

MAURICE MAGGI

---

# ESSBARE STADT

---

Wildwuchs auf dem Teller  
Rezepte mit Pflanzen aus der Stadt

**at**VERLAG



## INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9	
EINFÜHRUNG	10	
DER UMGANG MIT ESSBAREN WILDPFLANZEN	14	Tipps zum Sammeln
	15	Tipps zum Kochen
FRÜHLING	19	Rezepte
	89	Tavolata
	100	Pflanzenporträts
SOMMER	107	Rezepte
	153	Tavolata
	166	Pflanzenporträts
HERBST	171	Rezepte
	235	Tavolata
	246	Pflanzenporträts
WINTER	253	Rezepte
	293	Tavolata
	300	Pflanzenporträts
AUSKLANG	306	Glossar
	312	Zu Autor, Fotografin, Illustratorin, Grafiker
	314	Danke
	316	Rezeptverzeichnis
	320	Pflanzenverzeichnis



# EINFÜHRUNG

---

In diesem Buch geht es darum, urbane Wildpflanzen und alte, in Vergessenheit geratene Gemüse wiederzuentdecken und damit spielerisch und erfindungsreich zu kochen. Zum Glück gerade noch rechtzeitig, bevor uns die wertvollen Kenntnisse vollends verloren gehen, sind Wildpflanzen und das Wissen um sie und ihre Verwendung wieder in Mode gekommen. Die Hinwendung zur wilden Natur vor unserer Haustür und ihre Wertschätzung verhelfen uns auch zu einem respektvollen Umgang mit der Natur. Informierte und wissende Menschen gehen vernünftig und sorgsam mit der Natur um – so einfach wäre ein aktiver Naturschutz zu betreiben.

Das Gute an all den Tierseuchen und Lebensmittelkandalen der letzten Zeit ist, dass sie uns wachrütteln. Herkunft, Produktionsbedingungen, Manipulationen und Entlohnung der Produzenten werden uns bewusst, und wir hinterfragen sie wieder vermehrt. Bioprodukte sind «hip» geworden. Die unsinnige Produktion von «Ganzjahresgemüse» bekommt durch die Slowfood-Bewegung und die Rückbesinnung auf eine echte regionale und saisonale Küche, die diesen Namen verdient, eine dringend benötigte Konkurrenz.

Das Angebot der Supermärkte und Großverteiler hat in den letzten Jahren alles zu jeder Zeit verfügbar gemacht, egal wie sinnlos es produziert oder auf welchem weiten Weg es importiert wurde. Die Mandarinen und Nüsse in der Advents- und Weihnachtszeit gehören zu den letzten Relikten, bei denen unsere saisonalen Kenntnisse und ein Gefühl für die saisonal richtigen Produkte noch aufblitzen.

Vor diesem Hintergrund gewinnen auch Wildfrüchte und essbare Wildkräuter plötzlich wieder an Wert. Wir können selber bestimmen, wann wir wann ernten wollen. Sie wachsen in freier Natur und in urbanen Nischen, unbehandelt und unverfälscht frisch. Ihre Genießbarkeit und allfällige schädliche Einflüsse lassen sich einfach mit gesundem Menschenverstand selbst beurteilen. Junge Bärlauchblätter zum Beispiel sind höchstens drei

Tage alt und somit fast immer unbedenklich für den Verzehr geeignet – sofern sie nicht bei Hundever säuerungswegen gepflückt werden.

Als ich in einer Weiterbildung mehr über die heilende Wirkung der Gewürze und Kräuter erfuhr, hat sich mir eine neue Dimension des Kochens eröffnet. Gewürze und Wildpflanzen sind reich an natürlichen Vitaminen und Mineralien. Dies erklärt auch, wie die Menschen in früheren Zeiten ohne Nahrungsergänzungsmittel und Multivitaminpräparate überleben konnten und gesund blieben. Majoran zum Beispiel hilft bei der Verdauung von Fett; er wird denn auch in der Wursterei gerne verwendet und hieß darum früher auch Wurstkraut.

