





# Feldforschung

**Astrid Gerkowski kocht seit vielen Jahren mit großer Leidenschaft und hat auf zahlreichen Wanderungen die Wildkräuter der Eifel für sich entdeckt – Jana (16) und Leon (17) wollten auch gerne wissen wie man wild wuchern-des Grünzeug in schmackhafte Speisen verwandelt und probierten für KingKalli die feine Wildkräuterküche.**

Ich treffe Astrid Gerkowski, Leon und Jana am Sonntag morgen in Heimbach, am Rande des Nationalparks Eifel. Das Wetter spielt leider an diesem Tag nicht mit, es ist neblig, kalt und verregnet. Da aber keiner der drei Eifelbewohner den Eindruck macht, aus Zucker zu sein steigen wir trotzdem in die Gummistiefel und wandern los um Bärlauch, Brennessel und Giersch zu suchen.

Astrid erzählt wie Sie über ihren Job als Stylistin in der Hotelbranche, zur feinen Sterneküche fand. Und wie sie schließlich durch ihren Bruder, der als Naturführer weitreichende, botanische Grundkenntnisse hat, in der Natur ihr kulinarisches Thema entdeckte.

Dann plötzlich bleibt Sie stehen, pflückt ein bisschen Grün am Wegesrand und hält es uns unter die Nase. Giersch. Der Geschmack des für mich eher unscheinbaren Gewächs erinnert ein bisschen an Karotten. „Es muss am Ende schmecken“, erklärt uns Astrid, und verspricht eine hoch aromatische Naturküche, die auf selbst gesammelten Wildpflanzen und erstklassigen regionalen Produkten basiert. Man merkt schnell, dass es Astrid Gerkowski nicht um Heilpflanzen und Hexenküche geht, sondern schlicht um gutes Essen! Das die Pflanzen ge-

sund sind und eine positive Wirkung auf den Körper haben steht hierbei außer Frage.

Wir wandern weiter auf grünen Wegen, zwischen Rindern und Raps, wobei unsere Blicke so weit in die Ferne schweifen wie der Nebel es zulässt. Die Natur präsentiert an diesem Tag ein geheimnisvolles Gesicht. Durch die eindrucksvolle Landschaft und Astrid, die wunderbar lebhaft erzählen kann, haben wir den fehlenden Sonnenschein bereits vergessen. Für Leon und Jana, die seit einem Jahr ein Paar sind und deren Verliebtheit man in jeder Sekunde spüren kann, spielt es anscheinend sowieso keine Rolle ob die Sonne scheint oder nicht.

Als nächstes sammeln wir frische Brennesselspitzen. Wobei man erstens aus bekannten Gründen Handschuhe tragen sollte, und zweitens nur die ersten drei Stockwerke pflückt. Ich bin sehr gespannt, wie wir diese unbeliebte Pflanze zu einem leckeren Essen verarbeiten werden. Auf dem Rückweg gehts durch ein Waldstück, hier finden wir Bärlauch - der in der Frühjahrsküche anscheinend nicht fehlen darf. Mit mehreren Leinenbeuteln voller frischem Grün, kehren wir Heim in Astrids Küche um daraus ein feines Essen zu zaubern.

## Brennesselquiche

### Zutaten:

Nach Geschmack einen salzigen Mürbeteig, Hefeteig zubereiten. Oder, wenn es schnell gehen soll, einen fertigen Blätterteig einkaufen.

Einen einfachen Baumwollbeutel voller Brennesselspitzen sammeln, (die oberen drei Etagen der Pflanze, Handschuhe nicht vergessen!)

Olivenöl,  
150g Schinkenwürfel,  
1 Zwiebel,  
4 Eier,  
200g Crème fraîche,  
Salz,  
Pfeffer,  
Muskatnuss,  
Knoblauch nach Belieben,  
6 Cocktailtomaten



**„Es muss am Ende schmecken!“**

### Zubereitung:

Die Brennessel waschen ( Handschuhe ), dann in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, ein paar Mal wenden und in einem großen Durchschlag abtropfen lassen, gut ausdrücken, klein hacken.

