Frühlings-Salat

Ich schätze den Rhythmus der vier Jahreszeiten. Da wir vorwiegend saisonal und regional essen, verändern sich mit den Jahreszeiten „unsere“ Nahrungsmittel und somit die Zusammensetzung vieler unserer Speisen. Im Frühling nehme ich das helle Grün und die gelblichen Farbtöne besonders wahr. Mit frischen Kräutern und essbaren Blüten steckt der Frühling in unseren Mahlzeiten.

Zutaten:

- Regionale Frühlingssalate (z.B. Kopfsalat, Schnittsalat, Eichblatt)
- 3 bis 6 Radieschen
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 bis 5 Bärlauchblätter oder später in der Saison Bärlauchblüten und/oder Bärlauchpesto
- 2 Frühlingszwiebeln (Es kann die ganze Frühlingszwiebel verwendet werden.)
- 5 bis 10 Primelblüten
- 5 bis 10 Gänseblümchenblüten
- 1 Portion Winterliche Salatsauce (jedoch mit Frühlingszwiebeln anstelle von Schalotten)

Zubereitung:

Salat und Zutaten gründlich waschen.

Alle Zutaten ausser die Blüten klein schneiden.

Die Zutaten mit der Salatsauce vermengen.

Den Salat beifügen und kurz vor dem Servieren mischen.

Den Salat mit den Blüten garnieren. Wer keine Blüten zur Hand hat, kann den Salat auch mit gerösteten Sonnenblumenkernen, gerösteten Pilzen oder Croutons verfeinern.

Den Frühlingssalat essen wir häufig als Vorspeise.

Der Salat passt wunderbar zu Schalenkartoffeln und/oder Spargeln.

Dieser Artikel wurde am 30. März 2016 veröffentlicht.

Primeln (Primula)

Etwa 500 Arten gehören der Gattung der Primelgewächse an. Darunter befinden sich die Wiesen-Primeln, die oft im Frühjahr in den Gärten anzutreffen sind. Auch die Schlüsselblume gehört zu den Primelgewächsen. Da die Primeln Frühblüher sind, bereichern sie unsere Speisen im Frühling. Die Blüten der Primeln sind nämlich essbar. Die Schlüsselblume zählt zudem zu den Heilkräutern. Wir verwenden nur die Schlüsselblumen (Primula veris), die in unserem Garten wachsen. **Schlüsselblumen stehen unter Naturschutz**. Deshalb ernten wir keine wilden Schlüsselblumen. Wenn wir sie beim Spazieren entdecken erfreuen wir uns an ihrem Wesen und ihrem strahlenden Gelb.

Auch in unserem Garten nehmen wir der Schlüsselblume nur wenige Blüten weg.

Die Schlüsselblume ist ein Symbol für die Heilkraft des Frühlings. Der dichte Blütenstand erinnert an einen Schlüsselbund. Sie galt und gilt als Zauberpflanze, mit deren Hilfe verborgene Schätze geöffnet werden können. Sie öffnet

Himmel und Herzen.

Die Schlüsselblume ist sagenumwoben und mystisch.

- *Petrus entglitt einst sein Himmels-Schlüssel-Bund und viel auf die Erde. Als die Schlüssel die Erde berührten entstand die Schlüsselblume. Ein Engel holte die Schlüssel wieder in den Himmel. Die Blume blieb jedoch zur Erinnerung daran.*
- *Auf zahlreichen religiösen Bilder ist die Schlüsselblume zu finden. Die lichtspendende Blume symbolisiert die Auferstehung von Jesus. Die sogenannte Marienpflanze galt als Attribut der Mutter Gottes.*
- *Wenn ein Mädchen vor Ostern eine Schlüsselblume fand, verkündete dies eine Heirat im selben Jahr. Die Blütenanzahl entsprach der Anzahl der Kinder.*
- *Die Germanen widmeten die Schlüsselblume der Göttin Freya. Sie konnte die Herzen der Menschen öffnen, denn sie trug in ihrer Krone einen kleinen Schlüssel dafür.*
- *In vielen Märchen werden von guten Feen goldene Schlüssel überreicht. Mit der Schlüsselblume, dem goldenen Schlüssel können wir unsere eigenen verborgenen Kräfte eröffnen.*
- *Der Trank der Begeisterung, der Lebensfreude schenken sollte, wurde bei den Druiden gebraut.*
- *Die Schlüsselblume war Ostara geweiht. Ostara wurde an der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche geehrt.*
- *Wenn ein Mädchen vor Ostern eine Schlüsselblume fand, verkündete dies eine Heirat im selben Jahr. Die Blütenanzahl entsprach der Anzahl der Kinder.*
- *Bei den Griechen hiess die Schlüsselblume Zwölfgötterblume, die Krankheit aus dem Körper verbannte. Die Griechen zahlten viel Geld für sie, denn sie wurde aus dem Norden eingeführt.*
- *Der germanische Frühlingsgott erzürnte, wenn man sie ausriss und bestrafte denjenigen.*

Unsere Verwendung von Primeln:

Blüten von allen Primeln in unserem Garten (frisch)

- im Salat
- getrocknet in Teemischungen

Blüten nur von der Schlüsselblume

- in Teemischungen
- Urtinktur

Genauere Informationen zu Primeln

Schlüsselblume als Heilkraut

Dieser Artikel wurde am 28. März 2016 veröffentlicht.

