

FEBRUAR 2021
Nr. 10 | 174 | 11 € 5,00



.. NIEDER ÖSTERREICHERIN

Am Cover:
Topmodel

**KERSTIN
LECHNER**

Jetzt dreht sich
alles um ihr
Baby Emerie!

DREAM-TEAM

Tennis-Superstar
Dominic Thiem &
Artistin Lili Paul-Roncagli

IMMER OFFEN!

Faszinierende
Kunstwerke
im öffentlichen
Raum

Inseln des
Glücks

LIEBE IN
ZEITEN WIE
DIESEN

Nachgefragt ...

bei der Autorin Alexandra Maria Rath.

NIEDERÖSTERREICHERIN: *Frau Rath, wie sind Sie auf diese zauberhafte Idee gekommen, Wiener Sehenswürdigkeiten mit wilden Kräuterrezepten zu verbinden?*

Alexandra Rath: Vielen Dank für das schöne Wort „zauberhaft“! Meine großen Leidenschaften sind das Kochen, die Natur und die Geschichte Österreichs. Bei einer Stadt wie Wien fällt es leicht, diese drei Aspekte in Einklang zu bringen. Wien wurde 2019 zum zehnten Mal in Folge zur lebenswertesten Stadt der Welt gekürt. Das liegt an vielen Aspekten, einer davon ist der hohe Grünanteil, über 50 Prozent der Stadt sind Parks, Wiesen, Wälder und Weingärten. Ein anderer ist das wunderbare Trinkwasser von den niederösterreichischen Bergen. Übrigens: Auch die für eine Stadt frische und saubere Luft verdanken die Wienerinnen und Wiener zu einem großen Teil Niederösterreich und dem im Westen der Stadt liegendem Wienerwald. So gesehen, atmen wir niederösterreichisch. Vielen Dank an dieser Stelle dafür!

Woher haben Sie Ihr Wissen über die wilden Kräuter?

Ich habe mich – seit ich koche – stets mit Gewürzen und Kräutern beschäftigt. Speisen werden erst dadurch richtig interessant und sexy. Die ersten Berührungen mit essbaren Wildpflanzen hatte ich bei meiner Ausbildung zur Dipl. Vital- und Ernährungstrainerin 2011, da hat mich das Thema so gefesselt, dass ich mich entschloss, eine spezialisierende Ausbildung in diesem Bereich zu machen. Und zwar im wunderbaren Weinviertel (*lacht*). Wer sich dafür interessiert, dem sei folgende Website ans Herz gelegt: <https://weinviertler-kraeuterakademie.info/>.

Wie haben Sie diese außergewöhnli-

chen Rezepte komponiert?

Das Kreieren von Rezepten liegt mir einfach im Blut. Welcher Geschmack wird von welcher Zutat unterstrichen oder sogar verstärkt, was harmoniert miteinander, welche Gegensätze ziehen sich an und welche Verbindungen sollten eher gemieden werden. Es ist ein bisschen so wie in menschlichen Beziehungen (*lacht*). Jedenfalls finde ich das total spannend. Manchmal glaubt man, einer Speise fehlt Salz, dabei ist es nur eine fruchtige Säure die das Gericht vollendet. Mein Aha-Erlebnis dazu hatte ich als Kind, als meine Großmutter einem klassischen Linsengericht einen Spitzer Essig hinzufügte. Einfach köstlich!

Sie aber geben den Speisen ihren typischen Geschmack, indem Sie sagen, „gegessen wird, was in Wien wächst“. Und in Niederösterreich natürlich ...

Ja, das stimmt – natürlich (*lacht*). Einige der Gerichte sind typische Klassiker der Wiener Küche, bei denen nur ein paar ursprüngliche Zutaten gegen Wildpflanzen ausgetauscht werden mussten. So kann man auch einen Wiener Kaiserschmarrn richtig „wild“ gestalten und neu interpretieren. Viele Wildkräuter sind außerdem die Urform des von uns (hoch)gezüchteten Gemüses. So gibt es in der Natur wilden Spinat, welcher natürlich genau so verwendet werden kann wie der im Supermarkt gekaufte Blattspinat. Oder aber die Urform der Karotte. Die wächst wild und ohne unser Zutun auf unseren Wiesen. Sie ist zwar nicht orange, aber ihr Aroma ist unglaublich intensiv. Und all diese wilden Zutaten wachsen auch



ALEXANDRA MARIA RATH.
Dipl. Vital- und Ernährungstrainerin,
Dipl. Wildkräutercoach

üppig in niederösterreichischer Erde. Also nicht nur Wien, auch Niederösterreich ist ziemlich „wild“ ...

Unter dem Motto „Verkocht wird, was gefunden wird“ veranstaltet die Autorin „Wiener-Touri-Trips“, bei denen sie essbare Wildpflanzen ausgewählten Sehenswürdigkeiten gegenüberstellt. Wir verlosen drei „essbare Spaziergänge“ mit der Kräuterexpertin. Auf diesem Streifzug werden Sie die Stadt von einer völlig neuen, pflanzlichen Seite kennenlernen! Das Gewinnspiel finden Sie unter www.dieniederoesterreichlerin.at. Teilnahmeabschluss ist der 16. Februar 2021.