Die saisonalen heimischen Produkte enthalten immer genau die Nähr- und Vitalstoffe, die unserem Körper in der entsprechenden Jahreszeit besonders guttun, so etwa im Sommer die wasserhaltigen Gemüse und Früchte, wie Tomaten, Gurken, Salate und Beeren. Im Herbst reifen Arten, die gut lagerfähig sind, wie Wurzel- und Knollengemüse, Äpfel und Birnen. Diese komfortable Einrichtung der Natur sollten wir einfach als Geschenk annehmen und in unserem Speiseplan einbauen. Damit wäre allen geholfen, uns, der Umwelt und der natürlichen Ökologie.

Seit ich professionell koche, fasziniert mich die vegetarische Küche. Sie kennt kein Diktat der klassischen Zusammensetzungen wie in der Fleischküche, ist freier, kreativer. In vegetarischen Gerichten bekannte Fleischgerichte zu imitieren – wie etwa Tofu-Burger und andere «Sünden» –, ist meiner Meinung nach der falsche Ansatz. Es geht vielmehr darum, das fleischlose Kochen als neue kreative Freiheit zu betrachten und nutzen. Dieser Art des Kochens möchte ich mit meinen Gerichten ein Gesicht geben, sie aus der sektiererischen «Körnerpickerecke» befreien, sie stil- und geschmackvoll zelebrieren. Wie einen «Liebesakt auf dem Teller», so das Urteil einer Kundin über eines meiner Gerichte – wohl das schönste Kompliment, das ich bisher für meine Küche bekommen habe.



# LÖWENZAHNSALAT MIT TORTILLA

Vorspeise ab März bis Anfang Mai.

Dieser bitter-scharfe Salat ist erfrischend und belebend und damit ideal für eine reinigende Frühlingskur.

---

## Salat

1 mittlere Schüssel junge Löwenzahnblätter

## Dressing

½ Zwiebel oder 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

2 EL Obstessig (Apfel- oder Birnenessig)

3 EL Rapsöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Tortilla

2 mittelgroße Kartoffeln, in der Schale gekocht

½ Zwiebel oder 1 Frühlingszwiebel

1 Löwenzahnwurzel, ca. 5 cm lang

3 Eier

Salz

Pflanzenöl zum Braten

Für den Salat die Löwenzahnblätter waschen, rüsten und trocken schütteln. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tortilla die Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel reiben. Die Zwiebel oder Frühlingszwiebel fein hacken. Die Löwenzahnwurzeln schälen und fein reiben (sie sind ähnlich scharf wie Meerrettich, daher vorsichtig dosieren). Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und die geriebenen Kartoffeln, die fein gehackte Zwiebel oder Frühlingszwiebel und die geriebenen Löwenzahnwurzeln untermischen. Mit Salz abschmecken.

Die Kartoffel-Eier-Masse in einer Bratpfanne in heißem Pflanzenöl zu einer Tortilla braten oder auf ein eingöltes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad circa 10 Minuten backen, bis sie gar ist. Herausnehmen und in Portionestücke schneiden oder mit Ausstechformen ausstechen.

Das Dressing über den Löwenzahn geben und den Salat mit der Tortilla anrichten.

## VARIANTEN

Anstelle der Tortilla den Salat nur mit hart gekochten Eiern servieren. In diesem Fall etwas geraffelte Löwenzahnwurzel in die Salatsauce geben. Gut passt dazu auch kurz sautierte Kaninchenleber oder Fischleber, eine saisonale Delikatesse.





