



Mehr Rezept-
te: SN.at/
kolumne/
mitgekocht

Mit
gekocht

Das Glück liegt in der Wiese

Serie – Küchenspaziergänger (Teil 3).

Heute zeigt uns Karin Buchart, welche Nährstoffbomben
auf unseren Wiesen wachsen – und wie sie zu Pesto werden.

PETER GNAIGER



SN/ STOCKADOBÉ-AGUNGRIKHI, STEPHANIE OBERHAUSER

Bitte versuchen Sie, sich Folgendes vorzustellen: Während Krieg, Krisen, Blockaden und Zölle die Welt in Atem halten, stehen Sie ganz ruhig barfuß auf einer Wiese und denken über den Spitzwegerich nach. Darüber, wie er zu seinem Namen kam, warum er hier wächst und welchen Platz er in Ihrer Ernährung einnehmen könnte. So was wäre heute keine Idylle mehr, sondern eine offen zur Schau gestellte Systemkritik. Die moderne Welt hat uns beigebracht, dass weit gereiste Lebensmittel in Kategorien verkauft werden sollten: als Superfood, Bio, Premium, Eigenmarke oder sonst was. Aber jetzt, in unserer Vorstellung, haben wir nur Pflanzen vor uns. Grünzeug also, das einfach nur wächst – ob uns das gefällt oder nicht. Egal, ob diese Gartenanarchisten stechen oder wie Kletten an uns hängen: Schön sind sie immer.

Wir schauen uns genauer um: jede Menge Giersch. Der hat ein leichtes Aroma nach Karotte und Petersilie – und ein Imageproblem. Nicht wenige sagen „Unkraut“ zu ihm und wollen ihn loswerden. Kein Problem. Sammeln Sie ihn. Denn Giersch ist – das bestätigt die Wissenschaft – eine Nährstoffbombe. Er strotzt vor Vitamin C, Provitamin A (Carotinoide) und Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium. Er ist eine Wohltat für das Immunsystem, die Muskulatur und die Nerven.

Hinten beim Zaun stehen Brennnesseln. Das ist das nächste Powerkraut, aufgeladen mit Vitamin C, Eisen und Mineralstoffen. Sie sind ein Segen für die Harnwege und lindern Entzündungen.

Petersilie muss auch noch rein. Das ist jenes tugendhaft anmutende Pflänzchen, das geschmacklich mit jeder Gewürzbombe mithalten kann. Sie bringt Frische, Würze und Pfeffer ins Pesto – und Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Genauso verhält es sich beim Koriandergrün.

Jetzt kommen wir zu den stilleren Typen: etwa zum Spitzwegerich. Er heißt so wegen seiner spitzen Blätter und weil er vornehm-

lich an Wegesrändern zu finden ist. Er hat eine zartbittere Note, wirkt entzündungshemmend und beruhigt die Schleimhäute. Die Gundelrebe packen wir auch noch ein. Sie schmeckt nach Minze und Salbei. Und Spinatblätter! Die drängen sich nicht auf, lassen sich aber auch nicht unterkriegen. Sie harmonieren mit allen anderen – und verlieren dennoch ihren Charakter nicht. Sie sind die Pragmatiker im Glas. Und Löwenzahn ist auch super. Seine jungen Blätter sind mild, seine Knospen bitter.

Für die Einschulung bedanken wir uns bei Karin Buchart. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin und hat 2004 die Traditionelle Europäische Heilkunde (TEH) mitbegründet. Buchart bewies, dass viele Pflanzen, die vor unserer Haustür wachsen, keineswegs minderwertig sind, sondern von uns lediglich sträflich ignoriert werden.

Dank ihrer Tipps konnten wir die grünen Anarchisten unseres Gartens drinnen in der Küche in Genuss fernab vom Lärm der Welt verwandeln. Und so wird das Wiesen-Pesto à la Buchart gemacht:

Zutaten: 120 g Olivenöl, 30 g gemischte Nüsse oder Samen (geröstet), 1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten, 1 große Handvoll gemischte grüne Blätter (Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennnesselspitzen, Gundelrebe, Giersch, Bärlauch, Petersilie, Koriandergrün, Blattspinat – nur sicher bestimmte Pflanzen!), 60 g Hartkäse, fein gerieben.

