

# Fit in den Frühling

Verkostung „Frühlingserwachen“ muss ausfallen – Referentinnen geben hier ihre Rezepte preis

**Waging am See.** Die für Mai in Zusammenarbeit mit der Frauengemeinschaft Tettenhausen geplante Verkostung zum Thema „Frühlingserwachen“ muss coronabedingt auf das kommende Jahr verschoben werden. Als kleinen Trost für alle interessierten Teilnehmer hat Marlene Berger-Stöckl von der Ökomodellregion die vorgesehenen Referentinnen – Hedwig Huber, Evi Reiter, Maria Stadler und Bärbel Forster – vorab um einen Tipp oder um ein Rezept gebeten.

*Hedwig, du bist Biobäuerin und Gärtnerin auf dem Lohbachhof in Wonneberg, und deine Familie betreibt einen Biogemüsestand auf dem Bauernmarkt in Waging und in Traunstein. Was wächst denn schon bei euch, und wie geht es euch derzeit?*

**Hedwig Huber:** Im Freiland ha-



**Hedwig Huber**

ben wir gerade Salate gepflanzt, Feldsalat und Zuckerhut sind inzwischen aus. Die Nächte sind teilweise noch kalt. Im Gewächs-

haus gibt es die ersten Radieserl, und Mini-Salatköpfe, bunt gemischt. Auch die Rauke wächst heran. Was mich sehr freut, ist, dass sich jetzt einige Frauen gemeldet haben, die uns stundenweise bei der Arbeit unterstützen wollen. Das ist wie eine Perle in dem momentanen Desaster: Dass es Menschen gibt, die sich, weil sie gesunde Lebensmittel essen und kaufen möchten, praktisch dran beteiligen, damit diese gehegt, gepflegt und geerntet werden können. Der Biogemüsebau ist sehr arbeitsintensiv, und durch meine derzeitige Zusatzausbildung ist unsere Familie mehr als ausgelastet. Ich freue mich deshalb sehr über diese Unterstützung.

*Evi, du bist Bäuerin auf dem Thomahof in Fridolfing. Ihr habt einen Stall voller Milchkühe, ihr seid ein ausgezeichnete Urlaubs-Erlebnishof und stellt viele Köstlichkeiten selbst her. Kannst du uns einen Tipp geben, was wächst denn gerade draußen und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit?*

**Evi Reiter:** „Der Klassiker ist jetzt Bärlauch. Er wächst überall, wo es frisch-feucht ist, an Bachläufen oder an Waldändern mit lockerem, humosigen Boden, auch in so manchem Garten. Bitte beim Sammeln aufpassen: Nicht mit giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln! Bärlauch ist übrigens auch nach dem Erscheinen der Blüten nicht giftig oder ungenießbar. Selbst ein paar Blüten können mitverwendet werden. Eine Paste aus Bärlauch, die nur mit Salz und Sonnenblumenöl

hergestellt und im Mixer püriert wird, hält monatelang im Kühlschrank, weil kein Parmesan und keine Pinienkerne enthalten sind (100 g Bärlauch, 7 g Salz, 100 g Sonnenblumenöl). Die Paste kann im Portionsglas auch problemlos



**Evi Reiter** – F.: Günter Standl

eingefroren werden, und sie ist vielfältig verwendbar: z.B. zu Salatsoßen, Quark, Suppen, in Aufläufen, zu Spätzle...

Wenn man Bärlauch im Wald sammelt, ist die Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen sehr gering, denn die wachsen normalerweise nicht wild. Viel größer und sehr wahrscheinlich ist, dass man in unmittelbarer Nachbarschaft die sehr giftigen Blätter der Herbstzeitlosen oder des Aaronstabs findet! Bärlauchblätter wachsen immer mit Stiel aus der Zwiebel, die Blätter der Herbstzeitlosen und des Maiglöckchens sind zu mehreren ineinander eingerollt. Bei den Blättern des Aaronstabs sind im Jugendstadium die Blattnerven fast nicht zu erkennen, er kann also auch leicht mit kleinen Bärlauchblättern ver-

wechselt werden. Der Geruch ist kein sicheres Erkennungsmerkmal, denn bald riechen die Finger nach Bärlauch und ein fremdes Blatt riecht also auch nach Bärlauch! Bärlauch-Blätter knacken hörbar, wenn man sie umdreht und die Mittelrippe nach hinten knickt. Die giftigen Doppelgänger sind dagegen alle zäh wie Leder – da gibt es kein Geräusch.

