

Brennnesselsamen – Superfood gratis der Haustür

Mainroth: Unter dem Motto „Sommer speichern für den Winter“ stand ein hochinteressanter Vortrag der Ernährungsfachfrau Edith Wagner aus Witzmannsberg beim Obst- und Gartenbauverein Mainroth und Umgebung. Damit meinte die Meisterin der Ländlichen Hauswirtschaft aber nicht die Sonnenenergie, vielmehr hatte sie den knapp 40 Interessierten viel Anschauungsmaterial und Rezepte zur Konservierung und Weiterverarbeitung von Obst, Gemüse und Kräutern mitgebracht.

Die Verwertung von Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten und auch Kräutern, die man in Wiesen und Wäldern sammeln kann, findet immer mehr Interesse. Die Vorratshaltung für die kalte Jahreszeit, wie sie früher im ländlichen Raum selbstverständlich war, ist mit den Jahren immer mehr in Vergessenheit geraten und erlebt gerade eine erfreuliche Renaissance. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, wie man frisch Geerntetes haltbar machen oder weiterverarbeiten kann. Erdbeeren und Himbeeren, die ersten Früchte im Jahreslauf, eignen sich sehr gut zum Einfrieren oder für leckere Konfitüren. Einfrieren sollte man immer nur den Jahresbedarf, das gilt auch für Gemüse.

Früchte können auch sehr gut in Essig eingelegt werden, sie bringen Farbe mit und aromatisieren. Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Kornelkirschen und Schlehen sind dafür besonders gut geeignet. In unverdünntem Apfelessig eingelegt, der durchschnittlich 5 % Säure besitzt, verdirbt dieser Essig auch bei mehrwöchiger Lagerung nicht. Nach zwei bis vier Wochen sieht man die Früchte ab. Genauso wertvoll für Marinaden ist Kräuternessig aus frischen Kräutern, die ganz oder zerkleinert eingelegt werden. Kräuter müssen wegen der ätherischen Öle stets vormittags gesammelt werden. Ein besonderer Tipp der Expertin lautete, getrocknete Kräuter in verschlossenen Gefäßen zur Sicherheit anschließend einfrieren. Dann sind auch wirklich alle mitgesammelten Insekteneier ö.ä. unschädlich gemacht, sonst kann es passieren, dass die Kräutermischung wieder zu „leben“ beginnt.

Eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung ist das Trocknen. Früher war der warme Dachboden dafür sehr beliebt, aber er war halt leider nicht staub- und insektenfrei.

Heutzutage bietet der Handel verschiedene Geräte dafür an. Thermostate sorgen für eine gleichmäßige Wärme und durch die zügige Trocknung bleiben Wertstoffe und auch das Aussehen besser erhalten.

Die Hagebutten aller Rosen sind essbar, allerdings muss vor der Verwendung der schwarze Blütenansatz entfernt werden. Hagebutten sind besonders reich an Pektinen, Fruchtzucker, Mineralstoffen und Vitaminen. Sie haben einen höheren Vitamin-C-Gehalt als Sanddorn. Getrocknet als Tee wirken sich entzündungshemmend und harntreibend. Soll Marmelade daraus gekocht werden, müssen die Kerne und feinen Härchen nicht wie früher mühselig ausgekratzt werden. Man entfernt die Stiele und Blütenansätze, weicht mit Wasser oder Apfelsaft ein und kocht die Früchte sehr weich. Dann den Brei durch ein Passiergerät treiben, dafür ein möglichst feines Sieb benutzen, um so viele Härchen wie möglich zu erwischen. Sehr vitaminreich sind Holunderbeeren, zudem enthalten sie reichlich Eisen, sie werden geschätzt als Fiebermittel, gegen Erkältungen, Gelenkrheumatismus und Gicht. Zur Verwertung muss man die volle Reife abwarten. Die Beeren ab besten mit der Gabel von den Stielen abstreifen. Holunderbeeren nicht roh essen, das kann zu Verdauungsstörungen und Erbrechen führen. Das gleiche gilt für die Eberesche. Die Beeren der wild wachsenden Arten sind allerdings kein Genuss, weil sie viele Bitterstoffe enthalten. Wer aber das Glück hat und Früchte einer Mährischen oder Ebel-Eberesche bekommt, kann diese Früchte getrocknet oder als Pürree, Aufstrich oder Kompott verarbeiten.

Ein wahres Superfood wächst bei uns auf dem Land quasi vor der Haustür, das sind die weiblichen Samen der Brennnessel. Wer der Samen an unbelasteten Standorten sammelt, der muss diese im Anschluss nicht waschen und kann sie direkt zum Trocknen auf einem

windgeschützten Tuch ausbreiten oder bei sehr niedriger Temperatur im Ofen trocknen. Diese selbst geerntete nährstoffreiche Wunderwaffe eignet sich für Salate, Tees oder auch einfach nur zum direkt Naschen. Zur Lagerung sollten sie auf jeden Fall dunkel und trocken aufbewahrt werden, am besten in einem verschließbaren Glas, denn so halten sie richtig lange.

Gartenbauvereinsvorsitzende Ruth Mohrand bedankte sich herzlich im Namen der knapp 40 interessierten Zuhörer, die nicht nur fleißig mitgeschrieben hatten sondern auch gerne die mitgebrachten Rezepte von Edith Wagner mit nach Hause nahmen.