

Altbayerische Heimatpost

*Leben und Erleben
in Bayern*

75. Jahrgang | Nr. 35 | Woche vom 28. August bis 3. September 2023 | Einzelpreis € 2,00

Meinetwegen

Kräuterkunde mit Martina Fischer

Bier zuliebe

Neue Hopfensorten

Für Ingrid

Omamas Apfelstrudel



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.altbayerische-heimatpost.de oder Telefon 08677/9615-15.

Wenn's wild wird beim Essen

...und gesund: Martina Fischer ist gelernte Krankenschwester und erfolgreiche Buchautorin. Ihr jüngstes Werk steht auf der Spiegel-Bestsellerliste. „Meine Wildkräuter“ ruft nicht nur altes und neues Wissen ins Bewusstsein, sondern enthält auch über 100 Rezepte. – Von Pia Mix

Wildkräuter sind Schätze der Natur und enthalten im Vergleich zu Kultur Gemüse, Kräutern und Salaten aus dem Supermarkt ein Vielfaches an sekundären Pflanzenstoffen. Martina Fischer ist mit Wildpflanzen aufgewachsen. Seit vielen Jahren verbringt die Autorin und Vortragsrednerin ihre Sommer als Sennerin auf Almen in den oberbayerischen Alpen und hat über ihr naturnahes Leben bereits zwei erfolgreiche Bücher veröffentlicht. In dem Jüngsten mit dem Titel „Meine Wildkräuter“ ruft sie altes und neues Wissen über heilkräftige Wildpflanzen ins Bewusstsein und regt dazu an, den Reichtum der Natur zu entdecken, Wildpflanzen zu ernten und in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. Das Buch hat es in kürzester Zeit auf die Spiegel-Bestsellerliste geschafft, wofür sich Martina Fischer sehr freut.

Alles da, was man braucht

Für das Buch hat die Autorin ein ganzes Jahr lang in ihrer nächsten Umgebung und auf der Alm Wildkräuter zusammengetragen und war dafür im Frühling, Sommer, Herbst und Winter unterwegs. Ihr war wichtig, dass es sich um gängige Pflanzen handelt, die quasi vor der Haustür wachsen und die jeder kennt. Martina Fischer betont: „Ich hab alles da, was ich brauche, und es kostet nichts.“ Mit geringem Aufwand, beispielsweise bei einem Spaziergang, könne man die Wildkräuter sammeln: „Man muss nur die Augen aufmachen und kann leicht ein paar Blätter mitnehmen.“ Eine Handvoll reiche oft schon.

Die 51-Jährige verwendet jeden Tag irgendwelche Kräuter, mit denen sie ihr Essen anreichert. Man könne das Grün irgendwo reinschnippeln, über den Salat streuen, als Smoothie trinken, zum Kochen verwenden und vieles andere mehr. In ihrem neuen Buch macht Martina Fischer mit einfachen und wohlschmeckenden Rezepten Lust aufs Kochen mit Wildkräutern. In 100 Rezepten und einer Fülle von Tipps für den Alltag regt sie dazu an, die Verbundenheit mit der Natur zum Wohl von Körper und Seele zu leben.

Von Ackerschachtelhalm bis Vogelbeere stellt die Wildkräuter-Expertin kenntnisreich alle wichtigen Informationen rund um Merkmale, Standorte, Inhaltsstoffe, Blüte- und Erntezeiten, Verarbeitung und Konservierung der Pflanzen vor. Martina Fischer erzählt inspirierende Geschichten über ihre persönliche Verbindung zu den Heilpflanzen und weiß Spannendes über die Historie der Nutzung von Kräutern und Bäumen als Heilpflanzen zu erzählen.

Bei aller Liebe zur gesunden Ernährung bleibt sie aber auch ein Genussmensch, mag gerne mal ein Gläschen Wein trinken oder einen guten Kuchen essen und meint:



Glücksstrahlend inmitten der Natur: Martina Fischer sitzt im Wollgras.



Ihre Kräuterbutter mit verschiedenen frischen Zutaten stellt die Buchautorin – natürlich – selber her.



