

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Sehnsucht nach dem Frühling

Kaum ein Frühlingsbote wird so sehr herbeigeseht wie der Bärlauch. Kein Wunder, denn die zarten grünen Bärlauchblätter sind nicht nur ein kulinarisches, sondern auch ein gesundheitliches Highlight. Chefarzt Bert te Wildt (52) aus Dießen verarbeitet ihn gerne: „So schmeckt der Frühling.“

VON STEPHANIE EBNER

Wer in diesen Tagen an einem Bachlauf entlang spaziert, begegnet zwangsläufig Bärlauch. Das erste Kraut im Frühjahr, mit dem wieder Frische in die Küche einzieht. Bert te Wildt steht auf dem Gelände des Klosters Dießen und zupft die Blätter. Für ein Bärlauch-Pesto. Schnell gemacht und voller Power. „Etwas Besseres gibt es im Frühjahr nicht“, sagt der Chefarzt der Psychosomatischen Klinik im Kloster Dießen. Der Kälteeinbruch der letzten Tage hat die Saison verlängert. „Was für ein Genuss“, freut sich der Feinschmecker.

Auch Artemed-Küchenmeister Franz Josef Maier kommt nicht am Bärlauch vorbei: „Wir haben ihn in diesen Wochen oft auf der Karte. Als Gemüse-Quiche, Spätzle, Sauce oder Suppe.“ Frischer geht gesunde Ernährung nicht – vom Bärlauchfeld bis zur Klinikküche sind es nur ein paar Schritte.

In der psychosomatischen Klinik spielt das Thema Essen eine zentrale Rolle. Hier werden unter anderem die unterschiedlichsten Arten von Essstörungen behandelt. Zu den bekanntesten Krankheiten ist in jüngster Zeit Angst vor Lebensmittelenverträglichkeiten hinzugekommen. „Psychosomatische Krankheiten sind einem ständigen Wandel unterworfen“, sagt der Experte.

Ein Ansatz in der Dießener Klinik ist, dass die Patienten das Essen selbst anbauen bzw. ernten. „Allein durch die Gartenarbeit hat man einen ganz anderen Zugang zu den Lebensmitteln“, weiß der Fachmann. Wer beispielsweise einen Salatkopf selbst heranzieht, geht mit ihm anders um, als wenn er ihn im Supermarkt kauft. Im Frühjahr kommt der selbst geerntete Bärlauch zum Einsatz, im

Genuss kann man trainieren

Sommer die Gewächse aus dem Klostersgarten. Im Herbst schließlich ist große Obsternste: Auf dem 6000 Quadratmeter großen Klinikgelände wachsen 87 Obstbäume.

Seit Kurzem verfügt die Klinik über eine moderne Therapieküche im Nebengebäude. Hier bereiten die Patienten in kleinen Gruppen Essen zu. Auch Klinikgäste aus anderen Bereichen kommen dazu. Beispielsweise Internetsüchtige, die wieder lernen, sich auch einmal analog zu beschäftigen – mit Gemüse schnippeln und Kochen am Herd. „Eine Art Genussstraining“, sagt te Wildt, bei dem die verschiedenen Sinne gestärkt werden.

Bert te Wildt selbst ist ein begeisterter Hobbykoch. „Ich kann nach der Arbeit oder am Wochenende herrlich am Herd entspannen.“ Zu WG-Zeiten in Köln begann er mit dem Kochen. „Meine Spezialität war irgendwann Risotto. Ich habe es mindestens einmal die Woche zubereitet, bis es uns allen zum Halse raus-



Was für ein Duft: Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik im Kloster Dießen, pflückt am Bachlauf frischen Bärlauch. „Welch ein Genuss“, sagt der 52-Jährige, als er an den Blättern riecht. Er freut sich auf das Pesto, das er mit Ziegenmilchfeta würzt – „so schmeckt es frischer“. Für den Mediziner ist das gemeinsame Essen ein wichtiger Bestandteil fürs Wohlbefinden – sein eigenes und das seiner Patienten.

