

Es grünt so grün auf den Tellern

FRÜHLINGSKÜCHE • Wenn in Natur und Garten die ersten Frühlingsboten spriessen, schlägt Urs Messerlis Herz höher. Sie inspirieren ihn immer wieder aufs Neue zu kreativen Gerichten.

«Es grünt so grün, wenn Spaniens Blüten blühn», singt Eliza Doolittle in der deutschen Fassung des Musicals «My Fair Lady». Der Blumenverkäuferin gelingt damit nach Wochenlanger Lehrzeit beim eingefleischten Junggesellen Professor Higgins endlich der phonetische Durchbruch: Sie spricht Wörter so aus, wie es ihr Lehrmeister für richtig hält.

Für Urs Messerli beginnt es jeweils im März in der Küche ebenfalls zu grünen. Er lässt sich dabei nicht vom bekannten Musicalsong inspirieren. Vielmehr sind es die ersten Frühlingsboten, die in der freien Natur nach den kalten Wintermonaten zunehmend wärmere Tage ankünden. «Wer die einheimische, saisonale Küche pflegt, weiss, an der Farbe Grün führt jetzt kein Weg vorbei. Je nach Witterung beginnen Bärlauch, Brennessel, Scharbockskraut und Co. zu spriessen. Ich mag es jeweils kaum erwarten, bis ich losziehen kann und die ersten zarten Pflänzchen pflücken und sie in der Küche verarbeiten kann», so Messerli.



Augenweide und Gaumenschmaus: Onsen-Ei auf Kräuter-Rahm-Kompott, garniert mit Frühlingskräutersalat.

Urs Messerli

Vorsicht ist geboten

Der Kochprofi ist bei seinen Streifzügen durch Feld und Wald auf der Hut: «Der Bärlauch hat giftige Doppelgänger. Die Blätter von Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder Aronstab sehen ihm zum Verwechseln ähnlich, sind jedoch beim Verzehr lebensgefährlich.»

Ebenso seien nur die jungen Blätter vor der Blütezeit des Scharbockskrauts unbedenklich essbar, zum Beispiel in einem typischen Frühlingssalat. Wer den richtigen Zeitpunkt verpasse, lasse besser die Finger von diesem Frühblüher; denn die Pflanze sei in allen Teilen giftig, warnt er.

Ohne Frühzwiebeln geht nichts

«Ebenso freue ich mich immer wieder auf den Zeitpunkt, wenn auf dem Markt erstmals Frühspinat erhältlich ist. Er bringt nicht nur grüne Farbe in die verschiedensten Gerichte. Er lässt sich vielseitig verwenden, sei es in Pasta, in einem Gemüsegericht oder im Salat», sagt der Punktekoch weiter und verrät, was er in seiner Küche seit jeher gern verwende und was für ihn zur Frühlingsküche gehöre: die Frühzwiebeln.

Aus dem Kraut lasse sich ein herrliches Kompott zubereiten. «Werden die Zwiebeln ganz gegart, ergibt sich eine farblich wie geschmacklich hervorragen

gende Garnitur. Fein geschnitten, mit etwas Rahm sowie weiteren Frühlingskräutern verfeinert, sind sie – weil viel milder als eine Metzger- oder Gemüsezwiebel – für mich ein typischer Vertreter der Frühlingsgerichte, und Fleisch kann, wenn überhaupt, auf dem Teller, zur Beilage werden.»

Urs Messerli denkt weiter an Morcheln und die ersten grünen Spargeln, die für ihn die Frühlingsküche komplett machen. «Für mich ist sie nicht nur grün. Für Köche und Köchinnen beginnt eine spannende Jahreszeit. Weil es nach und nach mehr heimische Produkte wie Rhabarber, Radieschen, Frühkarotten usw. gibt,

die sich zu Köstlichkeiten verarbeiten lassen», sagt Messerli.