Sesamkruste: Die Gierschpflanzerl schauen resch aus und sind Vitamin-C-reich.

Gierschpflanzerl

Der Giersch wird von vielen Gartenbesitzern als lästiges Unkraut angesehen, das nicht auszurotten ist. Dabei gibt es vielfache Verwendungsmöglichkeiten für dieses Kraut mit einem 15-mal höheren Vitamin-C-Gehalt als Kopfsalat, das von Februar bis November geerntet werden kann, beispielsweise Giersch-Kartoffel-Pflanzerl:

Dafür braucht man 500 g Kartoffeln oder gekochte Pellkartoffeln vom Vortag, 2 bis 4 Handvoll Gierschblätter, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Kräutersalz, frisch gemahlene Pfeffer, 50 g Rahmtopfen trocken, 1 Ei, 1 EL Zitronensaft, 2 EL feine Haferflocken, 2 EL Vollkornmehl, 50 g Feta, Sesamsamen und Olivenöl zum Braten.

Die Kartoffeln mit der Schale kochen und erkalten lassen, dann schälen und auf einer groben Reibe in eine Schüssel reiben. Giersch waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in etwas Olivenöl kurz andünsten, bis er zusammenfällt. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Gierschgemüse, Topfen, Ei, Zitronensaft, Haferflocken und Mehl zugeben. Feta grob zerdrücken, ebenfalls zugeben und alles verkneten. Falls der Teig zu weich ist, noch Mehl oder Haferflocken zugeben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ein Probepflanzerl braten. Wenn es die richtige Konsistenz hat, die gesamte Masse portionsweise ausbraten. Dafür jeweils 1 EL der Masse abnehmen, mit der Hand nachformen und in das heiße Öl setzen. Sobald das Pflanzenl auf der Unterseite gut gebraten ist, die Oberseite mit Sesam bestreuen, es wenden und die zweite Seite fertig backen.



Während sich der Nebel mit diesem Grau begnügt, bringt Thymian Farbe in den Tag auf der Alm. Die Kräuter schmücken einen Felsen. Fotos: Martina Fischer/Frank Bauer/Dorothea Steinbacher

„Man muss nicht alles verbieten und auf Lieblingsspeisen verzichten.“ Zum Ausgleich gibt sie ihrem Körper dann eben frische Kräuter, um das Gleichgewicht auf sanfte Art wiederherzustellen.

Sich selbst als Teil der Natur begreifen

„Mein Ziel ist erreicht, wenn wir uns wieder bewusst werden, welche Schätze da draußen auf uns warten“, sagt Martina Fischer, „dass uns die Natur kostenlos mit wertvollsten Lebensmitteln beschenkt, die wir nur wiederentdecken und ernten müssen. Denn wir sind untrennbar mit der Natur verbunden, wir sind Teil von ihr, das ist in der modernen Welt leider vielfach in Vergessenheit geraten.“

Die Autorin und Sennerin ist gelernte Krankenschwester sowie ausgebildete Ernährungs-, Heilkräuter- und Wildpflanzenberaterin. Seit zwölf Jahren lebt sie ihren Traum und verbringt als Sennerin die Sommer in den Bergen. Wenn sie gerade nicht auf einer

Alm in den oberbayerischen Alpen weilt, lässt die gebürtige Chiemgauerin die Menschen im Tal an ihrem Leben und umfassenden Wissen im Rahmen von Lesungen und Inspirationsvorträgen teilhaben. Dieses Jahr ist sie auch in der Serie „Landfrauenküche“ mit dabei. Der BR drehte die entsprechende Folge im Juni bei Martina Fischer auf der Alm. Die neue Reihe wird ab Ende Oktober im Bayerischen Fernsehen ausgestrahlt.

Martina Fischer, Meine Wildkräuter – Aus dem Wald, von der Wiese und der Alm. Essbare Heilpflanzen zu jeder Jahreszeit. Co-Autorin Dorothea Steinbacher, Verlag Kailash, 318 Seiten, Preis: 24 Euro, ISBN 9783424632392

