



KOCHBUCH MIT 30 HEIMISCHEN WILDPFLANZEN

- 1| Farbenfroh: geschmorter Hasenlauf mit kleinem Gemüse und Schlehensauce
- 2| Löwenzahn ist ganz einfach zu erkennen.
- 3| Bachkressespüree passt zu Fisch oder Kalbfleisch.
- 4| Semmelpilze können gut eingelegt werden.
- 5| Wertvoller Vorrat für den Winter: Vogelbeerkompott mit Rum, Vanille und Zimt
- 6| Der Umgang mit Wildpflanzen in der Küche wird im Buch genau erklärt.
- 7| Intensive Weinraute harmoniert mit Kokos.
- 8| Hollerbeerenessig für raffinierte Dressings



MEISTER DER AROMEN

DREI ÖSTERREICHISCHE KULINARIK-PROFIS STELLEN DEN WERT
HEIMISCHER WILDPFLANZEN IN EINEM NEUEN KOCHBUCH VOR.

von ANTONIA GLANZER, Fotos THOMAS APOLT

Wildpflanzen wie Löwenzahn, Brennnessel oder Hagebutten eilt ein merkwürdiger Ruf voraus: Sie gelten als gesund und kulinarisch durchaus interessant, aber verwendet werden sie trotzdem kaum. Das liegt zum einen daran, dass sie nicht ganz einfach zu beschaffen sind, zum anderen gibt es nur wenige zeitgemäße Rezepte dafür. Mit dem neuen Kochbuch über Wildpflanzen könnte sich das Blatt wenden.

DIE IDEE FÜR DAS BUCH

Meinrad Neunkirchner, als Koch und Foodstylist des Maxima-Rezeptheftes bekannt, hat eine Leidenschaft für Wildpflanzen. Über knapp drei Jahrzehnte wurde aus seiner anfänglichen Begeisterung echte Meisterschaft. Neunkirchner hat bei Witzigmann in München ebenso gearbeitet wie bei französischen Drei-Sterne-Köchen. Von dort nahm er die Inspiration mit, aus den Wildpflanzen der Umgebung geschmacklich vielfältige Gerichte zu kreieren. Er arbeitet auch gerne mit scheinbar altmodischen Techniken des Einlegens und Einkochens, um den Pflanzen das Maximum an Aroma zu entlocken. Deshalb wird er von Kritikern als »Meister der Aromen« und »Aromenmagier« bezeichnet. In Zusammenarbeit mit Maxima-Food-Fotograf Thomas Apolt, langjährigem

Freund und Kollegen, und Kulinarik-Redakteurin Katharina Seiser hat er seine Leidenschaft nun in Buchform verewigt. Gemeinsam arbeiteten die drei ein knappes Jahr am Konzept für ihr Wildpflanzen-Kochbuch, das besonders leicht zugänglich sein sollte. Welche Pflanzen würden Eingang ins Buch finden? Welchen Anteil sollten die Vorratsrezepte, für die Neunkirchner berühmt ist, bekommen? Wie muss das Buch strukturiert sein, damit es gerne zur Hand genommen wird?

