Naturschutz mit Messer und Gabel – das geht. Wie? Koch Peter Becker macht es uns vor

Ein Pionier in Sachen Wildkraut

Da kommt er wieder. Wie jeden Tag. Der Typ mit Pferdeschwanz, die Weinlese-„Bütt“ geschultert, steuert mit dem Motorroller auf ein Naturschutzgebiet beim hessischen Schlangenbad zu. Nur: Es ist April. Und Trauben in einem Naturschutzgebiet? Tatsächlich hat es Peter Becker auf etwas anderes abgesehen: Er nutzt die Erntesaison des eingeschleppten Staudenknöterichs, um ihn an dieser Stelle wieder auszubürgern.

Wuchskräftige Schönheit

Sicher ist Ihnen das bis drei Meter hohe Gewächs, das sich gerne entlang von Bächen und Flüssen ausbreitet, schon einmal aufgefallen. Es wirkt vital und mit den großen, pfeilspitzenförmigen Blättern wunderschön.

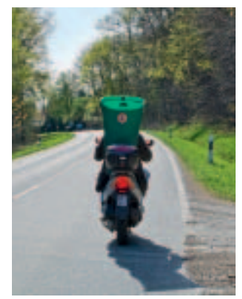
JUNG GEERNTET enthält Staudenknöterich – wie Spinat, Rhabarber, und Mangold – nur wenig Oxalsäure

Deshalb wurde die Pflanze in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts eingeführt. Sie sollte Gärten zieren, als Viehfutter sowie als Äsung für Rotwild dienen. Leider machen sich die Hirsche nichts daraus. Stattdessen unterminiert der ausgebüxte Staudenknöterich Uferzonen und schiebt einheimische Arten, die deren Befestigung dienen sollten, erfolgreich beiseite. Einmaliges Absensen hilft nicht, heißer Dampf tut den Bodenorganismen nicht gut, und Gifteinsatz am Wasser ist nicht zu vertreten. Weitere Gegenmaßnahmen werden derzeit getestet.

Der Feind wird zum Freund

Vielleicht sollten die mit Staudenknöterich befassten Behörden und Verbände einmal Peter Beckers Methode prüfen. Der „Ernährungsökologische Pfadfinder“, wie er sich selbst versteht, geht die Sache von einer verblüffend anderen Seite an: „Warum soll ich viel Geld für die Bekämpfung ausgeben, wenn ich den Staudenknöterich einträglich nutzen kann?“ Und zwar als Lebensmittel, so wie in Japan, der Heimat der Pflanze. Sie erinnert im Geschmack an Rhabarber. Wenig erstaunlich, denn Rhabarber zählt ebenfalls zu den Knöterichgewächsen.

Peter Beckers Strategie ist anstrengend, aber wirkungsvoll. „Du bist, was du isst“, schmunzelt der gelernte Koch, „und ich bin genauso hartnäckig wie der Knöterich.“ Dafür nimmt der Wiesbadener einen Bestand in Halbkultur: Über sechs Wochen beerntet er Flächen bis 100 Quadratmeter. Täg- >



MIT DER „BÜTT“ auf Ernte-Tour: Peter Becker isst grüne Neubürger mit unmäßiger Wanderlust ganz einfach auf

BEI DER ERNTE schneidet Peter Becker frische, unverholzte Knöterichsprosse, ähnlich wie grünen Spargel

> lich. Denn der Staudenknöterich darf auf keinen Fall Fotosynthese betreiben und somit Kraft gewinnen. Die „guten“ Stängel kommen in die „Bütt“, die restlichen werden abgemäht. Bis dem Gewächs die Puste ausgeht. Die Ergebnisse: schmackhafte Knöterichgerichte und -produkte wie das fantastische Relish aus Beckers Knöterich Manufaktur; obendrein die Rückkehr der ursprünglichen Flora auf der Erntefläche.

DER TATORT:
Hier lebte der Staudenknöterich sich aus – bis Peter Becker ihn für die Küche entdeckte

Weitere Neophyten im Visier

Neben dem Staudenknöterich ist Peter Becker weiteren pflanzlichen Einwanderern auf der Spur – sofern sie angestammte Arten verdrängen. „Dem Indischen Springkraut ist viel leichter beizukommen als dem Knöterich“, meint er und erntet zu diesem Zweck Blüten für Essig oder ein Gelee, das Kinder „Barbie-Marmelade“ tauften, weil es so schön rosa ist. Junge Samenkapseln kommen in eine Kapernmarinade, die Samen ergeben karamellisiert einen feinen Krokant. Auf diese Ernteweise konsequent der Nachkommen beraubt, ist das einjährige Springkraut in der Folgesaison verschwunden.
Wie kommt man bloß auf solche Ideen? „Ich habe schon als Jugendlicher meine Zimmerpflanzen gegessen“, gibt Peter Becker bereitwillig zu. Das ist ihm nicht immer bekommen. Trotzdem zog er eine Kochlehre durch. Eine solide Grundlage für seine „Nachhaltigkeitsmenüs“, für die er weitere Neophyten, wie Mahonie, Riesenbärenklau, Bocksdorn, Kermesbeere sowie Goldrute, in der (Versuchs-)Küche testet und verarbeitet.

