literaturmarkt.info
Literaturzeitschrift für Deutschland vormals lxlibris.de seit 2001

Wildkräuterküche für Leckermäulchen

Ob die Brennnessel am Wegesrand oder den Giersch im Garten - nicht wenige Menschen halten diese Pflanzen für unscheinbar, unwichtig oder gar für Unkraut. Völlig falsch! Diese Wildkräuter sind essbar und liefern wichtige Mineralstoffe und Vitamine für unsere Ernährung. Noch dazu tragen sie mit ihrem oft sehr markanten Geschmack zu einer schmackhaften Küche bei. Die Kräuterexpertin Anke Höller betreibt eine eigene Kräuterschule und hat mit "Mein kleines Kräutercafé für zu Hause" nun ihr zweites Buch veröffentlicht.

Anke Höller sehnt sich oft nach einem Cafébesuch, bei dem sie nicht die üblichen Torten, Gebäcke und Brötchen vorgesetzt bekommt, die man in fast jedem Café findet und die wenig nährstoffreich, dafür aber umso zuckerhaltiger und ungesünder sind. Aus der Liebe zu Cafébesuchen und dem Wunsch nach schmackhaften und gesunden Snacks, ob süß oder herzhaft, Kuchen, Pfannkuchen u.ä. ist ihr Buch entstanden, das ausschließlich aus ihrer eigenen Rezeptsammlung, die sich im Laufe der Jahre aus einem Sammelsurium von losen Blättern in der eigenen Küche ergeben hat.

Der Begriff Café-Rezepte ist dabei sehr weit gefasst: Die Rezepte reichen von Kräuterwasser, Limonade, selbstgemachter Mandelmilch und Kaffee aus gerösteten Löwenzahnwurzeln über selbstgemachtes Crunchy-Müsli, schnelle Quarkbrötchen und Schokocreme bis zu Suppen, Salaten und Kuchen, Müsliriegeln sowie selbstgemachter Schokolade und Kräuterwaffeln. Wo immer es geht, werden Gänseblümchen, Thymian, Holunder und Löwenzahn integriert. Selbst das Blaubeereis enthält ein paar Lavendelblüten.

Viele der Rezepte sind relativ schnell zubereitet und deshalb alltagstauglich. Auch die Kräuter sind je nach Verfügbarkeit und Jahreszeit austauschbar. Außerdem sollten sowieso nur diejenigen Kräuter verwendet werden, die man selbst einwandfrei bestimmen kann beim Sammeln oder beim Züchten im eigenen Garten. Zur Bestimmung der Kräuter befinden sich im Anhang des Buches einige Online- und Buchtipps. Wer darin noch nicht so sicher ist, sollte sich vorher informieren.

Anke Höllers Kräuterkoch- und -backbuch bietet Kräuterkundigen und solchen, die es noch werden wollen, eine Vielfalt sowohl an Grundrezepten (z.B. für Fruchtcremes, Brötchen, Schokolade und Dip), die nach eigenem Geschmack beliebig variiert werden können, als auch an etwas spezielleren, ausgefalleneren Rezepten, wie dem Blüten-Tiramisu oder dem Thymischen Apfelparadies, einem Apfelkuchen mit Thymian. Eine ganz besondere Note erhalten Höllers Rezepte auch durch ihre phantasievolle Benennung (Tee "Seelenschmeichler", Salat "Sättigende Lebensfreude", Kuchen "Auf Wolke 7"). Diese liebevollen Bezeichnungen sorgen nicht nur für einen hohen Wiedererkennungs- und Erinnerungsfaktor bei denjenigen, die die Speisen zubereiten und verzehren, sondern zeugen auch davon, mit welcher Hingabe Anke Höller diese Rezeptsammlung erprobt und zusammengestellt hat.

Sabine Mahnel 19.09.2022

Quelle: www.literaturmarkt.info