

# Wander-Ausstellung "Wunderwelt Wiese"

Die Kulturlandschaft des Bergischen Landes ist wesentlich durch den Abwechslungsreichtum von Grünland (Wiesen und Weiden), Wäldern und Gewässern geprägt. Ohne die Aktivitäten des Menschen gäbe es nur wenige waldfreie Bereiche. Erst die jahrhundertelange Nutzung ausgewählter Flächen als Weiden für die Viehhaltung oder später als gemähte Wiesen haben diese ausgedehnten und äußerst artenreichen Lebensräume entstehen lassen. Heute sind die Wiesen und Weiden ein wichtiger Bestandteil der Kulturlandschaft im Bergischen Land. Der Erhalt der Artenvielfalt ist von großer Bedeutung für den Naturschutz.

Die Wander-Ausstellung „Wunderwelt Wiese“ informiert die Besucher über den Artenreichtum der bergischen Wiesen und Weiden, stellt die Bewirtschaftungsformen im Wandel der Zeit dar und klärt darüber auf, was für den Schutz und Erhaltung dieser kulturhistorisch und ökologisch wertvollen Flächen getan wird.

## Rezeptvorschlag: Wildkräuterfrischkäse mit Schafgarbe

1 Liter Milch, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Wildkräuter (Schafgarbe, Vogelmiere, Taubnessel, Braunelle, Giersch usw.)

Käselaike selber herzustellen, ist eine aufwendige Sache. Wenn Sie statt des Labs (oder einem Säurewecker für die Sauermilchgärung) jedoch eine Zitrone nehmen, können Sie sich im Handumdrehen Ihren eigenen Frischkäse herstellen und mit Kräutern verfeinern. Aus einem Liter Milch erhalten Sie knapp 200 ml Käse. Die Milch wird zum Kochen gebracht und dann mit so viel Zitronensaft versehen, bis sie gerinnt. Nun filtern Sie die Molke mit einem Tuch oder Sieb ab - sie wird verworfen oder kann zum Backen verwendet werden. Der frische „Käse“ wird nun mit den gehackten Kräutern sowie etwas Salz und nach Belieben Pfeffer, Öl, Sahne etc. abgerundet. Im Sommer können Sie die Milch auch einfach mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis sie dick geworden ist. Dann wird sie vorsichtig erwärmt, bis sie gelblich wird und sich zu teilen beginnt. Nun wird sie wie im Rezept beschrieben abgefiltert und verfeinert.

Quelle: Lüder, Rita und Frank (2013): Wildpflanzen zum Genießen... für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität, S. 71.

## Rezeptvorschlag: Spitzwegerich Kapern

Olivenöl, Essig, Salz, Knospen von Spitz-Wegerich, Knoblauch oder Gewürze Ihrer Wahl

Die Knospen essbarer Blüten können wunderbar als „Kapern“ eingelegt werden. Allerdings werden sie nicht wie echte Kapern in gegarten Gerichten gegessen. Man genießt sie am besten mit frischem Baguette oder zu Salat, ähnlich wie in Öl eingelegte Weinblätter, Peperoni oder Paprikastreifen. Besonders lecker sind die Wegerichknospen mit ihrem wunderbar nussigem Aroma und ihrer angenehm festen Konsistenz.

Ebenfalls sehr gut geeignet sind die Knospen von Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, Bärlauch, Löwenzahn, Linde und Holunder sowie die vieler weiterer Wildkräuter. Sie können auch bunt gemischte „Mixed Pickles“ aus den verschiedenen Arten herstellen.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Die gewaschenen Knospen werden mit heißem, stark gesalzenem Weinessig übergossen und einige Stunden darin stehen gelassen. Sie können auch über Nacht oder bis zu wenigen Tagen im Essig stehen bleiben. Danach werden sie abgeseiht und gut abgetropft in Gläser gefüllt und mit Olivenöl (oder ein anderes Öl nach eigener Wahl) aufgefüllt. Sie können die Knospen auch mit Kräutern, Senf, Knoblauch oder Pfefferkörnern versehen, deren Geschmack dann langsam von den Kapern angenommen wird. Die Kapern schmecken besonders gut, wenn sie nach einigen Tagen durchgezogen sind, und sie halten sich gekühlt mehrere Monate. Allerdings sollten Sie immer darauf achten, dass die oberste Schicht mit Öl abschließt, damit kein Schimmel angesetzt wird.

Quelle: Lüder, Rita und Frank (2013): Wildpflanzen zum Genießen... für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität, S. 61.

### **Verweis auf Kräuterbuch**

Mehr leckere Rezepte und Wissenswertes über essbare Wildpflanzen finden Sie im Buch „Wildpflanzen zum Genießen... für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität.“ von Rita und Frank Lüder. Das 280 Seiten starke Buch ist im Kreativpinsel Verlag erschienen und enthält Beschreibungen von knapp 200 wild wachsenden Pflanzen. Die ISBN lautet: 978-3-9814612-0-6

Das Buch kann sowohl über den Handel, als auch über die Homepage der Autoren (<http://www.kreativpinsel.de>) erworben werden.