Schnittlauch (Allium schoenoprasum)

Schnittlauch ist wohl eines der bekanntesten Küchenkräuter. Schnittlauch gehört zudem zu den Heilkräutern. Man sagt ihm zum Beispiel blutreinigende Kräfte nach. Schon früh im Frühjahr beginnt er zu wachsen und ist eines der ersten Kräuter, die man im Jahr ernten kann.

Er gehört zur Familie der Amaryllisgewächse und zur Gattung Lauch. Er ist mehrjährig und winterhart. Wir lassen ihn jedes Jahr blühen. Hummeln, Bienen und verschiedene Wildbienen mögen ihn. Auch seine Blüten sind essbar.

Das Eisen im Schnittlauch kann der Körper gut aufnehmen, weil er auch Vitamin C enthält.

Hier unsere Verwendung von Schnittlauch:

Stängel (frisch)

- im Salat
- im Kräuterpesto
- auf Gemüse
- in Saucen
- in Suppen
- Ich schneide frischen Schnittlauch klein und friere ihn ein. In der kalten Jahreszeit verwende ich ihn portionenweise zum Kochen.

Stängel (getrocknet)

- In ganz vielen Kräutermischungen verwende ich den getrockneten Schnittlauch.

Blüten

- Die kugeligen Blüten verwende ich im Salat. Eine ganzer Blütenstand ist mir jedoch zu gross. Deshalb zupfe ich die einzelnen Blüten aus.

Genauere Informationen zum Schnittlauch

Schnittlauch als Heilkraut

Dieser Artikel wurde am 27. März 2016 veröffentlicht.

Pilz-Sauce

In vielen veganen Saucenrezepten befindet sich Sojamilch oder Sojarahm. Da ich diesen Geschmack leider ganz und gar nicht mag, entwickelte ich meine persönlichen Saucen ohne diese Zutaten. Die Farben „meiner“ Saucen sind deshalb eher braun als weiss. Dennoch haben sie eine cremige Konsistenz.

Zutaten:

- 15 Champignons (oder andere Pilze)
- 1 grosse Zwiebel (und je nach Jahreszeit ½ Zucchetti und ¼ Aubergine)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- Kräutersalz (z.B. Bärlauch-Chili-Salz oder Herbamare)
- 2dl Bouillon
- Olivenöl
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch und im Frühling Bärlauch)
- Salz
- Pfeffer

Mir schmecken Champignons sehr. Andere Pilze ausser Eierschwämme sagen mir nicht zu. Für das Gericht können natürlich auch andere Pilze verwendet werden.

Zubereitung:

Die Pilze (und das Sommergemüse) waschen.

Die Pilze und die Zwiebel (und das Sommergemüse) in Scheiben

schneiden.

Die Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Die frischen Kräuter klein schneiden.

Tomatenmark und Sojasauce in einer Schale vermischen.

Den gepressten Knoblauch und das Kräutersalz hinzufügen.

Die Pilze mit 2 EL Öl auf hoher Hitze und kurz anbraten. Pilze zur Seite stellen.

Die Zwiebeln (und das Sommergemüse) mit 3 EL Öl glasig dünsten.

Die Tomatenmarkmarinade beifügen, pfeffern und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Mit der Bouillon ablöschen und die Sauce noch kurz aufkochen lassen.

Die Pilze wieder beifügen und frische Kräuter auf die Sauce streuen. Bitte nicht umrühren.

Wir mögen die Sauce zu Polenta, Rösti, Salzkartoffeln, Reis oder Teigwaren.

Die Polenta-Kugeln sind mit Bärlauchpesto verfeinert.

Dieser Artikel wurde am 23. März 2016 veröffentlicht.

Bärlauch-Pesto

Wenn im Früh-Frühling die Pflanzen erwachen, beginnt für mich

das Kräuterjahr. Der Bärlauch ist eines der ersten Kräuter, die wir im Jahr ernten und in verschiedenen Varianten essen. In unserem Garten entdecken wir ihn schon früh im Jahr. Bärlauchpesto benützen wir für verschiedene Gerichte. Für die Herstellung des Bärlauch-Pestos benütze ich die langsame Variante mit dem Wiegemesser. Wer es schnell zubereitet haben möchte, kann auch alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.

Zutaten

- ca. 40 – 50 Blätter Bärlauch
- 2 EL Pinienkerne (oder andere Kerne wie Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de sel (oder anderes Salz)

Zubereitung

Den Bärlauch waschen und gut abtrocknen. Ich schleudere ihn und lege in auf ein Geschirrtuch. So kann ich jedes Blatt nochmals kontrollieren.

Erst den gut getrockneten Bärlauch schneiden.

Den Bärlauch mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.

Mit einem Wiegemesser den Bärlauch und die Pinienkerne fein hacken.

Je nach Geschmack salzen und alles mit dem Olivenöl vermischen.

Das Bärlauchpesto füllen wir in ein verschliessbares und sehr sauberes Glas. Im Kühlschrank ist es bis zu einem Jahr haltbar, da Bärlauch antiseptisch ist. Bärlauchpesto liebe ich zu Spaghetti. Gerne mag ich es jedoch auch auf Brot und zum Würzen von Tomaten-Saucen. Auf Polenta und Goldhirse schmeckt es auch. Auch der Salatsauce verleiht das Pesto einen herrlichen Geschmack.

Mhhh! Än Guetä!

Dieser Artikel wurde am 22. März 2016 veröffentlicht.