

Pressekontakt

Ines Lamotke

T +49 (0)2102 9644-26

F +49 (0)2102 896076

ila@blooms.de

Verlagsanschrift

BLOOM's GmbH

Medien - Marketing - Events

Am Potekamp 6

D-40885 Ratingen

T +49 (0)2102 9644-0

F +49 (0)2102 896073

info@blooms.de

www.blooms.de

AUTORENINTERVIEW

Interview mit Peter Becker zum Buch „Die Wildkräuter-Werkstatt“

BLOOM's befragte den Autor des neu erschienenen Buches „Die Wildkräuter-Werkstatt“ Peter Becker zu seiner Philosophie, den diätischen Gründen einer pflanzlich orientierten Küche und zu seinem Buchkonzept.



Herr Becker, wie genau kamen Sie dazu, sich mit Wildpflanzen zu beschäftigen?

Als Koch ist die Warenkunde ein wichtiges Thema, das mich immer besonders interessiert hat. Vor allem die Begriffe „saisonal“, „regional“ und „bio“ spielen in der Gastronomieküche eine große Rolle. Wenn man diese ernst nimmt, landet man schnell bei den heimischen Wildpflanzen. Das hat mich fasziniert und mir auch die natürliche Artenvielfalt verdeutlicht, die wir für die längste Zeit der menschlichen Evolution als Jäger und Sammler zu nutzen wußten.

Ihr Motto ist „Naturschutz mit Messer und Gabel“. Was verstehen Sie darunter?

Begreift man unsere heimischen Pflanzen auch – zumindest teilweise – als Lebensmittel, wird man eine andere Einstellung zu Schädlingen und Pflanzenvernichtungsmitteln entwickeln. Wenn wir gegen Giersch, Knöterich, Löwenzahn und vieles andere die Giftspritze ansetzen, verhindern wir, dass diese zum Teil sehr schmackhaften Pflanzen auf dem Teller landen können. Insofern vertrete ich die Parole, wer Pflanzen dezimieren möchte, sollte sie ernten und in der Wildpflanzenküche zubereiten. Damit reduziert man Biomasse oder entzieht der Natur den Samen, so dass die weitere Ausbreitung dieser Pflanzen unterbunden wird. Gleichzeitig aber steht so ein großes, aus meiner Sicht noch völlig ungenutztes Potenzial an natürlichen Lebensmitteln zur Verfügung. In dreierlei Hinsicht schützen wir dabei also die Natur. Kostbare Pflanzen werden vor der sinnlosen Vernichtung bewahrt, erfahren eine Wertschätzung und kommen unserer Gesundheit zugute, wenn wir sie konsumieren. Und außerdem bleiben unserem Ökosystem die Gifte erspart.

In den Wildkräuterwerkstätten am Campus Klarenthal kreieren Sie neue Zubereitungen mit sogenannten „Unkräutern“. Woher kommen dazu Ihre Ideen und Inspirationen?

Als gelernter Koch habe ich natürlich ein Gefühl für Aromen, Geschmackskombinationen und Ideen zu bestimmten Zubereitungsarten. Dennoch sind erstaunlicherweise meine Schüler die besten Kreativeure, wenn es um neue Gerichte geht. Es kommt hinzu, dass der Trend zur vegetarischen und gar zur veganen Ernährungsweise den Einsatz von Wildpflanzen noch fördert! Wir experimentieren viel in unserer Schulküche und die >

Pressekontakt

Ines Lamotke

T +49 (0)2102 9644-26

F +49 (0)2102 896076

ila@blooms.de

Verlagsanschrift

BLOOM's GmbH

Medien - Marketing - Events

Am Potekamp 6

D-40885 Ratingen

T +49 (0)2102 9644-0

F +49 (0)2102 896073

info@blooms.de

www.blooms.de

Kinder erleben, wie lecker und gesund diese Art der Ernährung ist. So konnte eine Schülerin mit einer starken Nierenerkrankung ihre Konstitution deutlich durch den Genuss von Goldrute verbessern. So etwas motiviert und begeistert die Schüler und bestätigt sie in dieser Ernährungsweise.

Welches ist Ihr Lieblingskraut?

Mit dem Knöterich fing alles an, deshalb heißt meine Produktionsstätte auch Knöterich Manufaktur, auch wenn ich mittlerweile viele Pflanzen verarbeite. Ich freue mich jedes Jahr, wenn dessen spargelähnlichen Triebe schießen. Sie schmecken hervorragend und sind mittlerweile nahezu überall anzutreffen. Durch das Beernten kann ich zeigen, wie sich die massenhaft ausbreitenden Bestände als Ressource erschließen lassen. Gleiches gilt für das rosa-violett blühende und mannshoch werdende Springkraut, das sich massiv ausbreitet und aus dem sich vielerlei schmackhafte Gerichte kreieren lassen. Probieren Sie einfach mal eine Samenkapsel, sie schmeckt leicht nach Marzipan – eine echte Delikatesse am Wegesrand zum Naschen beim Spaziergang!