FOTOS: OLIVER BODMER

So schmeckt der Frühling: ein Menü mit Tomatengelee, Bärlauchpesto und Mascarpone-Speise (für 4 Personen)

Die Vorspeise: Tomatengelee

- 1 große Dose Tomaten
- Kräutersalz
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 2 Päckchen Gelatine-Pulver
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Tomaten, Olivenöl, Zucker und Kräutersalz in einen Mixer geben und pürieren.
2. Die Gelatine mit 6 EL kalter Flüssigkeit anrühren, quellen lassen, dann bis zur vollständigen Lösung erwärmen und nach leichter Abkühlung vorsichtig in das Tomatenpüree unterrühren.



3. Basilikum waschen und die Blätter nochmals mit der Tomatenmasse mixen.
4. Die Masse in eine Kastenform füllen und am besten über Nacht mit Folie bedeckt stocken lassen. Kalt stellen.
5. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Tomatengelee auf einen Teller legen, mit Olivenöl beträufeln, Kräutersalz darüber streuen und mit

einem Basilikumblatt servieren.

Tipps: Dazu schmeckt Weißbrot.

Ein Klassiker: Bärlauchpesto – mit einer besonderen Zutat

- 100 g frischer Bärlauch
- 20 g Kerne (Pinien-, Sonnenblumen-, Kürbis-, Walnusskerne)
- 20 g italienischer Hartkäse gerieben
- 50 g oder 3 EL Olivenöl
- 20 g Ziegenmilchfeta
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen und trocken tupfen.
2. Hartkäse reiben.
3. Alle Zutaten bis auf den Ziegenmilchfeta in den Mixer geben.
4. Die Masse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss den Schafsmilchfeta dazu geben und noch einmal kurz durchmischen.

Tipps:

- Pesto schmeckt zu Nudeln oder als Brotaufstrich.
- hält sich 2 bis 3 Tage gut verschlossen im Kühlschrank. Länger, wenn man keinen Feta dazugibt.
- Wenn die Bärlauch-Saison vorbei

ist, kann man aus Basilikum oder anderen Wildkräutern Pesto machen.

Dazu schmeckt ein Salat.

- 1 Kopf Romana-Salat
- eine Handvoll getrockneter Tomaten
- 2 hart gekochte Eier
- etwas gehobelter Parmesan
- 3 Stängel Petersilie

für das Dressing:

- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Öl
- 1 EL Fruchtsaft
- 1 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Salat waschen und in mundgerechte Stücke pflücken.
2. Tomaten in feine Streifen schneiden. Diese in etwas Olivenöl in der Pfanne kross anbraten.
3. Eier klein hacken. Ebenso die Petersilienblätter.
4. Alles in eine Schüssel schichten, Dressing mixen und darüber geben. Durchmischen.

Das Dessert: Cantuccini mit Mascarpone-Creme (inspiriert von Sophia Loren)

- 3 Eier
- 3 EL Zucker
- 1 Schuss Cognac
- 250 g Mascarpone
- 150 g Cantuccini
- 1 Tasse Espresso
- 1 Schale Himbeeren

Zubereitung:

1. Eier trennen. Eischnee steif schlagen.
2. In einer anderen Schüssel Eigelb aufschlagen, Zucker einrieseln lassen. Cognac dazugeben. Anschließend Mascarpone unterrühren. Eischnee unterheben.
3. Cantuccini in grobe Stücke zerbröseln, in Dessertgläser geben. Mit dem Espresso beträufeln. Anschließend einen Teil der Eiermasse darüber geben und mit Himbeeren belegen. Vorgang wiederholen. Mit der Mascarponeschicht enden.
4. Zum Schluss mit klein gehackten Pistazienkernen bestreuen und in die Mitte jeweils eine Himbeere setzen. Bis zum Servieren kalt stellen.



Im Klostersgarten zieht das Team frische Kräuter und Salat. Noch kann man dort nur Rosmarin ernten.