*Bärbel, du engagierst dich in der Ökomodellregion sehr für gesunde Ernährung. Hast du auch einen Ernährungstipp für uns, jetzt im Frühling?*

**Bärbel Forster, Tengling:** „Die Paste, die Evi schon für Bärlauch empfohlen hat, kann auch sehr gut mit jungen Brennesselblättern gemacht werden. Die Brennesselspitzen an unbelasteten Stellen sammeln, Triebspitzen mit der Schere abschneiden, ohne Stiele grob hacken und, wenn das Ganze mit Öl und Salz püriert ist, im Schraubglas ganz oben nochmals mit etwas Öl abdecken, das verlängert die Haltbarkeit. Diese Pa-



**Diese Mairübchen- oder Kohlrabi-Rohkostspeise** stammt von Bärbel Forster. – Fotos: privat

ste kann man mit etwas geriebenem Bergkäse, Walnüssen oder Kürbiskernen und Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer zu einem sämigen Pesto verfeinern. Köstlich schmecken im Frühling auch junge Mairübchen, einfach in Scheiben geschnitten und gesalzen auf Butter- oder Käsebrot, oder junge Kohlrabi.

Hier noch ein Rezept für eine Mairübchen- oder Kohlrabi-Rohkost: 1 Mairübe (oder einen halben jungen Kohlrabi) in dünne Scheiben hobeln (1-2 mm) und mit Vinaigrette marinieren. Für die Vinaigrette 2 Esslöffel Bioorangensaft, ein paar Bio-Orangeresten (Schalenabrieb), 1 Esslöffel Zitronensaft oder Bioapfelsaft und 2-3 Esslöffel Öl verquirlen. Sehr gut passt das unraffinierte Biosonnenblumenöl vom Betrieb Hans Kraller aus Tittmoning, mit mildem Eigengeschmack. Dazu nach Belieben etwas Salz, Chili oder Honig geben, und obendrauf nach Belieben das Brennesselpesto.

*Maria, du arbeitest in der Salzachklinik in Fridolfing als Köchin, wo du gemeinsam mit Albert Spitz und eurem Team alle Hände voll zu tun hast, um für eine frische, regionale Küche mit Bioanteil zu sorgen. Eure Küche wird sehr gelobt. Du bist dort als Köchin, Diabetesassistentin und Ernährungsberaterin angestellt, kochst auch mit Kindern und Jugendlichen und hältst Vorträge zu gesunder Ernährung. Hast du einen Rezepttipp für uns jetzt im Frühling?*

**Maria Stadler:** „Ich empfehle eine einfache Radieschen-Bärlauch-Butter. Einen Bund frische Radies-

chen (z.B. von Hedwigs Betrieb) waschen, putzen und fein würfeln, Bärlauchblätter nach Belieben (ca. 40 g) waschen und fein hacken, ein paar frische Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und etwas Schnittlauch kleinschneiden. Ein Stück weiche Butter (ca. 170 g) mit Salz, Pfeffer, Paprika und Biozitrone schale vermischen und Radieschen, Bär-



**Maria Stadler**

lauch, Lauchzwiebeln untermengen. Statt Butter kann man auch Quark nehmen. Die Radieschenbutter passt nicht nur auf ein gutes Bauernbrot, sondern auch zu Kartoffeln, Fleisch oder Fisch. Radieschen enthalten Senföle und stärken die Abwehrkraft, auch ganz frische Radieschenblätter (Bio) können verwendet werden, beispielsweise für Suppen.

Mehr Infos stehen auf der Webseite der Ökomodellregion, [www.oekomodellregionen.bayern](http://www.oekomodellregionen.bayern), zum Beispiel weitere Biogemüsebetriebe auf der Bioerzeugerliste im Menüpunkt Infomaterial (dort sind auch Rezepte zu finden).