# HOLUNDERBLÜTEN IN BIERTEIG MIT RHABARBERKOPF UND AZUKIBOHNEN-SESAM-BÄLLCHEN

---

## Azukibohnen-Sesam-Bällchen

250 g Azukibohnen  
1 Prise Salz  
100 g Zucker oder 60 ml Agavendicksaft  
Sesamsamen zum Wenden

## Holunderblüten in Bierteig

200 ml Bier  
1 Eigelb  
200 g Weißmehl  
3 Eiweiß  
1 Prise Salz  
½ EL Zucker  
Sonnenblumenöl zum Ausbacken (ca. 1 l)  
12 Holunderblüten, gesäubert  
Puderzucker zum Bestreuen nach Belieben

## Rhabarberkompott

siehe Rezept Seite 86

Die Azukibohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, dies verkürzt die Kochzeit. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser aufkochen. Das Salz hinzufügen und die Bohnen in 30 – 40 Minuten weich kochen (wenn sie nicht eingeweicht werden, benötigen sie ca. 1 Stunde). Dann abgießen und durch ein Haarsieb pressen, sodass die Häutchen zurückbleiben. Alternativ können die gegarten Bohnen auch nur püriert werden. Das Bohnenpüree in einen Topf geben, den Zucker oder Agavendicksaft zugeben und nochmals 10 Minuten unter stetigem Rühren köcheln lassen. Auskühlen lassen. Dann zu pflaumengroßen Bällchen formen und diese in Sesam wenden.

Für den Bierteig das Bier gut mit dem Eigelb und dem Mehl vermengen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz und dem Zucker steif schlagen und unter den Bierteig heben. Das Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne auf 180 Grad erhitzen. Die Holunderblüten durch den Bierteig ziehen, überschüssigen Teig abtropfen lassen und dann im Öl schwimmend frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Das Rhabarberkompott nach dem Rezept Seite 86 zubereiten.

Die Azukibohnenbällchen mit den ausgebackenen Holunderblüten und dem Rhabarberkompott anrichten.

## TIPP

Die Azukibohnenmasse hält sich im Kühlschrank rund fünf Tage, sie kann auch tiefgefroren werden.









## WILDER FENCHEL

*Foeniculum vulgare*



### STECKBRIEF

Der Wilde Fenchel ist eine zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze, die 40–200 Zentimeter hoch wird. Sie blüht im Juli und August gelb. Er ist eine schöne, wohlriechende Nutz- und zugleich auch eine dekorative Zierpflanze, liebt warme und trockene Standorte und ist teils auch verwildert anzutreffen.

### VERWENDUNG

Fenchel ist sehr reich an den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, an Folsäure sowie an den Vitaminen C,

A und B. Ab dem Frühjahr können die

Stängel und die gefiederten Blätter als Gewürz oder intensiv riechendes Gemüse verwendet werden.

Als Gewürz ist er vor allem in der mediterranen, orientalischen und asiatischen Küche sehr verbreitet.

Die Blüten können als wohlriechende Dekoration oder als Einlage in Kräuteresigg genutzt werden.

Fencheltee gehört zu den meistgeschätzten Kräutertees, vor allem bei Verdauungsstörungen. Am

bekanntesten ist die Verwendung der ab September reifenden Samen. Sie sind wegen ihres hohen Anteils an ätherischen Ölen ein bewährtes Volksheilmittel, gelten als Munderfrischer und werden in Indien roh oder im Zuckermantel nach dem Essen gereicht.

### WISSENSWERTES

Da Gewürze nach längerer Lagerung Geschmack und Wirkkraft verlieren, ersetze ich sie alle zwei Jahre. Die alten Fenchelsamen streue ich in meiner Umgebung aus. Da sie über Jahre keimfähig bleiben, sichere ich so den Fortbestand der Pflanze.

## ISLÄNDISCH MOOS

*Cetraria islandica*



### STECKBRIEF

Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich bei dieser Pflanze nicht um ein Moos, sondern um eine flächenartig wachsende Strauchflechte. Sie ist sehr verbreitet, Vorkommen bis in 2500 Meter Höhe.

