTATEN: 1 l Rotwein, ¼ l Weinbrand, 100 g Rohrzucker, 60 g Beifußblätter mit Blütendolden

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten in ein Gefäß geben und zugedeckt 60 Tage ziehen lassen. Den Aperitif durch ein Mulltuch abgießen und in Flaschen abfüllen. 6 Monate in den Flaschen reifen lassen. 2–3 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Vor einem reichhaltigen Essen gut gekühlt servieren. Regt die Verdauung und den Stoffwechsel an



Gruppe gefodt. Sierauf wird die...
mit die yrtis in fingerbide Sch...
Zemmelbröjeln befreut und...
säunt. Als Beilage gib...
it auch einfach gefodt...
ficht.



„WAS BITTER IM MUND, DEM MAGEN GESUND“

Auf dem Wieshof zeigt sich Bayern von seiner schönsten Seite: Die Landwirtschaft von Elisabeth Doll und ihrem Mann liegt idyllisch auf einer kleinen Anhöhe in der Hügellandschaft des Pfaffenwinkels – mitten in der Natur, umgeben von Wiesen, Äckern und Wäldern. Am Horizont kündigen sich die Alpen mit ihren schneebedeckten Gipfeln an – ein wunderbares Panorama, das jeder Besucher des Biobauernhofs genießt. Wie großzügig die Gärten angelegt sind, in denen die Kräuterpädagogin heimische Heilpflanzen kultiviert, alte Gemüsesorten zieht und Wildobstbäume anbaut, kann man sogar jetzt im Winter erkennen. In der ehemaligen Futterkammer, die seit der Umstellung auf Mutterkuhhaltung nicht mehr gebraucht wird, hat sich Elisabeth Doll ein

behagliches Refugium eingerichtet – für ihre Kochkurse und Kräuterseminare, in denen es in den bevorstehenden Frühlingsmonaten auch immer wieder um das Thema Bitterstoffe gehen wird. „Das sind keine Nährstoffe, sondern sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Wildpflanzen, aber ebenso in manchen Gemüsesorten, Obst, Wurzeln, Kräutern und Wintersalaten vorkommen“, erklärt die Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft. „Sie haben einen bitteren Geschmack und dienen der Pflanze als Fraßschutz gegenüber Tieren und Schädlingen.“ Früher haben die Menschen mit dem Essen einen wesentlichen Anteil an Bitterstoffen zu sich genommen. Heute sind es deutlich geringere Mengen, weil der Gehalt an Bitterstoffen in den Nahrungsmitteln durch

Neuzüchtungen systematisch reduziert wird, um einen milderen, angenehmeren Geschmack zu erzielen. Das ist sehr bedauerlich, denn diese natürlichen Pflanzenstoffe leisten eine wertvolle Unterstützung bei Stoffwechsel und Verdauung – wie schon ein altes Sprichwort sagt: „Was bitter im Mund, dem Magen gesund.“ Die Wieshof-Bäuerin: „Bitterstoffe regen über unser Geschmackempfinden auf der Zunge den Speichelfluss und die Magensaftsekretion an. Dadurch bekommen wir Hunger. In Magen und Galle emulgieren sie den Speisebrei durch die Ausschüttung des Hormons Gastrin, das die Magen- und Darmtätigkeit sowie die Produktion von Galle anregt. So wird das Essen, insbesondere fetthaltige Speisen, gründlicher und noch dazu schneller verarbeitet.“

SCHWEDENTRUNK

ZUTATEN: 5 Blätter Pfefferminze, 5 Blätter Zitronenmelisse, 2 Stängel Thymian, 1 Stängel Wilder Majoran, 1 kl. Seitenzweig Beifuß, 3 Blätter Gundermann, 1 Blatt Wermut, 2 Blätter Giersch, 2 Blätter Spitzwegerich, 2 Blätter Lavendel, 1 Blatt Löwenzahn, 2 Blätter Weißdorn, 1 Blatt Salbei, 1 Stängel Schafgarbe, 2 Wurzelfäden Baldrian, 1 Wurzelstück Blutwurz, 500 ml Korn (32%)