NEUE WILDKÜCHE:
Peter Becker serviert gebratene Scheiben vom Mozarella mit pikantem Staudenknöterich-Relish

Heimisches schmeckt auch!

Was nicht heißt, dass Peter Becker unsere angestammten Wegbegleiter links stehen lässt. Brennnesseln wie Spinat zu verwenden, kennt unsereins ja noch. Doch als Marmelade und im Kuchen, das will erst einmal probiert sein. Kinder haben da >

Gazpacho mit Frischkäsestick

Für 6 Portionen als Vorspeise
• je ½ l Tomatensaft, Bouillon • 1 Tomate • ⅔ Salatgurke • 2 EL Zwiebelwürfel • je 2 Handvoll Knoblauchsrauke, Wilde Rauke, Wegrauke • 2 TL Knoblauchsraukensamen • evtl. Honig • TK-Frühlingsrollenteig (Asiashop) • 1 Eigelb • Metallhaarklammern • Frittieröl • 4 Taroknollen • Gemüsebrühe • 6 EL Kräuterfrischkäse • Salz, Pfeffer

Gazpacho Saft, Bouillon, Tomate, Gurke, Zwiebelwürfel pürieren, kalt stellen. Kräuter hacken, dazugeben. Mit zerstoßenen Samen würzen; ggf. mit Honig abschmecken. **Sticks** 6 Teigplatten (10 x 10 cm) schneiden. Jeweils eine Seite mit Eigelb bestreichen, zu Rollen formen, mit Klammer fixieren, kurz frittieren. Geschälte Taroknollen vierteln, in Brühe weich kochen, zerstoßen, abkühlen lassen. Mit Kräuterfrischkäse glatt rühren, mit Dressierbeutel in Rollen füllen, abschmecken.

Mehr Wildkräuter-Rezepte auf www.daskochrezept.de/meine-landkueche

Beckers Menü in drei Gängen

Wildkräutersalat mit mariniertem Staudenknöterich

Für 6 Portionen als Beilage zum Hauptgang
• je 1 Kopf Lollo rosso, Lollo bianco, Eichblattsalat • 1 Bund Rucola • je 5 Blätter Kapuzinerkresse, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Muskatellersalbei, Strauchbasilikum, Gänsefuß, Löwenzahn, Gänsekohldistel • 3 Tomaten, entkernt und gewürfelt • 2 Karotten, gerieben • 1 rote Zwiebel, halbiert, in dünne Streifen geschnitten • 50 g Dosenmais • 1 Zucchini, halbiert, entkernt, in Scheiben • je 1 rote und gelbe Paprika, in kleinen Würfeln • 50 g in Springkrautblüten-Essig marinierte Staudenknöterichscheiben • Für das Dressing: 200 g Joghurt • 4 TL Nettle Jam (newtritionink.com) oder Apfeldicksaft, 2 EL Brennnesselblätter, fein gehackt • 50 ml Springkrautblüten-Essig oder milder roter Balsamicoessig • 1 EL Pflanzenöl • Salz, grüner Pfeffer

Blattsalate und Rucola waschen, trocken schleudern und zupfen. Kräuterblätter aufeinanderlegen, aufrollen, in feine Streifen schneiden. Alle Salatzutaten miteinander vermengen. Die Zutaten für das Dressing glatt rühren und mit Salz und grünem Pfeffer abschmecken. Anrichten, nach Belieben mit Blüten (Kapuzinerkresse, Springkraut) garnieren.

> weniger Vorbehalte. Sie folgen dem Kräuterkoch durch Wälder und Wiesen, pflücken Huflattich und Löwenzahn für das Dessert, sammeln Eicheln für Beckers neueste Brotaufstrichkreation und frotzeln über die „Sklavenarbeit“, weil Teile ihrer wilden Ernte in den Verkauf gehen. Andererseits kochen sie unter Anleitung die „kostenlose Frischkost“ in Gläser ein und verkaufen diese für eine Spendenaktion. „Produzieren ist besser als betteln“, findet Peter Becker. Zu Recht: Der Nachwuchs lernt bei ihm mehr als in mancher Schulstunde und kann außerdem stolz auf die Küchenschätze sein.

