



Peter Becker Knöterich Manufaktur



© Peter Becker 2008



Naturschutz mit Messer und Gabel

(Wild) Kräuterküche einmal anders



Wald- und Umweltpädagogisches Zentrum Heed

19. Oktober 2008

Peter Becker, Initiator des Pilotprojekts zur Bionischen Kontrolle von Japanischem Knöterich & Indischem Springkraut in Wiesbaden, setzt sich für die nachhaltige Entwicklung in der Handhabung Invasiver Neophyten ein, um den Schutz unserer Biologischen Vielfalt vor diesen schadhafte Fremdpflanzen als selbst tragendes Naturschutzprojekt empor zu wirtschaften. Dazu werden verschiedene Produkte entwickelt, um die Gewächse als Lebensmittel vorzustellen und Konsumenten die Möglichkeit zu eröffnen durch ihren strategischen Konsum Einfluss darauf zu nehmen, ob diese Gewächse weiterhin mit Gift bekämpft werden oder man der Ursache ihrer Bevölkerungsexplosion bionisch begegnet und wir als natürlicher Feind durch unseren Konsum fortan ihre Verbreitung kontrollieren, wodurch Knöterich & Co. nicht nur ihre eigene Bekämpfung finanzieren, sondern unsere Gesellschaft neue regionale Ressourcen und gesunde neue Lebensmittel zur Erweiterung ihres Nahrungsspektrums erschließt.

Im Online Shop der [NewTritionInk, Knöterich Manufaktur](http://www.newtritionink.de), können Sie die Produkte des Ökologisch Landwirtschaftlichen Naturschutz's und andere Wildkräuterspezialitäten beziehen. www.newtritionink.de

Bei weiteren Fragen zum Seminarinhalt wenden Sie sich bitte an:

Matthias Kretschmer: Tel. 02354 / 70 46 800, info@fsj.de

Susanne Stahlschmidt: Tel. 0234 / 904 85 62; suse@naturtraeume.net

Peter Becker: Tel. 0611 / 1846014; pg.becker@web.de



Naturschutz mit Messer & Gabel

Wild) Kräuterküche einmal anders

Kochen mit Kräutern – indirekt tut das jeder täglich, denken wir nur an unseren »normalen« Gewürzschrank. Selbst Bärlauch ist vom unbeachteten Wildkraut zur kulinarischen Köstlichkeit geworden. Wer aber kocht schon regelmäßig mit Brennesseln oder wagt sich gar an das »Unkraut« am Wegesrand, den Japanischen Staudenknöterich? Auch das Indische Springkraut mit den auffallend großen rosa Blüten kann zur kulinarischen Köstlichkeit werden.



Susanne Stahlschmidt
Dipl. Biologin und Landwirtin

Flöster, 26
44799 Bochum

Fon: 02 34 - 90 48 56 2
Fax: 02 34 - 90 48 56 5

Sparda Bank West e.G.
BLZ 360 605 01
Kto.Nr. 234 272

Umsatz-St.Id.Nr.
DE 216 176 192

www.naturtraeume.net
suse@naturtraeume.net



Erwünscht sind hier weder Staudenknöterich noch Indisches Springkraut, weil sie oft genug riesige Flächen ein- und damit heimischen Pflanzen die Luft wegnehmen. Warum aber gleich mit Gift arbeiten, wenn aus ihnen Leckeres zubereitet werden kann? So ganz nebenbei sorgt die Ernte für's Essen dafür, dass weniger Springkraut und Staudenknöterich wachsen.

Gut geplant kann es sogar gelingen, sie ganz „aufzuessen“. Schade für die Ernte der Folgejahre, aber mehr Luft für die Natur des Sauerlandes...

Am 19. Oktober 2008 von 15.00 – 18.00 Uhr stellen die Biologin Susanne Stahlschmidt und der Koch Peter Becker im Wald- und Umweltpädagogischen Zentrum Heed vor, wie man Indisches Springkraut und Japanischen Staudenknöterich erkennt, was man Leckeres aus den Pflanzen zubereiten kann und was das alles mit der Erhaltung der Artenvielfalt zu tun hat. Links eine Knöterichsprosse zur Erntezeit.

Die Veranstaltung wird im Bereich Nachhaltige Entwicklung und Umweltbildung aus Mitteln des Landes NRW gefördert.

Wie erkenne ich Japanischen Knöterich eigentlich ganz sicher ?

Zuallererst müssen sie natürlich sicher gehen das die Pflanze
welche sie ernten wollen auch wirklich Polygonum cuspidatum ist !!

Die meist rötlich überlaufenen Stengel links sind zwar auffällig
aber zur sicheren Bestimmung betrachten wir das Gewächs etwas genauer.

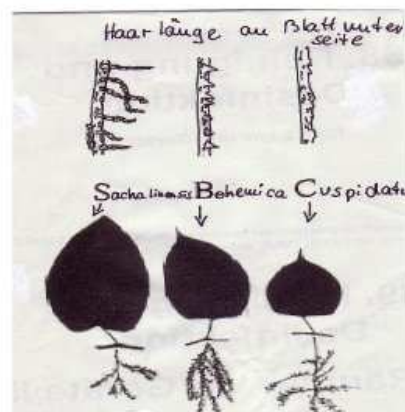


Die Staude wird 1 bis 4 Meter hoch. Sie erscheint in großer Zahl und lässt so meist keine andere Vegetation zu. Die kleinen Blüten sind weiß und hängen wie Fäden herunter. Diese sind von weißlicher Farbe und bestehen aus fünf Blütenhüllblättern, drei gefransten Narben und acht Staubblättern. Die Blätter sind dreieckig bis eiförmig, 5 bis 20 cm lang und lederartig. Wie in der Abbildung unten sind die Blätter der Cuspidatum einen deutlich gestutzten Spreitengrund; während Sachalinense eher herzförmig ist. Nun finden sich oft alle abgebildeten Blattformen in verschiedenen Wuchsgrößen an ein und demselben Bestand; daher könnte es sich dabei um die Bastardisierung Bohemica handeln. Der Reynoutria Stengel bildet wie im Bild oben rechts deutliche Zickzack-Linien.