ZUBEREITUNG: Blätter grob zerkleinern, Wurzeln fein hacken. Alles in ein großes, verschließbares Glas geben. Den Alkohol dazugießen. An einem warmen und hellen Platz 6–8 Wochen ziehen lassen, währenddessen das Gefäß täglich schütteln. Anschließend den Schwedentrunck durch ein Mulltuch abgießen und in dunkle Flaschen füllen. Kühl gelagert mindestens 2–3 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Täglich 1 Schnapsglas voll trinken. Durch die Kombination von Bitter- und Aromastoffen (ätherische Öle) wird die Wirkung der einzelnen Bitterstoffe verstärkt



Für den Schwedentrunck verwendet Elisabeth Doll gern frische Kräuter



FITNESSDRINK

ZUTATEN: 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter, 3 Blätter von der Schafgarbe, 4–5 Saftorangen oder ½ l Orangensaft, 200 g Naturjoghurt

ZUBEREITUNG: Blätter waschen und grob zerkleinern. Die Orangen auspressen. Die Kräuter mit etwas Saft im Mixer zerkleinern, dann den restlichen Saft und den Joghurt dazugeben. Nochmals gut durchmischen.

ANWENDUNG: Täglich zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit trinken

ANREGEND & KRÄFTIGEND

Die Folgen von zu wenig Bitterstoffen in der Ernährung sind weitreichend: Eine schlecht funktionierende Verdauung verursacht nicht nur Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen oder andere Magen-Darm-Probleme, sondern beeinträchtigt den gesamten Organismus und das Wohlbefinden. Denn die lebenswichtigen Vitalstoffe aus allen Nahrungsmitteln kann der Körper nur mit einem gesunden Verdauungsapparat verwerten und so Mangelerscheinungen vorbeugen. Andererseits werden Schlacken und Stoffwechselprodukte ebenfalls nur dann schnell und vollständig abtransportiert, wenn Magen, Darm, Galle und Leber einwandfrei arbeiten. Und das wirkt sich wiederum positiv auf Immunabwehr, Bindegewebe, Haut, Gelenke und nicht zuletzt das Körpergewicht aus.

„Die anregende und kräftigende Wirkung von Bitterstoffen tut uns vor allem im Winter gut, wenn wir uns weniger bewegen und kalorienreicher essen“, meint die Kräuterexpertin. „Wer fit und gesund in die ersten Monate des Jahres starten will, hat jetzt auf den Märkten ein großes Angebot an bitterstoffhaltigen Zitrusfrüchten und Salaten wie Endivien, Radicchio, Chicorée und Rucola. Und sobald der Schnee weg ist, finden wir schon



LANDIDEE-BESTELLSET

100 ml Beifußaperitif, 50 g Kräutersalz
Der Preis: 10 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)
Zu bestellen unter www.landidee.info oder über Kontakt (siehe Seite 131)



LÖWENZAHNSALAT

ZUTATEN: 1 kleiner Kopf Radicchio, 100 g junge, zarte Löwenzahnblätter, 2 Scheiben Toastbrot, 4 EL Olivenöl, 100 g Emmentaler, 1 hart gekochtes Ei, 7 EL dunkler Balsamessig (z. B. Honig-, Holunder- oder Himbeer-Balsamessig), Salz, Pfeffer, Honig

ZUBEREITUNG: Salat und Löwenzahnblätter waschen, auf einer Platte anrichten. Gewürfeltes Toastbrot in 2 EL Olivenöl anrösten. Emmentaler würfeln, das Ei halbieren oder vierteln. Marinade aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig herstellen und über den Salat geben. Mit Brot- und Käsewürfeln bestreuen und mit Ei garnieren



MAGENTEE

ZUTATEN: Kamille, Pfefferminze, Fenchelsamen, Wermut, Tausendgüldenkraut, Johanniskraut, Engelwurz, Kalmuswurzel, Enzianwurzel zu gleichen Teilen

ZUBEREITUNG: Kräuter mit Früchten und Wurzeln vermischen. 1 bis 2 gehäufte Teelöffel davon mit ¼ l kaltem Wasser in einem Topf aufkochen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen.