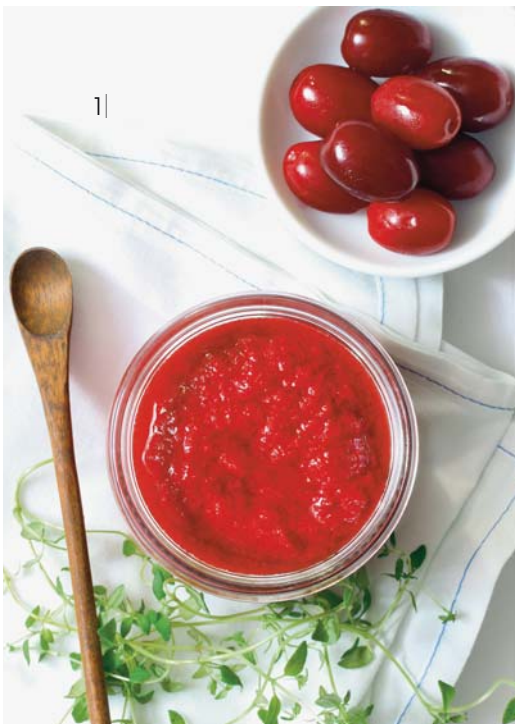
ZEIT ALS WICHTIGSTE ZUTAT

Im Frühjahr 2009 kam es dann überraschend schnell und unkompliziert zur Zusammenarbeit mit dem Innsbrucker Löwenzahn Verlag, zu dem das Wildpflanzen-Buch nicht nur wegen des Namens, sondern auch aus inhaltlichen Gründen gut passt. Zum Einstieg erzählen Koch und Autorin, worauf es beim Sammeln und Verarbeiten von Wildpflanzen ankommt, ein kompakter Saisonkalender verhilft zum schnellen Überblick. Küchenfachbegriffe werden erklärt, ebenso wie Einblick in die Profi-Kochgewohnheiten gewährt wird. Was ist »Mise en Place«? Wie sind Garzeiten und Küchenlatein wirklich zu interpretieren? Darauf folgen die drei Kapitel Frühling, Sommer und Herbst mit jeweils zehn Wildpflanzen, die genau vorgestellt wer-

den: Wo sind sie zu finden, wie schmecken sie, und wie können sie konserviert werden? Für jede dieser Wildpflanzen hat Meinrad Neunkirchner eigene und in diesem Buch erstmals veröffentlichte Rezepte entwickelt. Die meisten davon sind einfach nachzuzubereiten und erfordern – bis auf die Wildpflanzen selbst – keine ungewöhnlichen Zutaten. Dieses ist das erste Wildpflanzen-Kochbuch, das Spitzenküche mit Wildpflanzen auf unkomplizierte, zeitgemäße Art präsentiert und nachvollziehbar macht. Für einige Rezepte braucht man allerdings Zeit, weil Zutaten mariniert werden und Vorräte Wochen oder Monate reifen müssen, bis sie im Rezept verwendet werden dürfen. Im Anhang sind Grundrezepte, Adressen, Wildpflanzen-Literatur und ein umfangreiches Register zu finden. Dem aufwändig bebilderten Buch liegt ein Wildpflanzen-Wegbegleiter im Hosentaschenformat bei, der unterwegs als Sammelhilfe und Inspirationsquelle dienen soll.

SPAZIERGANG VOR DEM ESSEN

Weil das Buch reich bebildert ist, musste sich das Team häufig nach Wetter und Vegetation richten, um die richtigen Wildpflanzen zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu finden. Was bei Kräutern wie Taubnessel oder Beifuß, die über einen langen Zeitraum im kulinarisch wertvollen Stadium ►►



1|



2|



3|

VIELE REZEPTE FÜR DEN VORRAT

- 1| Dirndlpüree mit Thymian passt zu Wildschinken.
- 2| Gundelrebe lässt sich gut trocknen.
- 3| Seesaibling mit Waldkerbelsalz

DIE WILDPFLANZEN IM BUCH

Frühling Bachkresse, Brennnessel, Gänseblümchen, Gundelrebe, Hollerblüte, Löwenzahn, Vogelmiere, Waldkerbel, Waldmeister, Weinraute

Sommer Beifuß, Dirndl, Haselnuss, Hirtentäschel, Hollerbeere, Königskerze, Spitzwegerich, Taubnessel, Walnuss, Wildkirsche

Herbst Haferwurzel, Hagebutte, Klettenwurzel, Krause Glucke, Rotkappe, Sanddorn, Schlehe, Semmelpilz, Stachys, Vogelbeere
Infos: www.so-schmecken-wildpflanzen.at

Interview

Ein Gespräch mit Meinrad Neunkirchner, dem Meister der Aromen Was war der Anstoß, aus der Leidenschaft ein Buch zu machen?