### VERWENDUNG

Zum Rohessen oder in Salaten. In Island zusammen mit Butter und Milch als «Fjallagrasa-Supa». Enthält viel Vitamin B1, B12, A, Jod und Schleimstoffe. Wirkt appetitanregend, kräftigend und antibakteriell. Wird gegen trockenen Husten oder Reizhusten eingesetzt.

### WISSENSWERTES

Modelleisenbahnern ist Isländisch Moos bestens bekannt: In getrockneter Form findet es hier für Sträucher und Büsche Verwendung.

## MAJORAN

*Origanum majorana*



### STECKBRIEF

Dieser ursprünglich aus der Türkei stammende, heute aber an milden Standorten auf der ganzen Welt verbreitete Lippenblütler ist eine krautige Pflanze, die 30–80 Zentimeter hoch wird. Sie blüht von Juni bis September rötlich bis purpurfarben.

### VERWENDUNG

Verwendet werden Blätter und Blüten als Gewürz oder als Teeaufguss. Je nach Boden und Klima verändert der Majoran seinen Geschmack.

Das stark-würzige Aroma erinnert etwas an Thymian. Die Pflanze enthält viele ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Sie dient als Heilpflanze bei Magen-Darm-Beschwerden und gegen Husten und hilft beim Verdauen von Fetten. Ein anderer Name des Majorans ist daher – nach dem früher häufigsten Verwendungszweck – auch Wurstkraut.

### WISSENSWERTES

In der Antike war der Majoran der Göttin Aphrodite geweiht und wurde als Würze dem Wein beigemischt, um das Liebesverlangen zu wecken und die Liebeskräfte zu steigern. Lässt sich gut und überall aussäen und erfreut Auge und Nase.

## WILDE MALVE ODER CHÄSLICHRUT

*Malva sylvestris*



### STECKBRIEF

Die ursprünglich aus Asien stammende Wilde Malve ist inzwischen überall in Europa an sonnigen, trockenen Orten weit verbreitet. Die mehrjährige, krautartige Pflanze wird 40–120 Zentimeter hoch und besitzt 2–5 Zentimeter große, efeuähnliche, rundlich-herzförmige Blätter, die beidseitig zart behaart sind, mit deutlichen Kerben an den Rändern. Sie blüht von Mai bis Oktober rosa bis blau-violett in Büscheln. Die Wilde Malve ist eine der ältesten Nutz- und Heilpflanzen überhaupt.

### VERWENDUNG

Es können die Blätter und Blüten verwendet werden; die jungen Blätter sind leicht schleimig, mit einem milden, angenehmen Geschmack. Sie schmecken herrlich im Salat und eignen sich zum Binden von Suppen und Saucen. Die Blüten machen sich gut als Dekoration auf salzigen und süßen Speisen, schön auch zum Färben von Tees und Limonaden.

Die Früchte enthalten viele Schleimstoffe, aus ihnen wurde früher Kinderbrei gemacht. In der Medizin wird die Pflanze vor allem bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts verwendet, außerdem bei Erkältungen und trockenem Reizhusten. Äußerlich als Wickel zur Wundheilung.

### WISSENSWERTES

Die Pflanze wird zur Farbenherstellung benützt und ist ein höchst empfindlicher Säure-Basen-Indikator: Bei saurem Einfluss wird sie rotbraun.

