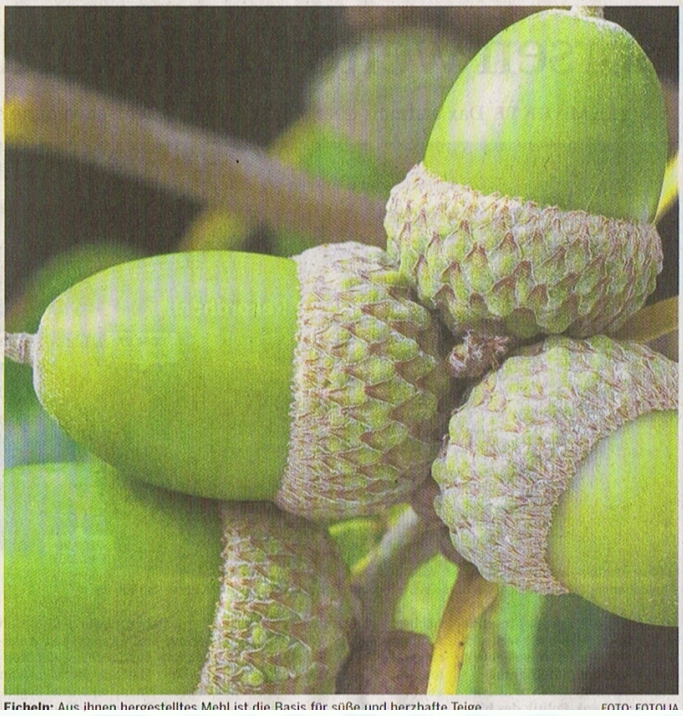
Die Rückkehr der Naturstoffe

ERNÄHRUNG Peter Becker, Koch und Ernährungsberater, verarbeitet Wildkräuter, Eicheln und Streuobst



Eicheln: Aus ihnen hergestelltes Mehl ist die Basis für süße und herzhafte Teige. FOTO: FOTOLIA

Hagebutten: Daraus werden sämige Marmeladen. FOTO: FOTOLIA

VON REGINE HERRMANN

WIESBADEN. Barbecue-Soßen aus Meerrettich, Pralinen aus Brennnesseln: Wildkräuter sind die Passion des Kochs Peter Becker. Wenn man saisonal, regional und biologisch kochen will, führt daran kein Weg vorbei, findet er.

Irgendetwas an diesem Plätzchen schmeckt ungewohnt. Malzig. Herb. Nussig, aber nicht wie Hasel- oder Walnuss. Schokoladig, aber nicht süß. Peter Becker lächelt, als er das Rätsel löst: „Das ist ein Eichelplätzchen, zur Hälfte habe ich Eichelmehl verarbeitet." Das Mehl hat er selbst hergestellt, aus selbst gesammelten Eicheln.

Becker ist gelernter Koch. Aber schon während seiner Ausbildung wusste er, dass ihn das, was er lernte, nicht zufriedenstellen würde. Er wollte so kochen, wie es oft proklamiert wird: saisonal, regional, biologisch. Er kam zu dem Schluss: „Wenn man das will, landet man automatisch bei Wildkräutern." Und bei Eicheln, Kastanien, Pilzen, Hagebutten – bei allem also, was auf Wiesen und in Wäldern wächst.

Von Akelei bis Zuckerwurzel

„Die Wildkräuter haben meine ganze Berufsorientierung verändert", sagt Becker. Er machte eine Ausbildung zum Gesundheitsberater für Ernährung, gründete die Knöterich-Manufaktur und wurde Wildkräuter-Dozent. Am Campus Klarenthal, einer Privatschule in Wiesbaden, lehrt er Kinder, Wildkräuter zu bestimmen und zu verarbeiten. In kleinen „Erhaltungsbeeten" auf dem Schulgelände wachsen Kräuter, die es fast nicht mehr gibt und die fast keiner mehr kennt. Akelei, zum Beispiel, Steinsame, Sanikel, Zuckerwurzel oder Wiesenbocksbart.

„Wildkräuter waren früher ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Ernährung", sagt Becker. „Heute essen wir Blattspinat, vor 300 Jahren hatten die Leute stattdessen 20 oder 30 verschiedene Kräuter auf dem Teller." Er arbeitet daran, Wildkräuter und andere Nahrungsmittel, die die Natur reichlich und kostenlos bietet, zu

Peter Becker FOTO: REGINE HERRMANN

Delikatessen zu verarbeiten.

Wenn jemand bei ihm ein Menü für eine Party bestellt, gibt es Gerichte wie Wildkräutersalat im Reisblatt, Kartoffeln mit Löwenzahnfüllung, Tempura von der Brunelle oder Brennnesselpralinen. In Beckers Manufaktur warten Brotaufstriche aus Buchweizen, Gelee aus den Blüten des Indischen Springkrauts, Barbecue-Soßen aus Zichorien und Wiesabi aus wildem Meerrettich und Lauchhederich, eine Alternative zum japanischen Wasabi, auf Genießer. Für seine Marmeladen verwendet er nur Streuobst, das sonst vergammeln würde. Stichwort: Taste the waste.

Marmeladen-Millionär ist nicht das Ziel

Becker verkauft die kleinen Gläschen an Kunden aus der Region, auf Anfrage verschickt er sie auch. Aber nur in kleinen Mengen, als Anschauungsmaterial sozusagen. „Wenn Großbestellungen kommen, sage ich: Leute, so war das nicht gedacht. Ich will kein Marmeladen-Millionär werden."