Nachhaltigkeit hinterfragen

Was sich im Frühjahr in vielen Küchen klammheimlich eingeschlichen habe, seien die Frühkartoffeln, sagt Messerli und gibt zu bedenken: «In unseren Regionen sind sie unter herkömmlichen Anbaumethoden noch gar nicht zu ernten. Sie kommen eigentlich später, erst im Mai, aus dem Boden.» Wenn Frühkartoffeln zu Ostern auf den Tellern serviert werden, hätten diese meist eine lange Reise hinter sich. «Ob das noch nachhaltig ist?» Die Antwort auf seine rhetorische Frage erübrigt sich. **Jürg Amsler**

Onsen-Ei mit Frühlingskräutern

(Zutaten für 4 Personen)

- 4 frische Landeier à 55 g
- 2 Bund Frühzwiebeln (zirka 150 g)
- 100 g Frühlingskräuter, gemischt (Brennessel, Frühspinat, Kerbel, Löwenzahn usw.)
- 50 g Morcheln
- 30 g Butterwürfel
- 2 dl Vollrahm
- 3 dl Gemüsebrühe
- 8 Scheiben Weissbrot, hauchdünn geschnitten
- 2 EL Olivenöl Ravida

Optional:

- 2 Bund Radieschen
- 2 Bund Frühkarotten, gedünstet, als Garnitur
- Pfeffer grob gemahlen
- Fleur de sel

Für Salatgarnitur

- 80 g Wasserkresse, Löwenzahn, Kerbel usw.
- 1 TL Sherry-Essig
- 1 EL Rapsöl kaltgepresst
- 40 g Radieschen
- Salz, Pfeffer, zum Abschmecken

Vorbereitungen

Frühlingszwiebeln und Frühlingskräuter waschen, fein schneiden. Ein Viertel mit wenig kalter Gemüsebrühe und Salz im Mixer fein pürieren. Brothips mit wenig Olivenöl beträufelt im Ofen knusprig backen.

Zubereitung

Eier im Steamer bei 60 °C eine Stunde steamen. Geschnittene Kräuter in der Hälfte der Butter dünsten, 1 Esslöffel Gemüsebrühe und 1,2 Deziliter Rahm beifügen, weiterdünsten und abschmecken. Morcheln waschen und in Butter dünsten, salzen. Für die

Emulsion restliche Gemüsebrühe aufkochen, restlichen Rahm und Kräuterpüree beifügen, mit Butter aufmontieren, fein mixen.

Anrichten

Kräuter-Rahm-Kompott in Suppenteller anrichten. Ei in einen Teller aufschlagen und sorgfältig mit einem Löffel auf das Kompott platzieren, Fleur de sel darüber streuen. Kräutremulsion darum herum verteilen und mit Brothips garnieren. Salatkräuter abtropfen lassen, mit Sherry-Essig, Rapsöl, Salz und Pfeffer marinieren und als Garnitur dazu anrichten. **Urs Messerli**

Verdiente Würdigung für eine als Unkraut verschriene Pflanze

HEILPFLANZE DES JAHRES 2022 • Die Brennessel verfügt über vielfältige, sogar wissenschaftlich bewiesene Anwendungsmöglichkeiten. In der Naturheilkunde wie in der saisonalen Küche hat sie ihren Platz längst gefunden.

Die Jury des Vereins zur Förderung der naturgemässen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, (NHV Theophrastus) hat die Brennessel zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt. Heilpraktiker Konrad Jungnickel, Jury-Vorsitzender, begründete die Wahl in einer Medienmitteilung wie folgt: «Die zutiefst einheimische Pflanze ist so ungeheuer vielseitig nutzbar.» Von der Brennessel werde das gesamte Kraut wie die Wurzel therapeutisch genutzt, heisst es weiter.

Paracelsus: «Hilft bei Gelenkschmerzen» Schon vor gut 500 Jahren habe Paracelsus, der Namensgeber des Vereins, gewusst: «Wenn man sie kocht und mit Pfeffer oder Ingwer mischt und auflegt, hilft dies bei Gelenkschmerzen.» Heute sei die gute Wirksamkeit der Brenn



Die Brennessel ist vielfältig nutzbar: Sie hat heilende Wirkung und sorgt in der Frühlingsküche für Abwechslung. pixabay

nessel bei rheumatischen Erkrankungen wissenschaftlich erwiesen, ebenso bei Harnwegsinfekten oder Nierengriess. Sie wirke unter anderem leicht

harntreibend, entzündungshemmend, schmerzstillend und immunmodulierend. Die durchblutungsfördernden Inhaltsstoffe der wehrhaften Pflanze seien bereits beim Berühren schmerzhaft zu spüren. Der Stoffwechsel werde angeregt und Prostatabeschwerden würden sich bessern, ist in der Mitteilung zu lesen. Erfahrungsmedizinischen Gebrauch fänden daneben die Brennesselselbfrüchte, so zum Beispiel als Mittel gegen Haarausfall, zur Potenzsteigerung oder als allgemeines Kräftigungsmittel.