ANWENDUNG: Vor jeder Mahlzeit 1 Tasse Tee ohne Zucker trinken. Nach sechs Wochen Teekur eine Pause von 4 bis 6 Wochen einlegen. Regt die Produktion von Magensaft an und beschleunigt den Verdauungsprozess

BITTER-AROMEN ALS GESCHMACKSERLEBNIS

die jungen und zarten Löwenzahnblätter, die besonders gut schmecken und viele Bitterstoffe enthalten.“ Einen hohen Anteil weisen auch Artischocken auf, ein Edelmüße, das sich sehr vielseitig in der Küche einsetzen lässt.

Vor allem aber sind Kräuter Träger dieser wertvollen Substanzen. Neben dem Löwenzahn sind die wichtigsten Beifuß,

Wermut, Schafgarbe, Mariendistel, Hopfen, Engelwurz, Benediktenkraut, Wegwarte, Kalmus und Tausendgüldenkraut. Manche Küchenkräuter können mit einem allerdings etwas geringeren Gehalt an Bitterstoffen aufwarten: Thymian, Salbei, Pfefferminze, Melisse, Rosmarin, Liebstöckel und Dost. „Einige dieser Pflanzen besitzen darüber hinaus äthe-

rische Öle – und diese Kombination verstärkt die Wirkung der Bitterstoffe. Dazu gehören etwa die Früchte der Mariendistel, die man im August und September sammeln kann. Ihre Anwendung bei Lebererkrankungen ist heute sogar wissenschaftlich anerkannt“, so die Mutter von vier Kindern, die sich als Vorsitzende im „Verein der Gartenbäuerinnen und Kräu-

ARTISCHOCKEN MIT DISTELÖL UND GIERSCH

ZUTATEN: 4 Artischocken, 4 EL Weißweinessig, 3 EL Distelöl, 1 TL Mehl, 1 Karotte, 1 Stange Staudensellerie, 1 Zwiebel, 20 g Giersch (grob geschnitten), 2 Knoblauchzehen (grob gehackt), 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, 100 ml Weißwein, 2 EL weißer Balsamessig, ¼ l Wasser, Sahne

ZUBEREITUNG: Von den Artischocken die Stiele abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. In einer großen Schüssel kaltes Wasser mit Weißweinessig mischen. Artischocken halbieren, die Blütenhaare am Boden mit einem scharfen Messer entfernen und die Hälften in die Schüssel mit Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden. In einem Topf die abgetropften Artischockenböden im heißen Distelöl leicht anbraten. Mit Mehl bestäuben und das grob geschnittene Gemüse, die Kräuter und die Gewürze dazugeben. Mit Weißwein, Essig und Wasser bedeckt etwa 15 Minuten zugedeckt garen. Die Artischockenböden herausnehmen und den Sud kurz einkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Sahne abschmecken. Auf einen Teller anrichten und mit Giersch oder Distelblüten dekorieren. Dazu passt in Scheiben geschnittenes Fladenbrot oder Baguette.



Elisabeth Doll verrät Redakteurin Angelika Krause einige ihrer Artischocken-Rezepte

terpädagogen im Oberland“ engagiert. Mit den bitteren Kräutern setzt die Heilpflanzenexpertin verdauungsfördernde Elixiere an, die vor oder nach dem Essen getrunken werden. Auch Teemischungen für Magen, Leber und Galle stellt sie daraus her und empfiehlt, bei der Zubereitung und Anwendung auf jegliche Süße zu verzichten – weil die Bitterstoffe sonst nicht wirken können. In der Küche verwendet Elisabeth Doll die herben Kräuter ebenfalls: „Wer sich erst einmal daran gewöhnt hat, dass nicht alles nur süß, sauer oder salzig ist, gewinnt ganz neue Geschmackserlebnisse und -intensitäten. Und dann mag man das ganz besondere Bitter-Aroma gar nicht mehr missen.“

Angelika Krause

KONTAKT

Elisabeth Doll, Wieshof 1
82362 Weilheim-Marnbach
Tel.: 08 81/23 42
Mail: info@naturkueche-wieshof.de
Internet: www.naturkueche-wieshof.de

Kursangebot

Kochen mit Wildkräutern
Termin: 18.4., 18–21 Uhr, Kosten: 40 Euro
Info und Anmeldung: siehe Kontakt

➤ Weitere Rezepturen
finden Sie kostenfrei in
der neuen LandApotheke App.
Erhältlich im App Store.



FOTOS: BIRGID ALLIG, STYLING: NICOLE ZWEIF