Konzentriert wird die Vorspeise angerichtet.



Ein hübsch gedeckter Tisch ist die Grundlage dafür, dass sich alle bei der Mahlzeit wohlfühlen.

hing“, sagt er heute.

Vor sechs Jahren kam der Mediziner an den Ammersee, um die Klinik mit aufzubauen. Derzeit werden auf dem ehemaligen Gelände der Vinzentinerinnen bis zu 72 Menschen betreut.

Kochen, essen, zusammen sitzen und genießen. Das ist ein Gemeinschaftserlebnis, das für den Psychotherapeuten zusammengehört. Beruflich wie privat. Ein schön gedeckter Tisch darf dabei nicht fehlen. Dass sich Bert te Wildt

an diesem Abend für die italienische Küche entschieden hat, kommt nicht von ungefähr. Kaum ein anderes Land liebt es, so zusammenzusitzen und zu essen – „alle Rezepte haben wir uns von italienischen Freunden geben

lassen, mit denen wir schon so viele schöne Abende verbracht haben“. Es ist so einfach, sich glücklich zu essen.

So erkennt man Bärlauch:

Beim Sammeln muss man aufpassen, dass man Bärlauch nicht mit

den giftigen Maiglöckchen verwechselt.

Bärlauch riecht nach Knoblauch, Maiglöckchen nicht. Bärlauchblätter haben einen klar erkennbaren Stiel pro Blatt. Bei Maiglöckchen sind es eher zwei. Bärlauchblätter sind auf der Unterseite matt.

KOCHBUCH

Rezepte zum Frühlingserwachen

Nach dem Schnee der vergangenen Tage haben wir darauf sehnsüchtig gewartet: Es duftet überall nach Frühling, und Ostern ist nah. Theresa Baumgärtner lädt in ihren märchenhaften Garten und begrüßt das Wiedererwachen der Natur mit einer wunderbar leichten Frühlingsküche. Wir sammeln Bärlauch im Wald und Veilchen auf der Wiese und tragen sie taufersch in die Küche. Theresa überrascht mit frischem Gurkenstüppchen, Spargel-Fenchel-Risotto und einem himmlischen Erdbeersedert. Oder wie wäre es mit



einer Bärlauch-Zitronen-Polenta oder einer blühenden Focaccia? Der Frühling ist zart und verlockend. Einfach zum Genießen.

Blütenzauber und Rezepte. Theresa Baumgärtner. Erschienen im Brandstätter Verlag. 240 Seiten. 30 Euro.

Wildkräuter bestimmen

Bärlauch erkennt man allein schon an seinem markanten Duft. Doch was ist mit den anderen Wildpflanzen, die am Wegesrand wachsen? Oft lässt man sie links liegen, weil man gar nicht weiß, dass sie essbar sind und voller wunderbarer Aromen und wertvoller Inhaltsstoffe stecken. Wildkräuter sind eine echte Bereicherung in der Küche und lassen sich sogar in Städten an vielen Orten ganzjährig finden. Dieses Buch liefert das notwendige Hintergrundwissen und praktische Tipps für einen Einstieg in leicht verständlicher Form. Beschrieben werden beliebte Klassiker wie Bärlauch, Löwenzahn, Sauerampfer, Holunder und Schlehe sowie andere leicht zu findende Pflanzen, Blüten und Früchte. Und selbst wenn der Bärlauch schon blüht, hat Martina März für ihn Verwendung: als asiatisches Nudelgericht. Nicht nur im Frühjahr ist die Autorin unterwegs. Essbares findet sich das ganze Jahr über am Wegesrand. In über 100 Rezepten zeigt die Autorin, wie man damit auch Gäste nachhaltig beeindruckt kann. „Es gibt überall etwas zu finden, du kannst sofort beginnen und es schmeckt köstlich!“ Die Autorin Martina Merz hat sich ganz und gar der nachhaltigen Ernährung und einem Leben im Einklang mit der Natur verschrieben.