Mehr als heilende Fähigkeiten

Die als Unkraut verschriene und meist unbeliebte Pflanze verfüge noch über weitere bedeutende Fähigkeiten. «Sie ist wichtig für ein ausgeglichenes Zusammenspiel der Natur», erklärt Jungnickel, «denn sie ist fast ausschliess-

liches Nahrungsmittel für die Raupen einiger Schmetterlingsarten. Darum sollte sie nicht schonungslos aus unseren Gärten verbannt werden.» Die Vielseitigkeit der Pflanze zeige sich seit Jahrtausenden zudem als Grundstoff für die Papierherstellung, als Faserpflanze zur Herstellung von Kleidung, zum Färben von Wolle oder als Nahrungsmittel in Form von Suppe oder Brennesselspinat.

Die «Heilpflanze des Jahres» ist im Auftrag des NHV Theophrastus bereits zum 20. Mal gekürt worden. Zweck ist es, auf Schätze der Natur aufmerksam zu machen und damit traditionelles und modernes naturheilkundliches Wissen weiterzugeben. Vorgänger der Brennessel waren unter anderem Lavendel, Zwiebel und Wegwarte. **sl/pd**

www.nhv-theophrastus.de

Riesling Tradition, trocken, 2019



Zu einem Frühlingsgericht ist ein Riesling als Getränkebegleitung die optimale Ergänzung. Filigran, aromareich und mit knackiger Säure erweckt dieser Riesling aus der Pfalz jede Geniesserin und jeden Geniesser aus dem Winterschlaf.

Steinbock, Riesling, Sekt ohne Alkohol



Wer im Frühling lieber ohne Alkohol unterwegs sein möchte, für den gibt es ein Glas Steinbock Sekt aus einem der berühmtesten Weinbaugebiete Deutschlands: an der Saar, einem Nebenfluss der Mosel. Dieser Brut ist unglaublich aromatisch und besticht durch seine Rieslingtypizität. Das alkoholfreie Getränk ist kalorienarm und dennoch komplex, frisch und lebendig, mit feiner Perlage und ausgewogener Säure ein idealer Aperitif und ein passender Begleiter zu guter Küche. **Urs Messerli**

Bezugsquelle: Vinothek mille vins, Mottastrasse 20, Bern. www.millevins.ch

Für Körper und Seele, aber nicht nur

HEILENDE KRÄFTE • Ein Onsen sei in der Lage, alles zu heilen – ausser Liebeskummer. Diesem japanischen Sprichwort folgend, werden die heissen Quellen vielfach nicht nur zur Entspannung, sondern auch zur Heilung von Krankheiten genutzt. Und in Japan sind Onsen (wortwörtlich übersetzt «warme Quelle») nicht selten. Als Folge der vulkanischen Tätigkeit im Innern der Erde dringt überall heisses, mineralreiches Wasser an die Erdoberfläche. Häufig enthält dieses Schwefel, Eisen oder Kalzium und ist darum sehr wirksam bei arthritischen Erkrankungen oder Hautproblemen. Die Wärme des Wassers hilft, Muskelverspannungen oder Schmerzen zu lindern, und soll zu einem raschen, wohligen Tiefschlaf verhelfen. Die Temperaturen können von heissen über 42 °C bis zu kühlen 25 °C reichen. Wer sich einer extremen Herausforderung stellen will, badet in den japanischen Alpen in den Kusatsu Onsen. Bevor in das über 60 °C heisse Wasser eingetaucht werden kann, wird es mit grossen Holzpaddeln auf zirka 47 °C «kalt geklopft». Wahrlich nur ein Badespass für Hartgesottene.

Japanerinnen und Japaner nutzen die heilende Kraft des Wassers schon seit Jahrhunderten. Heute sind viele der Onsen-Orte zu beliebten Urlaubszielen geworden, wo vor allem Einheimische und vermehrt ausländische Gäste die Wohltaten eines Bades in den «warmen Quellen» geniessen. Doch nicht nur für Körper, Geist und Seele wird das warme Wasser genutzt. In einem Onsen werden nicht selten Eier gegart. Anders als bei uns gekochte Eier, bleiben diese rund eine Stunde im Wasser. **sl/pd**



Ein Bad in Japans Onsen, den «warmen Quellen», ist auch bei der Tierwelt beliebt. Pixabay