



von Erica Bänziger

**Der Frühling kommt, die Vögel zwitschern lauter, und damit sind auch die ersten essbaren Wildkräuter nicht mehr weit. Für mich beginnt eine der schönsten Jahreszeiten. Auf meinen Streifzügen suche ich auf Wiesen, im Gebüsch, auf abgelegenen Wegrändern oder gerodeten Waldlichtungen wildes, essbares Grün. Bekanntlich gibt es 1500 essbare Wildpflanzen in Europa.**

Leider bin ich noch weit davon entfernt, sie alle zu kennen, aber jedes Jahr kommen ein paar neue hinzu. Eines der besten Wildkräuter ist für mich der Hopfen, genauer: die jungen Hopfentriebe. Auf sie muss ich etwas länger warten als auf das zarte, nach Erbsen schmeckende Leimkraut oder den Löwenzahn, aber die Geduld lohnt sich. Diese mehrjährige bis zu 6 m lange rankende Pflanze gehört zur Familie der Maulbeergewächse. Sie blüht von Juli bis August grün; die Blüten sind die bekannten Hopfenzapfen. Die Pflanze kommt in Auenwäldern und auf abgeholzten Waldstücken, feuchten Gebüsch, Zäunen, Hecken, Flussufern und Waldrändern vor, wo sie sich rasch verbreitet und alles überwuchert. Sie bevorzugt Lehm- und Tonböden, und man findet sie bis auf 800 m Höhe. Die noch jungen, manchmal kaum auffindbaren Triebe werden von April bis Mai bis höchstens 8 bis 10 cm abgezapft, je kürzer, desto zarter sind sie. Diese Sprossen werden kurz in Salzwasser oder über Dampf gedämpft und danach als Salat mit Olivenöl und bestem Balsamico beträufelt serviert. Eines der besten Wildkräuterrezepte ist für mich folgendes: Gegen Ende der Kochzeit von Spaghetti lässt man für 3 bis 4 Minuten Hopfensprossen mitkochen. Mit einigen in Olivenöl kurz gebratenen Shiitake-Pilzen, etwas Pfeffer und gutem Parmesan schmeckt das Gericht vorzüglich. Ein weiterer Hochgenuss sind Hopfentriebe in einer Quiche zusammen

mit – falls verfügbar – frischem Ricotta. Die Hopfensprossen haben blanchiert einen zarten, spinatähnlichen Geschmack. Roh sind sie eher bitter, aber gedämpft sind sie eine echte Delikatesse. Die blühenden Hopfenzapfen kann man zum Aromatisieren von Bier oder zur Zubereitung von Tee verwenden. Doch erntet man die Triebe im Frühling bis in den Sommer hinein so gründlich ab, wie ich es tue, um möglichst viele dieser auch als Wildspargeln bezeichneten Triebe zu ergattern, hat man leider kaum noch von den hübschen Zapfen. Als Ernährungsfachfrau interessiert mich auch der Gesundheitswert dieser wilden Delikatesse. Die Hopfensprossen enthalten Bitterstoffe,

ätherische Öle, Polysaccharide, Gerbstoffe, Flavonoide und Phytoöstrogene. Aufgrund der Inhaltsstoffe und gemäss Sachliteratur wirkt der Hopfen antibakteriell und keimtötend. Das dürfte auch auf die Triebe zutreffen. Diese keimtötende Eigenschaft des Hopfens hat man sich bei der Bierherstellung immer schon zunutze gemacht. Sogar eine krebshemmende Wirkung ist inzwischen für den Hopfen bekannt. Und die Phytoöstrogene sind eine wirksame Hilfe bei Beschwerden der Wechseljahre. Zudem sind die Bitterstoffe ein hervorragendes Leber- und Gallen-tonikum, sodass meine Leidenschaft für ein kühles Bierchen dank den bitteren Hopfensprossen meiner Leber weniger schadet. Also, alles in allem ein nicht nur geschmacklich, sondern auch gesundheitlich interessantes Wildgemüse. **Rezept: Quiche mit Hopfensprossen**

Für eine Quiche von 30 cm Durchmesser: Quarkmürbeteig: 250 g Dinkelweiss-mehl / Mehltyp 630, 1 Msp. Salz, 100 g kalte Butterstückchen, 60 g Vollmilchquark, 50 ml Wasser.

Belag: 150 g junge Hopfensprossen, 3 Freilandeier, 2 dl Rahm, 150 g Frisch-käse, 3 EL Sbrinz oder Pecorino, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Butter zugeben und mit Mehl krümelig reiben. Quark und Wasser zugeben, rasch zu einem Teig zu sammenfügen. Teig zwischen Klarsichtfolien auf Formgrösse ausrollen, in die mit Butter eingefettete Form legen. 30 Minuten oder länger kühl stellen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Hop-fensprossen im Dampf 2 bis 3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser ab schrecken, eventuell zerkleinern. Eier verquirlen, Rahm, Frischkäse und Sbrinz unterrühren, würzen. Hopfen sprossen auf den Teigboden verteilen, Guss darübergiessen. Form auf der zweituntersten Schiene in den Ofen schieben, Quiche bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

*Erica Bänziger ist dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin und wohnt im Tessin.  
BUCHTIPP: «Wildkräuter» von Erica Bänziger.*