

Ernährung – Peter Becker zeigt Naturschutz mit Messer und Gabel – Springkraut aufessen



Es kommt drauf an, was man draus macht: Peter Becker empfiehlt, die pflanzlichen Eindringlinge einfach auf den Speiseplan zu setzen. Aus Indischem Springkraut macht er so Gelee. Foto: Jan Stich

WO ES AUFTAUCHT, WIRD DER PLATZ FÜR ANDERE PFLANZEN SCHNELL ENG. IN VIELEN REGIONEN WUCHERT DAS VOR KNAPP 150 JAHREN EINGESCHLEPPT INDISCHE SPRINGKRAUT UND BEDROHT DIE HEIMISCHE PFLANZENWELT.

Unter dem Motto „Naturschutz mit Messer und Gabel“ zeigte der Koch Peter Becker im Weilbacher Naturschutzhaus, warum es sich lohnt, den schmackhaften Eindringling auszureißen und mit in die eigene Küche zu nehmen.

„Fast alle Blüten schmecken parfümiert, nur das Springkraut schmeckt wie eine Beere“, erklärte Becker enthusiastisch. Doch bevor die zehnköpfige Gruppe das in der Küche selbst erfahren durfte, ging es hinaus auf den Acker. Bei Becker landen nämlich nicht nur Eindringlinge wie das Indische Springkraut oder der japanische Knöterich auf dem Teller.

Als Wildkräuterexperte kennt er sich gut aus mit der heimischen Pflanzenwelt und ihren Aromen.

So soll Breitwegerich gegart fast wie Pilz schmecken, die Brunelle eigne sich hervorragend für Tempura und der Spitzwegerich helfe bei Husten. Viel mehr ließ sich entlang des Ackers jedoch nicht entdecken. „In Wiesbaden finde ich mehr als hier“, erklärte Becker seinen ungläubig dreinschauenden Zuhörern. „Die Landwirtschaft führt zu Monokulturen und grenzt die Pflanzenvielfalt ein. Die meisten Pflanzen finde ich auf Wiesen, die seit Jahren in Ruhe gelassen wurden.“

Aber im Mittelpunkt stand ja das Indische Springkraut mit seinen süßen Blüten. Als einfachstes Rezept empfiehlt Becker den Tee aus Springkraut. Dazu werden einfach hundert Gramm Blüten in einem Liter Wasser aufgekocht. Dieser Tee kann dann direkt getrunken oder zu Gelee weiterverarbeitet werden. Für den Kurs sei es zwar zu aufwendig, aber Becker schilderte auch, wie aus dem Springkraut sogar Marzipan gemacht werden kann.

Wer es lieber herzhaft mag, kann das Springkraut mit anderen Pflanzen als Bratling in die Pfanne drücken. Zu den Frikadellen vom Felde servierte Becker eine würzige Barbecuesauce aus Zichorien. „Diese Bratlinge sind ein hervorragender Fleischersatz“, empfiehlt Becker, „und eigentlich können sie da fast alles reinmachen. Beeren, geriebene Wurzeln, jede Getreideart, Nüsse, Wildkräuter, und besonders Springkrautfrüchte. Mich können sie hinterher oft gar nicht mehr fragen, was da jetzt genau drin ist“, scherzte er.

Selbstverständlich landeten auch die anfangs gesammelten Kräuter noch auf dem Teller. Da Becker regelmäßig mit Schulklassen kocht, ist es ihm wichtig, dass seine Rezepte einfach nachzumachen sind. Für seine Wildkräuter-Roulade hatte er einen fertigen Pizzateig aus dem Supermarkt mitgebracht. Mit viel Grün und etwas Crème fraîche und Käse führte er vor, wie daraus in wenigen Minuten eine schmackhafte und gesunde Kräuterrolle werden kann. Die restlichen Kräuter kamen in einen Salat, gemeinsam mit Springkraut-Essig und Süßkartoffeln. „Die Süßkartoffeln helfen, den bitteren Geschmack der Kräuter zu überdecken. Dafür eignet sich Käse auch sehr gut.“

Mit Wildkräutern haben Hanni und Roland Rau schon viel Erfahrung. Statt einem kurzgeschorenen Rasen wuchert bei ihnen im Garten eine naturbelassene Wiese, von der sie sich Gänseblümchen, Spitzwegerich und Co. für die eigene Küche ernten. Die beiden sind extra aus Ober-Ramstadt nach Weilbach gekommen. „Richtig aufgefallen ist uns das Indische Springkraut beim Wandern im bayerischen Wald, da sprießt das ja überall“, erinnerte sich Roland Rau, der Ernährungsberater ausbildet, und seine Frau ergänzte: „Dass man hier dann lernen kann, aus dem Schädling noch was Gutes, ein Lebensmittel, zu machen, hat uns gefallen.“

Nach vier Stunden beendet Becker seine kulinarische Safari: „Ich hoffe, Sie nehmen alle genug Ideen und Enthusiasmus mit, dass das Springkraut in ihrer Nachbarschaft nächstes Jahr kein Problem mehr wird.“

Manche seiner Kreationen konnten hinterher auch bei ihm gekauft werden, allzu viel möchte Becker in seiner Wildkräuter-Manufaktur aber gar nicht herstellen. „Mir ist es wichtig, Zeigerprodukte zu schaffen, die die Menschen zu Hause nachmachen können. Sie sollen ja eben nicht von mir oder irgendjemand anderem kaufen, der dann wieder Monokulturen benötigt, um in großer Auflage zu produzieren, sondern die Pflanzen in ihrer unmittelbaren Umgebung verwenden.“

Offen blieb am Ende des Kochseminars nur die Frage, wie es sein kann, das Becker so schlank geblieben ist, obwohl er so lecker kochen kann. Und dabei riet er noch, „keine Angst vor Zucker“ und man könne ruhig ein paar Kalorien mehr in Kauf nehmen, um sich die Wildkräuter schmackhaft zu machen. Die hochwertigen Eiweiße der Pflanzen wären so gut für den Körper, das schade auf keinen Fall. Vielleicht ist da ja was dran.