

Mariensalat

Ich schlendere mit großen Augen voller Lust durch den Garten. Ich habe eine Schüssel in der Hand und schau mal, was ich heute alles einsammeln darf. Bei den Schritten in die Natur um mich, atme ich erst mal tief ein und ziehe die frische Luft lang durch die Nase. Da springen mir schon die Gänseblümchen ins Gesicht. Dann Blätter vom Löwenzahn mit ihren kraftvoll gelben Blüten. Hier ein Rosenstrauch. Davon nehme ich auch einige aufgehende Knospen mit, die ich wie einen Flitter winzig klein schneiden werde.

Ich bin am Kräuterbeet und zupfe ein paar Spitzen vom Salbei ab. Ich zerreiße das samtige Grün ein wenig mit den Fingern. Ich versinke. Ach, wie das duftet. Ein großes Blatt zerkaue ich. Das ist gut für die Zähne und erfrischt im Mund.

Gott, was hast Du mir für ein Geschenk gemacht, mit diesem Garten. Wenn es Erdbeeren gibt oder Walderdbeeren, dann kommen diese als Tupfer verstreut über oder unter den Salat. Wenn es Kapuzinerkresse oder Kresse gibt, dann kommen Blüten mitsamt den Blättern hinein. Sie haben einen winzig scharfen Geschmack. Hier am Baum leuchten die Traubenkirschen. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Ich nehme eine Rebe herunter und zermalme die vielen kleinen schwarzen Früchte in meinem Mund. Wie herrlich dieser herbsüße volle Geschmack. Meine Lippen meine Zunge sind sicherlich blau. Wenig später sind es die säuerlich schmeckenden Sanddornfrüchte mit dem sattgelben Saft, wo ich förmlich die Vitamine in der Kehle im Gaumen spüre.

Jedes Jahr lerne ich ein neues Kraut kennen. Durch eine Freundin oder aus Informationen. Wermut etc. Wenn ich neue Kräuter kennen lerne, dann schneide ich diese erst etwas kleiner in den Salat hinein, um mich daran zu gewöhnen. Das Bekannte und Vertraute wird größer gelassen. Zum Beispiel Kohlrabi. Daran kann ich schön kauen. Das gefällt dem ganzen Kiefer, dafür ist er geschaffen. Habe ich Topinambur im Herbst, kommt auch das in Stücke hinein. Oder Gurken oder Tomaten. Der Reichtum des Gartens bestimmt täglich mein Rezept.

Meine Intuition gefällt mir und führt mich, wohin es mich treibt. Manchmal kommen auch rohe Schwarzwurzeln hinein. Achtung, alles mit Schale belassen. Denn dort sind die meisten Nährstoffe. Hier zeigt die Natur ihr Können. Die Wurzelfrucht muss sich schützen und deswegen entwickelt sie diese Schutzhaut mit allem drum und dann. Diese Schutzstoffe sind gut für den Menschen. Sein Organismus hat sich nach Jahrtausenden so entwickelt, dass er von der Erde nimmt, er selbst durch diese Erde sich schafft und entstehen darf.

So, meine Schüssel ist bummvoll, noch ein paar Ringelblumenblüten. Vielleicht einen Römer Salat mit etwas robusteren Blättern, der auch noch Bitterstoffe enthält. Das braucht unser Körper, um stabile Abwehrkräfte zu entwickeln und dem Salat die kräftige Geschmacksnote zu geben. Ein paar Blüten vom Johanniskraut zum entspannten Zubereiten in der schönen und praktisch geplanten Küche. Das gehört zur täglichen Lebensfreude. Mit dem besten Werkzeug. Es muss nicht viel sein, aber Qualität haben, damit diese Arbeit Freude macht und leicht von der Hand geht. Hier noch Schnittlauch mit den blauen Köpfen und Borretschblüten auch dazu, evtl. Petersilie, vielleicht auch Dill. Nehme ich eine Gurke, einen Fenchel oder morgen. Es kostet hier nichts. Ja, Arbeit, und mindestens einmal am Tag schwitzen. Das tut den Poren, der Haut gut. Mein Körper bleibt beweglich und ich tanke Energie und fange mir Vitamin D ein. Ich gehe entspannt und friedlich ins Haus, schicke einen Handkuss zum Zitronenfalter und freu mich über die reiche Ernte.

Ich breite die Blätter, Blüten und Früchte aus. Ach ja, da gibt es noch den Beifuss und die Schafgarbe. Blätter und Blüten. Giersch und Vogelmiere mit den zartrosa Blüten. Die Blätter von Radies und Rettich auch. Ein dankbarer Blick durchfährt mich. Ich segne Euch.

Wichtig bei der Zubereitung. Hier verwende ich in der Regel ein naturbelassenes Oliven oder sonstwas Öl (auf keinen Fall erhitzt) und einen erlesenen Essig. Das kann man sich bei all den Einsparungen leisten. Ein gutes Salz. Und etwas Imkerhonig statt Zucker. Honig sollte nur um die 25 Grad geschleudert sein. Damit ich die wertvollen Inhaltsstoffe erhalte. Da ich hier in der Steiermark lebe, verwende ich auch gelegentlich das berühmte Kürbiskernöl. Aber Achtung, nicht das von den gespritzten Feldern. Da wird gelockt mit Kürbiskernöl aus der Natur. Ja, aber wie? Immer schön kritisch bleiben!

Da die Kräuter wunderbare Aromen haben und wohlschmeckend sind, braucht es nicht viel anderes an Geschmackszutaten. Wer es etwas kräftiger haben will, zerkleinert eine mittel oder scharfe Paprika. Die Topinambur mit der dünnen Schale darf ich auf gar keinen Fall schälen. Sie wird, wie auch die Kartoffeln mit einer harten Bürste unter fließenden Wasser gesäubert. Vielleicht ein paar große Zucchini Stücke dabei. Die bunten Blumen als NaturSpektakel darüber. Und fertig ist die wahre grüne Krönung.

Übrigens

Alles was beim Putzen übrig bleibt, darf getrocknet werden. Das können die Stile von den Paprikas rein, das Kraut der GelbenRüben oder von den RotenBeeten. Alle Reste. Hier kommt nun der Mixer ins Spiel. Dann mit Salz vermischen, und fertig ist das Kräutersalz. Ziemlich kostenlos.

In der Winterzeit darf ich mich auf Portulak mit den Dicken Blättern und auf Feldsalat, sowie Mangold grün und rot freuen. Auch im Winter wächst das Grün, wie der Grün und Rosenkohl. um nur ein paar zu nennen. Erst die Monate Januar und Februar sind grau in grau.

Wer jetzt nach dieser üppigen Schüssel noch Hunger hat, kann sich ein Gemüsepotporri zaubern. Meine Empfehlung, nur kurz angebraten. Al Dente. Aber auch hier aufgepasst, die Schalen alle dran lassen, das bedeutet weniger Arbeit und weniger Verlust und viel mehr Stoffe, die der Körper braucht. Ansonsten rate ich von der hitzigen Kocherei im heißen Sommer oder zu heißen Zeiten ab. Das muss nicht sein, da ich mit diesem Salat ein vollwertiges und sättigendes Essen habe. Hungern muss nicht sein. Wir können soviel essen, wie wir wollen. Der Körper kann alles gebrauchen und vor allem, verwerten. Und er dankt es Dir, dass Du so auf ihn achtest. Mit was? Mit Gesundheit und Vitalität, Energie und Lebensfreude.

In Liebe gewidmet, Eure dankbare Angelika

Angelika Zehentner
anagilaaz@gmail.com