

Lust auf Baumblätter-Delikatessen?

Die meisten heimischen Bäume liefern im zeitigen Frühjahr eine leckere und gesunde Salatgrundlage und Möglichkeiten für unzählige Frühjahrs-Baumblätter-Delikatessen. Die Keimlinge der Rot-Buchen (*Fagus sylvatica*) sind jetzt ebenso vielseitig zu verwenden wie die Buchenblätter mit ihrem mild-aromatischen Geschmack. Sie können wie Kapern in Essig und Öl eingelegt werden, schmecken aber auch einfach mit Butter, etwas Salz und Pfeffer in der Pfanne angebraten ausgezeichnet.

Das Frühjahr erwacht, die Knospen entfalten ihre Blüten und Blätter und Insektensummen erfüllt die Luft. Die Natur beginnt mit neuem Leben und die ersten warmen Sonnenstrahlen locken uns hinaus, die Schätze in Feld und Wald zu entdecken. Und falls Sie noch nicht wussten, dass sich aus den Blättern der meisten heimischen Bäume wie beispielsweise Eiche, Buche, Ulme und Linde im Frühjahr ruckzuck ein leckerer Baumblättersalat und noch so manch andere Köstlichkeit zaubern lässt, dann mutig rein in den Wald und ausprobiert!

Allerdings sollten Sie auch wissen, dass nicht grundsätzlich die Blätter ALLER Baumarten essbar und lecker sind. Die von Goldregen, Robinien, Schneeball, Traubenkirsche und Holunder sind giftig und beispielsweise die von Hainbuchen und Walnuss schmecken noch so jung sehr herb. Auch die der Ahorn-Arten sind unterschiedlich schmackhaft und vor allem die des Spitz-Ahorns sind sehr lecker. Einige der jung noch sehr milden Arten wie Birke und Eiche werden im Alter geschmacklich zunehmend unangenehmer – sie können dann allerdings zum Färben oder Heilen verwendet werden. Die der Birke wirken harntreibend und entwässernd und geben in der Pflanzenfärberei einen schönen licht- und waschechten gelben Farbton. Bei der Eiche

wird meist die Rinde verwendet, da sie noch mehr Gerbstoffe als die Blätter enthält. Sie kommen vor allem bei Entzündungen, starker Schweißabsonderung, Durchfall und Blutungen zum Einsatz.



Baumblättersalat mit Mozzarella

Dressing: Saft einer Orange, Salz, Pfeffer, Blütensirup, Balsamico-Essig, Öl

1 Handvoll Blätter von Spitz-Ahorn, Birke, Eiche, Ulme, Weißdorn, Buche usw.

1 Handvoll Blüten

Der milde Geschmack des Mozzarellas passt ganz wunderbar zu dem frischen Aroma der Blätter und Frühlingsblüten. Für die Zubereitung werden die Blätter gewaschen und in zwei Portionen geteilt: die eine wird grob gehackt und mit dem Dressing und den gewürfelten Mozzarella-Stücken für die Salatbasis vermenget. Die ganzen Blätter werden als essbare Dekoration angerichtet. Zum Schluss wird der Salat mit den gewaschenen und trocken geschleuderten Blüten dekoriert.

Diese und weitere Rezepte finden Sie in: „Wildpflanzen zum Genießen...“ von Dr. Rita und Frank Lüder, kreativpinsel-Verlag, ISBN: 978-3-9814612-0-6, 19,95 €, www.kreativpinsel.de