Zwiebel in Würfel schneiden und mit den Schinkenwürfeln schmoren ein wenig Olivenöl dazugeben. Gehackte Brennessel dazu und kurz mitgaren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Quiche- oder Springform mit dem Teig auskleiden und dabei einen 3cm hohen Rand formen. Eier und Crème fraîche verquirlen eine Prise Salz hinzufügen. Die Quiche mit dem Gemüse füllen, mit der Eiersahne begießen und mit Tomatenscheiben belegen. Bei 180C° Umluft ca 30 Min. garen. Der Teig sollte knusprig und das Ei gestockt sein.

Dazu einen schönen Salat servieren, das ergibt ein Hauptgericht für 4 Personen



# Infobox

## \*Kulinarische Feldforschung

Gäste können bei Astrid Gerkowski eine Wildkräuterwanderung mit anschließendem Kräutermenu buchen und so am landschaftlichen und kulinarischen Erlebnis teilhaben.

Zudem bieten Astrid und das Team der Kulinarischen Feldforschung an, Firmenveranstaltungen, Familienfeiern oder Geburtstage auszurichten – sie bewirten Gruppen von 16-30 Personen, auf Wunsch mit Wildkräuterwanderung.

Alle Infos und Termine unter:

[www.kulinarische-feldforschung.de](http://www.kulinarische-feldforschung.de)

## Nationalpark Eifel

Auf der Website des Nationalpark Eifel findet man viele interessante Informationen zu Natur, Landschaft, Tieren und Angeboten für Kinder, Familien, Jugendgruppen und Klassen

[www.nationalpark-eifel.de](http://www.nationalpark-eifel.de)

## Buchtipps:

Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden von Steffen G. Fleischhauer, Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger



Was blüht denn da? Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas von Margot Spohn, Roland Spohn und Dietmar Aichele

## Pasta mit Wildkräuterpesto

### Zutaten:

500g Spaghetti,  
2 dicke Bunde Giersch pflücken (am Besten jung und zart)  
10 Blatt Bärlauch oder 1 Knoblauchzehe,  
eine Hand voll Parmesan fein gerieben,  
100g Mandelblättchen, ohne Fett in der Pfanne geröstet  
(Vorsicht, die Mandeln verbrennen schnell),  
Salz, Pfeffer,  
Abrieb von einer halben Biozitrone,  
Olivenöl.



### Zubereitung:

Giersch ohne Stiele in eine Mixbecher zupfen, alle anderen Zutaten dazu und gut durchmischen. Zum Schluss noch einmal abschmecken und so viel Olivenöl dazugeben, so dass ein geschmeidiges Mus entsteht. Mit den gekochten Spaghetti servieren.

Ein Tomatensalat dazu ergibt ein schönes vegetarisches Sommergericht.

## Staudenkröterichkompott

### Zutaten:

2 kg junge Stängel Staudenknöterich  
200 g Zucker

### Zubereitung:

Staudenknöterich waschen, trocknen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Den Zucker trocken in einem großen Topf karamelisieren. Nun ein Drittel der grünen Ringe dazugeben und zerkochen lassen. Mit einem Handmixer pürieren. Den restlichen „Wildrabarber“ dazugeben, noch einmal kurz aufkochen lassen und dann den Topf kalt stellen.



Staudenknöterich kann man auch einmachen und später genießen.

## Erdbeer Triffle

### Zutaten:

500g Erdbeeren  
75g Cantuccini  
25g Butter  
3 Blatt weisse Gelatine  
400 ml Sahne  
1 Vanilleschote



### Zubereitung:

Cantuccini zerbröseln und mit geschmolzener Butter mischen. Auf vier Gläser verteilen und z.B. mit einem Caipirinastößel fest andrücken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit einer Vanilleschote (Schote und ausgekratztes Mark ) aufkochen. Die Schote entfernen und die gut ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen. Die Sahne in die Gläser füllen, abdecken und kalt stellen. Mehrere Stunden oder über Nacht.

Erdbeeren putzen und in kleinen Würfeln schneiden, mit Rosenzucker süßen und auf die erstarrte Sahnecreme geben.

### Rosenzucker:

Blätter von duftenden ungespritzten Rosen sammeln und auf einem Tuch trocknen (luftig und schattig). Die trockenen Rosenblätter mit weißem Zucker in einem Mixer zu feinem Staub zermahlen und in ein Glas mit Schraubdeckel füllen.

Wenn er nicht vernascht wird ist er sehr lange haltbar.