Vielmehr will er, ganz dem regionalen Anspruch verpflichtet, andere zum Nachahmen anregen. Seine Überlegung: Je größer ein Versand wird, desto länger wird die Kette derer, die als Händler oder Zwischenhändler oder Spediteure mitverdienen. Ganz zu schweigen von der Gefahr, dass eine industrielle Produktion entstehen kann. „Ich will nicht dieselben Fehler machen wie die Food-Industrie."

Ein durchaus politischer Anspruch also, der auch an einem anderen Beispiel deutlich wird. „In Deutschland gibt es jedes Jahr etwa 80 Millionen Tonnen Eicheln", rechnet Becker vor. „Die könnte man verarbeiten, zu Mehl zum Beispiel." So könnten, etwa in kleinen Mühlen, Arbeitsplätze entstehen, heimische Ressourcen würden genutzt und der Anteil importierter Nahrungsmittel könnte sinken. Eine Ernährungswende mit Eichelmehl.

Es gibt auch Pflanzen, die der gelernte Koch bekämpft. Allen voran das Indische Springkraut und der Japanische Knöterich. Es sind Neophyten, Pflanzen also, die absichtlich oder zufällig in Gebiete eingeführt worden sind, in denen sie normalerweise nicht vorkommen.

Springkraut: Sieht schön aus, verdrängt aber alles andere. FOTO: FOTOLIA

Springkraut bekämpfen, indem man es isst

Das müsste nicht schlimm sein. Ist es aber. Das Springkraut zum Beispiel wuchert derart, vor allem an Bächen und Flüssen, dass es die heimischen Pflanzen verdrängt. Die Vielfalt geht also verloren. Bekämpft wird das Kraut oft durch den Einsatz von Gift, das dann auch das Wasser verseucht.

„Viel eleganter ist es doch, man erntet die Blüten", findet Becker. Er verarbeitet die orchideenartigen Gebilde zu einem rosafarbenen Gelee, aus den Samen stellt er Marzipan her, aus den Früchten werden Bratlinge. Auch das empfiehlt er natürlich zur Nachahmung, denn das Springkraut wächst inzwischen in fast allen Regionen Deutschlands. Der Kampf gegen den Eindringling wird also seine Zeit dauern.

Da trifft es sich gut, dass dem Indischen Springkraut auch eine heilende Wirkung nachgesagt wird. In der Bachblütentherapie ist es die Nummer 18: das Mittel gegen Ungeduld.

REZEPTE

Fingerfood mal anders

Silvester ist eine gute Gelegenheit, Neues auszuprobieren, auch kulinarisch. Zwei fingerfood-geeignete Vorschläge fürs Buffet.

„Unter jeder Eiche im Wald können Sie schnell mal 130 Gramm Eicheln aufsammeln", sagt Peter Becker. Sein Tipp: Solche nehmen, die einen kurzen Keim gebildet haben – ein Zeichen dafür, dass sie gesund sind. Die Früchte einen Tag mit Wasser bedecken, damit die Bitterstoffe austreten. Dann auf einem Backblech 10 Minuten bei 180 Grad rösten, nach dem Abkühlen schälen. Nun drei Töpfe mit Wasser aufstellen. Nacheinander die Töpfe zum Kochen bringen und die Eicheln jeweils fünf Minuten kochen lassen, bevor sie in den nächsten Topf wandern. Das entfernt die restlichen Bitterstoffe. Anschließend mit einer Gabel zerdrücken. Aus dieser mehligen Paste kann man vieles herstellen, unter anderem

Eichelfrikadellen
100 Gramm Eicheln
100 Milliliter Brühe
100 Milliliter Milch
70 Gramm Milchreis
1 Zwiebel
1 Ei
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Ajwa (scharf)
1 Esslöffel Hirse
1 Teelöffel Salatkräuter
Salz, Pfeffer

Zwiebel fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen, gehackten Knoblauch beifügen, mit Milch und Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Einen Löffel Ajwa (eine Paste aus Paprika und Auberginen, erhältlich zum Beispiel in türkischen Läden), das Eichelmus und den Milchreis dazugeben und einmal aufkochen lassen. Eine halbe Stunde im geschlossenen Topf quellen lassen. Nun das Ei unterrühren und würzen. Abkühlen lassen und mit feuchten Händen kleine Frikadellchen formen, in Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig braun braten. Dazu schmeckt BBQ oder Sweet Chili Sauce.

Pastinakenpuffer
Pastinaken wachsen auch wild, aber selbst Becker kauft sie im Handel. Die Puffer bezeichnet er als „Lieblingsrezept".
400 Gramm Pastinaken
200 Gramm Kartoffeln
2 Eier
50 Gramm Mehl
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Honig
Pastinakenblätter, Karottengrün oder Petersilie

Kartoffeln und Pastinaken grob reiben. Mit Eiern, Mehl, Salz, Koriander und Honig vermischen. Fein gewiegten Koriander, Petersilie oder das Grün von der Pastinake untermischen. Die kleinen Puffer in Öl goldgelb braten – wie Kartoffelpuffer.

Becker empfiehlt dazu Rote Zwiebelmarmelade. Um sie herzustellen, braucht man 300 Gramm Zwiebelringe aus roten Zwiebeln, sie werden mit 300 Milliliter Rotwein und 300 Gramm Gelierzucker etwa vier Minuten aufgekocht. Fertig.

Mehr Informationen über die Eichel als Lebensmittel in Peter Beckers neuem Kochbuch: „Balanokult". Das Pastinakenrezept ist Beckers Buch „Wildkräuter-Gourmet" entnommen. Die Bücher und andere Produkte sind erhältlich bei: www.wildkräuterwerkstatt.de.

Am 31. Januar gibt es den nächsten Kochworkshop zum Thema Eichel in Wiesbaden-Klarenthal. Anmeldung und Informationen unter: info@newtritionink.de. reh