Die Idee hatten Thomas Apolt und ich schon lange. Heutzutage, wo es heißt »Zurück zur Natur« oder »Bewahrung der Natur«, hilft dieses Buch, die Natur und die Wildnis zu genießen. Ich merke das auch bei uns im Lokal (Gourmet Gasthaus Freyenstein, 1180 Wien, Anm. d. Red.), dass Gerichte mit Wildpflanzen gerne gegessen werden und die Leute dankbar sind, wenn sie sehen, wie das zubereitet werden kann. Die Konstellation war so, dass alles gepasst hat – und weil wir Katharina Seiser gefunden haben, ohne die wir das nie durchgezogen hätten.

Ist So schmecken Wildpflanzen dein erstes Kochbuch?

Ja, das erste unter meinem Namen mit meinen eigenen Rezepten. Als Foodstylist habe ich schon zehn andere Kochbücher gemacht.

Wie bist du auf die Idee gekommen, dich auf Wildpflanzen zu spezialisieren?

Die Idee ist in Frankreich, wo ich gearbeitet habe, entstanden. Dort war es gang und gäbe, Wildpflanzen auf kleinen Märkten anzubieten. Troisgros etc. haben z.B. mit Vogelmiere gekocht, was man bei uns überhaupt nicht kannte. Damals in den 1980er-Jahren hat man bei uns außer Schnittlauch, Petersilie, Dille, Basilikum und Rosmarin nicht viel verwendet.

Wie schwer ist es, die Wildpflanzen, die man für die Rezepte braucht, zu finden?

Es kommt auf die Wildpflanzen an. Wenn ich Brennnessel, Beifuß, Gundelrebe oder Spitzwegerich hernehme: gar nicht schwer. Die finde ich bei jedem Sommerspaziergang auf jeder Wiese, an jedem Feldweg. Wenn ich etwas Spezielles suche, wie z. B. Hirtentäschel, ist es schon etwas schwieriger. Aber mit der Anleitung im Buch und mit unserem Wildpflanzen-Wegbegleiter ist es viel leichter zu finden. Da gehe ich ja schon mit geschultem Blick in die Natur.

Wie lange dauert die Konservierung der Pflanzen?

Das kommt aufs jeweilige Produkt an. Der Einkochvorgang bei Früchten dauert nicht so lange, eine halbe bis eine Stunde. Anders ist es beim Kräutertrocknen. Da hängt es vom Grundprodukt ab – ist es feucht oder nicht? Das kann jedes Jahr anders sein und zwei bis sieben Tage dauern. Die meisten Produkte müssen aber zwei bis drei Monate reifen, bis sie das richtige Aroma haben.

Hast du in deiner Kindheit schon gekocht? Woher kommt diese Leidenschaft?

Ja, in meiner Kindheit habe ich immer mit meiner Oma gekocht. Sie hat viel Zeit darauf verwendet und dementsprechend gut gekocht. Wir haben auch sehr viel eingelegt, hauptsächlich Obst wie Zwetschken, Kirschen und Marillen, aber auch Paprika und Estragon für Essig.

Wen würdest du gerne einmal bekochen?

Ich koche für all jene gerne, die sich mit der Materie auseinandersetzen und auch den Aufwand dahinter schätzen.



verfügbar sind, kein Problem war, stellte sich bei manchen Blüten, Früchten und Pilzen als Geduldsprobe heraus. Das ist die Herausforderung an diesem Kochbuch: Die Auseinandersetzung mit der Natur und das Vertrauen darauf, die Pflanzen tatsächlich zu finden, sind Voraussetzung dafür, die Rezepte nachkochen zu können. Wer diese Herausforderung annimmt, wird mit erstaunlich aromatischen, aber stets harmonischen Gerichten belohnt. Jetzt im April sind schon Taubnesseln, Waldmeister, Gundelrebe, Löwenzahn, Brennnesseln, Gänseblümchen und Vogelmiere zu finden. ■

So schmecken Wildpflanzen

Meinrad Neunkirchner & Katharina Seiser
Loewenzahn Verlag 2010



Maxima verlost 5 signierte Exemplare.

Senden Sie Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer bis 29.4. an die Redaktion (siehe Seite 164).
Kennwort: *Wildpflanzen*