ALLES BEREIT für Knöterichrelish, Springkrautblüten- und Mahoniengelee sowie Brennnesselmarmelade

Die neue Wilde Küche

Mit Brennnesselgratin, Wildkräutersuppe und Springkrautbratlingen bereitet Peter Becker den Kantinengängern seines Arbeitsplatzes und den Teilnehmern seiner Seminare neue Geschmackserlebnisse ebenso wie neue Erkenntnisse. Die eigentlich so alt sind wie die Steinzeitmenschen: „Rund 70 Prozent der sogenannten Unkräuter wurden damals als Heil- und Lebensmittel genutzt.“ Wissbegierig, experimentierfreudig und leidenschaftlich entwickelt und verbreitet Peter Becker seine Küchenphilosophie weiter. Plädiert für ein „neues Ernährungsbewusstsein“ und „bionische Produktwahl“, nämlich dass die Essenszutaten und deren Aufbereitung möglichst gesund sein sollten – für uns und für die Umwelt. Derzeit klügelt er die klimaneutrale Küche aus, wo Hülsenfrüchte und Eicheln durch vorheriges Keimen kürzere Garzeiten ermöglichen und Kräuter über der Kühlschrankabwärme dörren. Seine vielseitigen Engagements beschreibt Peter Becker als den „anstrengendsten Job, den ich jemals gemacht habe.“ Aber auch den schönsten. Und was Staudenknöterich & Co. betrifft: Endlich dürfen wir mal einen Rohstoff guten Gewissens verschwenderisch nutzen! *Silke Kluth*

GESCHEIBELT und in Springkrautblüten-Essig oder mildem roten Balsamico eingelegt, hält Knöterich Monate

Huflattich-Tarte

Für 6 Portionen als Dessert

Boden: • 150 g Butter, geschmolzen • 200 g Löffelbiskuit, zerstoßen • 100 g Mädesüßblüten, vom Stängel gezupft. Füllung: • 50 g Huflattichblätter • 100 g Frischkäse • 100 g Joghurt • 100 g Rohrzucker • 1 Pck. Gelierfix. Topping: • 4 EL. Mahoniengelee (newtritionink.com oder selbst gekocht mit 125 g Saft aus 300 g frischen Mahonienfrüchten und 40 g Gelierzucker)

Butter und Löffelbiskuit vermengen, im Mörser zerstoßene Mädesüßblüten unterrühren, als Boden auf einer mit Backpapier ausgelegten Springform (Ø 26 cm) verteilen. Huflattich waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken, zum Joghurt geben und mit dem Pürierstab durchmixen. Dabei löffelweise den Frischkäse einarbeiten. Mit Rohrzucker abschmecken und Gelierfix unterrühren. Joghurtmasse auf dem Biskuitboden verteilen und 2–3 Std. kühlen. Mit dem halbflüssigen Mahoniengelee garnieren.

Fotos: MLK/Angela Franciscsa Endress

Eine Premiere für den Gaumen

Austernpilz-Beinwell-Cordon-bleu mit Tränengras-Soße

Für 6 Portionen als Hauptgang

Cordon bleu: 12 Beinwellblätter • 1 Zwiebel, fein gewürfelt • etwas Gemüsefond, gewürzt • 12 Austernpilze • 12 Scheiben Cheddarkäse • Salz • grüner Pfeffer • 1 Ei, Mehl und Semmelbrösel zum Panieren • etwas Pflanzenöl zum Anbraten

Soße: 150 g Hagebutten • etwas Gemüsebrühe • 50 g Hatomugikörner (Tränengrassamen, aus dem Makrobiotikladen), gegart • 1 Schalotte, fein gewürfelt • 1 Knoblauchzehe, gehackt • 1–2 EL. würzige Kräuter, z. B. Dost und Strauchbasilikum, gehackt

Beinwellblätter und Zwiebel in Pflanzenfett anschwitzen, mit Gemüsefond aufgießen, leicht einkochen lassen. Die Pilzhüte so trimmen, dass „Schalen“ entstehen, Abschnitte für andere Speisen verwenden. Je zwei „Schalen“ mit etwas Cheddar, Beinwell und wieder etwas Cheddar füllen, gut festdrücken. Mit Salz und grünem Pfeffer würzen, panieren und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braun braten.

Für die Soße entkernte Hagebutten mit etwas Gemüsebrühe verkochen. Schalotte und Knoblauch in Öl anschwitzen, Kräuter, Tränengrassamen und Hagebutten hinzugeben, erwärmen und abschmecken.