Neben den Abbildungen auf den Seiten sehen wir links grünen Spargel; da Dieser den jungen Knöterichsprossen doch sehr ähnelt. Im Gegensatz zu Spargel sind die Knöterichsprossen hohl, rötlich gestrichelt und sind seine pergamentartigen Nebenblättchen gleichständig an den charakteristisch, verdickten Knoten besetzt, welche den Spross segmentieren.

Zur Unterscheidung der drei Staudenknöterich-arten welche am häufigsten Erwähnung finden; werden einerseits die Haarelänge am Blattunterseitenstiel gemessen als auch die Blattform wie rechts im Bild festgelegt. Doch finden sich an fast jeder Population Blätter die sowohl zur gestutzten Blattspreite als auch herzförmigen zugeordnet werden können. Ob das eine Folge und ihre Ausprägung mit dem Grad der Bastardisierung zusammenhängt; verbleibt Botanikern festzulegen. Für dieses Projekt gilt nur sicherzustellen das alle drei Arten gleichermaßen genießbar sind.



Die Verarbeitung der Knöterichsprossen

Wird bei einem Bestand darauf geachtet das die Blattentfaltung verhindert wird, können die Sprossen während der gesamten Wachstumsperiode hindurch ungeschält verwendet werden da erst durch die Photosynthese der sekundäre Stoffwechsel der Pflanze die Bildung der holzigen Fasern beginnt.

Gewöhnlich schneide ich die Sprossen unmittelbar über einem der Knoten und jeweils unterhalb des am tiefsten gelegenen Blatts, da ich dann weniger der pergamentartigen Nebenblättchen entfernen muß. Diese lassen sich am besten mit Stahlwolle abreiben.

Wildrharbarber, Itadori, Knotweed oder Reynoutria; wie der Japanische Staudenknöterich andererseits genannt wird, lässt sich überaus vielseitig sowohl in der Süßen-, als auch in der herzhaften Küche eingesetzt werden; in allen Gängen eines Menüs verarbeiten, wie die folgenden Rezepte zeigen.

Knöterich Konfitüre

300 g. Knöterichsprossen; 150 g 2:1 Gelierzucker,
wahlweise Saft einer 1/4 Limone,
2 El Cointreau oder Vanilleextrakt

Die Sprossen gewaschen und geputzt in 1 mm Ringe schneiden, diese mit dem Zucker 12 Std. ziehen lassen, 2 min kochen und am Ende den Limonensaft und Cointreau dazugeben. (Könnte auch püriert werden; sieht dann aber wie verkochte Erbsensuppe aus)

Relish von Japanischem Knöterich

300 g dicke Knöterichsprossen;
100 g 2:1 Gelierzucker, wahlweise Saft einer 1/4 Limone
150 ml SUREE BRAND Sweet Chilli Sauce
Prise Salz, Thai Basil, rotes Zwiebelpulver,
grün-, und weißer Pfeffer

Sprossen wie oben küchenfertig machen; ältere wie Staudensellerie abziehen, in 4 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren, platt drücken und Juillienne schneiden, die übrigen Zutaten beifügen und wie oben weiterverarbeiten. Desweiteren können die Sprossen fein geschnitten auch roh als Zutat in Salat verwendet oder sauer eingelegt werden.

Japanischer Knöterich ist verwandt mit dem Rhabarber ohne jedoch das unangenehm pelzige Gefühl auf den Zähnen zu verursachen. Außerdem enthalten die blattlosen, jungen Sprossen noch keine Oxalsäure; da diese sich als Stoffwechselprodukt der Photosynthese erst bei Blattentfaltung bildet.

Salat von Japanischer Knöterich mit Chayotekürbis & Fenchel im Apfel-Nuß Dressing

100 g Juillienne von Knöterich, 50 g Chayotekürbiswürfel mit Schale, 50 g Karottenstroh, 50 g Apfelscheiben und 50 g Fenchelstreifen werden mit je 1 El Rosinen und Sonnenblumenkernen unter 50 g Icebergsalat Chiffonade und 20 g gezupfter Pfefferminze gehoben.

Dazu ein Dressing aus Walnuß-oder Mandelöl und einer Reduktion von roten Zwiebelbrunoise und weißem Balsamico Essig emulgiert und mit Apfeldicksaft, Salz und grünem Pfeffer abgeschmeckt.

Achtung: Grundsätzlich muss beim Erstkonsum von Wildpflanzen darauf hingewiesen werden das jedes neue Lebensmittel in seltenen Fällen Allergien oder Unverträglichkeiten mit sich bringen kann. So soll Japanischer Knöterich, ebenso wie Knollensellerie oder Petersilie, eine photosensibilisierende Wirkung auf die Haut haben; d.h. das der Saft bei Sonneneinstrahlung die Haut reizen kann. Doch der Erfahrungsaustausch mit Hunderten von Wildkräuterexperten hat nicht einen einzigen Fall belegen können, wo so eine Reaktion tatsächlich aufgetreten ist.