Was ist Ihr Lieblingsrezept aus dem Buch?

Das Löwenzahnwurzel-Eis, weil es Jung und Alt begeistert und damit ein vermeintliches Unkraut im wahrsten Sinne des Wortes an der Wurzel gepackt und zu einer gesunden Delikatesse verwandelt wird. Nachhaltiges Jäten wird somit belohnt!

Wo sollte man Wildpflanzen in Deutschland sammeln?

Man sollte immer Standorte wählen, die unbelastet von Industrie- und Verkehrsrückständen sind. Auch stark frequentierte Natur, in der beispielsweise auch viele Hunde ausgeführt werden, sollte vermieden werden. Das schließt Parks und stadtnahe Bereiche ein, aber auch Feldränder, die durch landwirtschaftliche Maßnahmen, wie Düngen und Spritzen, beeinträchtigt sein könnten. Suchen Sie stattdessen auf freien Naturflächen, an Waldrändern und auf naturbelassenen Wiesen. Kurzum: Das Erntegut sollte immer sauber, unbelastet, frei von Schädlingen, frisch und damit appetitlich sein.

Was ist beim Ernten in der Natur zu beachten?

Sie sollten nur so viel ernten, wie Sie für die Eigenversorgung benötigen. Auch sollten Standorte nie gänzlich abgeerntet werden, um den Artenbestand zu erhalten. Ernten Sie außerdem nur die Teile, die Sie benötigen, also nicht die ganze Pflanze, wenn Sie beispielsweise nur die Blätter verarbeiten möchten.

Wann beginnt die Wildkräutersaison?

Wer sich mit Wildpflanzen beschäftigt, wird feststellen, dass fast jede Jahreszeit etwas zu bieten hat. So können im Sommer Beeren für den Winter konserviert und eingelagert werden. Und im Herbst bereite ich das Eichelmehl vor, das ich für die kommenden Monate benötige. An milden, feuchten Wintertagen steche ich z. B. Löwenzahnwurzeln, die ich dann einfriere oder als Mus, Mehl oder Marmelade konserviert das ganze Jahr als Zutat einsetzen kann. >

Pressekontakt

Ines Lamotke

T +49 (0)2102 9644-26

F +49 (0)2102 896076

ila@blooms.de

Verlagsanschrift

BLOOM's GmbH

Medien - Marketing - Events

Am Potekamp 6

D-40885 Ratingen

T +49 (0)2102 9644-0

F +49 (0)2102 896073

info@blooms.de

www.blooms.de

Was spricht für die regelmäßige Verwendung von Wildpflanzen auf dem Speiseplan?

Wildpflanzen, also nicht durch Züchtung und Kultivierung durch den Menschen beeinflusste Pflanzen, haben die höchste Vitalstoffdichte. Das macht sie sehr wertvoll, besonders in Zeiten, in denen den Weintrauben die Kerne weggezüchtet werden, Tomaten nur noch groß und schnittfest, aber nicht mehr aromatisch sind, wo es Erdbeeren das ganze Jahr über im Handel gibt und Gurken unter künstlichen Bedingungen Normmaße erreichen. Es liegt auf der Hand, dass dies nicht im Sinne der Natur sein kann. So wie unser Körper die Energie aus den Pflanzen aufnimmt und nutzt, wird auch die gentechnisch veränderte Energie irgendwelche Auswirkungen in unserem Körper zeigen. Für mich kommt hinzu, dass wir durch das Integrieren von Wildpflanzen in unsere Speisepläne bewusster essen. Die heutigen Lebensmittel haben durchschnittlich 20.000 Kilometer zurückgelegt, bis sie auf unseren Tellern landen, Wildpflanzen dagegen nur sehr, sehr wenige! Das macht sie für mich besonders und sie sind damit stets frisch. Außerdem geben wir bei modernem Convenience-Food, bei Fastfood, vorkonfektioniertem Essen und Fertiggerichten meist sehr viel Geld für viele ungesunde Kalorien aus. Mit Wildpflanzengerichten isst man zwangsläufig weniger, gesünder, vielfältiger und naturnäher. Das ist die klügste Konsumwahl, weil wir artgerecht jede verfügbare Gabe der Natur zu nutzen lernen!



Peter Becker, Claudia Wilhelmi:

Die Wildkräuter-Werkstatt**Pflanzen aus der Natur sammeln, kochen
und nachhaltig genießen***160 Seiten, Format 25 x 28 cm,**Text deutsch, Klappenbroschur**ISBN 978-3-945429-66-2**EUR [D] 19,90 / EUR [A] 20,50 / SFR [CH] 24,90*

Erscheint im Februar 2017