# REZEPTVERZEICHNIS

- A
- Alti-Manne-Suppe 206
  - Aroniabeeren-Mascarpone 231
  - Aronia-Berberitzen-Orangen-Salat 288
  - Auberginen-Brioche mit Koriander-Sesam-Tomaten 180
  - Aufgesetzter mit grünen Lärchenzapfen (Zirbenschknaps) 151
  - Avocado-Frucht-Salat 144
- B
- Azukibohnen-Sesam-Bällchen 94
  - Balsamicoparfait mit Sanddorn-Kaki-Coulis 291
  - Bärlauch-Cannelloni mit Ricottafüllung 51
  - Baumblätter-Amaranth 63
  - Baumblättersalat mit Kohlrabi 48
  - Baumschöllingsrisotto 29
  - Berberitzen-Malfatti mit Gemüse 208
  - Bergamottesauerrahm 276
  - Birnentarte mit Safran und Berberitzen 299
  - Blütenrisotto 157
  - Blütentempura auf Quinoa-Mungbohnen-Salat 93
  - Bodenrübenflan mit Mönchsbart und Farinata di Ceci 262
  - Bohnen, Dreierlei, mit Löwenzahnwurzel-Basilikum-Sauce 121
  - Brennnesselkugeln mit Japanischem Knöterich und Kümmelöl 46
  - Brennnesselsüppchen mit Parmesanchips 32
- C
- Ceviche aus Zürichsee-Felchen auf Fenchel-Algen-Salat 238
  - Chilusalz 188
  - Cœurs de France mit Aroniabeeren-Mascarpone 231
  - Crespelle aus Farina Bona an Mispel-Portwein-Jus 258
- D
- Dörrbohnen 282
- E
- Eierschwämmchen, auf Rotkraut mit Holunderbeeren und Serviettenknödeln 202
- F
- Farinata di Ceci (Kichererbsen) 262
  - Fenchel-Algen-Salat 238
  - Fliederblütenköpfchen mit Rhabarberkompott 86
  - Frauensüppchen 130
- G
- Gewürzsalz 188
  - Gierschsalat 42
  - Grießköpfchen mit zweierlei Holunder 232
  - Guacamole 42
  - Gurken-Kaltschale 134
- H
- Hagebuttensauce 178
  - Holunderbeerensauce 241
  - Holunderblüten in Bierteig mit Rhabarberkompott und Azukibohnen-Sesam-Bällchen 94
  - Holunderblütenbiskuit mit Walderdbeerquark 80
  - Holunderblütengelee 232
  - Holunderblütenwein 67
  - Honigkuchen mit Schwarzdornkompott 227
  - Hopfenschösslinge mit Miso-Ingwer-Dressing 52

- I Isländisch Moos in würziger Gurken-Kaltschale 134  
Italienische Winterexotik 264
- K Kartoffelstampf mit Basilikum 241  
Käsesoufflé mit Pistazien und Safran auf Sauerkleepesto 116  
Kater-Rührei mit Spitzwegerich- und Ginkgoblättern 30  
Kichererbsen-Farinata 262  
Kichererbsen-Täschli auf Dörrbohnen 282  
Kokosmilchflan mit Galgant und Zitronengras auf Berberitzen 224  
Kornelkirschen-Grießknödel 206  
Kräuterseitlinge, sautiert, im Sesammantel mit Baumblätter-Amaranth 63  
Kürbiscake, würzig-feuchter 82
- L Lärchenzapfen, Aufgesetzter 151  
Lavendel-Quarktorte Sotto Bosco 148  
Lavendelsauerrahm 261  
Lindenblätterpesto mit sautiertem rotem Chicorée und Sobanudeln 68  
Lindenblüten-Goldmelissen-Gelee mit Avocado-Frucht-Salat 144  
Linden-Buchen-Schaum 64  
Linsen-Lauch-Salat mit Cedri, Topinambur und Lavendelsauerrahm 261  
Lorbeerkartoffeln 64  
Löwenzahnsalat mit Tortilla 24  
Löwenzahn-Sobanudeln auf Hopfenschösslingen mit Miso-Ingwer-Dressing 52  
Löwenzahnwurzel-Basilikum-Sauce 121
- M Malfatti, Berberitzen- 208  
Miso-Ingwer-Dressing 52  
Mangoldroulade mit Kürbisfüllung an Mohnsauce 184  
Marroni-Kürbis-Gemüse 280  
Melonensüppchen, kaltes, mit Wurzeln und Blüten der Wegwarte 112  
Mispeln, gratiniert 280  
Mispel-Portwein-Jus 258  
Mohn-Pannacotta mit Eibenbeeren 222  
Mohnsauce 184  
Monte Bianco mit Aronia-Berberitzen-Orangen-Salat 288
- N Nespoli 84  
Nidel-Zirben-Wähe mit Brombeeren 147  
Nudeln mit Cima di Rapa und Catalogna 264  
Nüsslisalat mit Stachys und gefülltem Ei 285  
Nussauce 211
- O Ofenkartoffeln, Schwarzkümmel- 211  
Ofenküchlein, Veilchenblüten- 42  
Ofentomaten mit Malvenblättern 241
- P Parmesanchips 32  
Pastinakensuppe mit Dörrbirnen 267  
Pizza Bianca 115