Zubereitung: Die Hälfte des Olivenöls mit Nüssen und Knoblauch mixen. Die Blätter dazugeben, weiter mixen und nach Bedarf Öl ergänzen. Zum Schluss den Käse unterrühren und das restliche Öl einarbeiten. Das Wiesenpesto passt zu Nudeln, Gemüse, in Suppen und Salate, zum Würzen – oder einfach aufs Brot.



Karin Buchart in ihrem Kräuterlabor.

DER ALTE
KÜCHENFUCHS



Grünen Spargel nicht zu schälen, ist ein weitverbreiteter Irrtum. Genauso schälen wie den weißen und 5–6 Minuten garen. Eine Delikatesse.

”

Kurt Fuchs

La Vuelta del Sommelier

Eine Spanienreise misst man nicht in Kilometern, sondern in Weinbaugebieten, Tellern voller Jamón und den Weinen von Álvaro Palacios. Die Qual der Wahl: Priorat? Rioja? Oder das Bierzo, fünf Stunden weiter westlich? Die Antwort lautet: alle drei. Wir haben schließlich 60 Stunden Zeit. Der Startschuss fällt in Barcelona. Erster Fixpunkt am Flughafen: Jamón. Danach geht es direkt ins Priorat. Rund um Gratallops wurzeln die Reben im berühmten Llicorella-Schiefer. Hier treffen Höhenlagen auf uralte Garnacha- und Cariñena-Stöcke. Es ist faszinierend, welche Kraft und Tiefe diese kargen Böden in die Flasche bringen. Kurz durchatmen, Oliven, noch mehr Jamón. Weiter nach Alfaro ins Rioja Oriental. Der Check-in ist spät, das Abendessen später, der Jamón omnipräsent, eh klar. Am nächsten Morgen stehen wir mit Álvaro in den uralten Weingärten. Wir drehen Steine um, spüren den Wind und die Schlaglöcher. Was wir im Glas finden, ist einfach großartig: weit weg von der schweren Holzdichte und den typischen Kokos-Aromen, die man mit dem Rioja verbindet. Stattdessen helle Frucht, perfekte Säure und reife Tannine. Ein moder-

ner Klassiker, unterbrochen nur von einem Jamón-Snack direkt im Weinberg. Lunch im Weingut mit geplanter Abfahrt am frühen Nachmittag, es liegen noch fünf Stunden Fahrt ins Bierzo, weiter westlich, vor uns. Abfahrt verzögert durch Jamón, zu viel Gegrilltes und einige Riojas. Ankunft Bierzo und Abendessen mit Verkostung um 22.30 Uhr. Mit Jamón, war ja klar. Weingutbesichtigung frühmorgens mit Verkostung der Mencía-Weine. Anders, rotfruchtiger, eleganter, Pinot-ähnlich? Nein, Cabernet-Franc-Würze vielleicht? Syrah-Tiefe? Auch. Aber es ist Mencía, eine wiederentdeckte Rotweintraupe Spaniens. Aus Höhenlagen mit genialster Spannung und Tiefe. Dünnschalig, daher leichtere Farbe. Ein perfekter Einstieg: Pétales del Bierzo 2023 von Descendientes de J. Palacios. Und ja, Jamón gab es. Dann Aufbruch nach Madrid. Leichte Diskrepanzen bei den Lufthansa-Piloten enden in einer Jamón-Jause und einem erleichternden Bier am Flughafen, um spätabends glücklich in Salzburg auszusteigen. Danke, Álvaro!

Alex Koblinger (MS) ist Head of Sommelier bei Döllerer.



DREH & TRINK
Alex Koblinger
WOCHENENDE@SNAT