- Q  
 Quarktorte mit Lavendel 148  
 Quinoa-Mungbohnen-Salat 93  
 Quittenpaste 228  
 Quittenschnitze 228
- R  
 Randen, Dreierlei, im Ofen geschmort mit Zirben-Ziegenfrischkäse 272  
 Randen, geschmort, mit Orangen und Sanddorn 200  
 Randen-Okra 176  
 Ravioli aus wilden Möhren mit Möhrenkrautbutter 44  
 Ravioli, Waldmeisterblüten-, mit Nespoli 84  
 Rhabarberkompott 86  
 Ringelblumensülze auf Wegwarte-Spitzwegerich-Salat 115  
 Risotto, Blüten- 157  
 Risotto mit Samen und Wurzeln der Malve 296  
 Rondini mit Ziegenfrischkäse 211  
 Rotkraut 278  
 Rotkraut mit Holunderbeeren 205  
 Rührei mit Spitzwegerich und Ginkgoblättern 32
- S  
 Sanddorn-Kaki-Coulis 291  
 Sanddorn-Karotten-Curry mit Basmatireis und Randen-Okra 176  
 Sauerkleesto 116  
 Schabzigerklee Schaum 282  
 Schlüsselblumenblätter-Salat 60  
 Schlüsselblumenblüten-Gelee auf Zitrus Salat 78  
 Schlüsselblumenessig 71  
 Schlüsselblumenschnaps 78  
 Schwarzdornkompott 227  
 Selleriesuppe mit Kornelkirschen-Grießknödeln 206  
 Serviettenknödel 202  
 Sobanudeln 52, 68, 118  
 Sobanudeln selbst gemacht 52  
 Sobanudelsalat mit Großer Klette und Arame-Algen 118  
 Spargeln mit Tannenschössling-Gersten-Pfanne und Weiße-Bohnen-Sauce 26  
 Spätzli 186, 278  
 Stachys, Nüsslisalat mit 285  
 Syrischer Reis mit Federkohl und Topinambur 276
- T  
 Taboulé mit Wildrosenblättern 133  
 Tannenschössling-Gersten-Pfanne 26  
 Tauben auf Weichseln mit Holunderbeerensauce 241  
 Tomaten, Koriander-Sesam- 183  
 Tomme im Knuspermantel mit Wirz-Quitten-Salat und Hagebuttensauce 178  
 Tortilla 24



- V | Vanilletomaten 133  
Veilchenblüten-Ofenküchlein mit Guacamole und Gierschsalat 42  
Verlorenes Ei auf Linden-Buchen-Schaum mit Lorbeerkartoffeln 64
- W | Walderdbeerquark 80  
Waldmeisterblüten-Ravioli mit Nespoli 84  
Wegwarte-Spitzwegerich-Salat 115  
Weißdornbeerensauce 186  
Weiße-Bohnen-Sauce 26  
Wilder Vegetarierteller 278  
Wildkräuter-Pizza-Bianca 115  
Wildrosenblätter-Taboulé mit Vanilletomaten 133  
Wirz-Quitten-Salat 178  
Wirzwickel mit Kürbis an Weißdornbeerensauce und Spätzli 186
- Z | Ziegenfrischkäse-Rondini mit Nussauce und Schwarzkümmel-Ofenkartoffeln 211  
Zirbenschnaps 151  
Zirben-Ziegenfrischkäse 272