**NIEDER
ÖSTERREICHERIN
GEWINN-
SPIEL**

WILDES WIEN
von Alexandra Maria
Rath. Gekostet wird, was
in der Stadt wächst
ISBN 978-3-8392-2657-5
Erscheint am
10. Februar 2021, € 28
www.gmeiner-verlag.de
www.wildes-wien.at



HISTORISCH, *kulinarisch, wild!*

Wo immer es spriest und blüht, ist die Ernährungsexpertin **Alexandra Maria Rath** vor Ort, pflückt und sammelt essbare Wildpflanzen, um sie zu köstlichen Gerichten zu verarbeiten. Aus dieser Leidenschaft entstand das zauberhafte Buch „Wildes Wien“, in dem essbare Wildpflanzen auf Wiener Sehenswürdigkeiten treffen – garniert mit allerlei Wissenswertem und reizenden Anekdoten.

Text: Angelica Pral-Haidbauer Fotos: Wildes Wien



Neben „Bärlauch-Ricotta-Nockerl mit Blütensalat“ findet sich auch ein Rezept für „Dreierlei Bärlauch-Makis“, wo die obligaten Nori-Blätter ganz einfach gegen blanchierte Bärlauchblätter ausgetauscht werden. Köstlich!

In über 50 Rezepten, die mit 20 historischen Plätzen in Verbindung gebracht werden, wird aus den Veilchen vor der Hermesvilla Sisis geliebtes Veilcheneis; aus dem Löwenzahn vor dem Löwengehege im Tiergarten Schönbrunn die königliche Löwenzahntorte; der Friedenslinde vor dem Flakturm im Augarten die köstlich gefüllten Lindenblätter oder dem Giersch vor Schloss Belvedere die bekömmliche Giersch-Taboulé. Wir servieren Ihnen einen köstlichen Einblick mit den ersten „wilden“ Frühlingsboten. Gustieren können Sie auch im Blog der Autorin, www.wildes-wien.at.



GESCHICHTEN AUS DEM WIENERWALD

Es grünt so grün – wenn im Wienerwald die ersten Bärlauchblüten blüh'n ... Die sagenumwobene, gesunde Knolle fand durch die Landgüterverordnung von Karl dem Großen auch in privaten Gärten eine weite Verbreitung, ihre Blätter dienten in Kriegszeiten als Spinatersatz. Wie wär's mit einem Valentinsausflug zur Jubiläumswarte? Rauf geht's also: 183 Stufen Atemlosigkeit, Herzflattern und zitternde Knie inklusive. Und oben? Ein perfekter Ort zum Schmusen.

HISTORISCH, kulinarisch, wild!

Wo immer es sprießt und blüht, ist die Ernährungsexpertin **Alexandra Maria Rath** vor Ort, pflückt und sammelt essbare Wildpflanzen, um sie zu köstlichen Gerichten zu verarbeiten. Aus dieser Leidenschaft entstand das zauberhafte Buch „Wildes Wien“, in dem essbare Wildpflanzen auf Wiener Sehenswürdigkeiten treffen – garniert mit allerlei Wissenswerten und reizenden Anekdoten.

Foto: Angelika Pral-Haibauer / Jolan Wildes Wien

In über 80 Rezepten, die mit 20 historischen Plätzen in Verbindung gebracht werden, wird aus den Veilchen vor der Hermesvilla Süss gelichtetes Veilcheneis, aus dem Löwenzahn vor dem Löwengänge im Tiergarten Schönbrunn die königliche Löwenzahntorte, der Frielelsunde vor dem Flakturn im Apartment die köstlich gefüllten Lindenblätter oder den Giersch vor Schloss Belvedere die bekömmliche Giersch-Tabouk. Wir servieren Ihnen einen köstlichen Einblick mit den ersten „Wilden“ Frühlingsboten. Gostieren können Sie auch im Blog der Autorin, www.wildes-wien.at.



GESCHICHTEN AUS DEM WIENERWALD

Es grünt so grün – wenn im Wienerwald die ersten Bärlauchblätter blühen – Die sagenumwobene, gesunde Knolle fand durch die Landgräfinverordnung von Karl dem Großen auch in privaten Gärten eine weite Verbreitung. Ihre Blätter dienen in Kriegerzeiten als Spitzersatz. Wie war's mit einem Valerianasaufzug zur Jubiläumswache? Rauf geht's also: 183 Stufen Atemlosigkeit, Herztanzen und stotternde Kraut inklusive. Und oben? Ein perfekter Ort zum Schmecken.

Eine rosa Suppe mit weiß-gelben Gäuseblümchen. Ist das nicht ein Traum? Ideal als schnelle Zwischenmahlzeit oder für weibliche Mädchen. Und Buben – natürlich.

ZUTATEN

- ca. 50 g rote Zwiebel (1 Stück)
- ca. 240 g Radieschen (1 Bund)
- ca. 120 g mehliges Erdäpfel (1-2 Stück)
- 4 EL Öl
- 1 gestrichener TL Salz
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Kümmel (soviel wie in zwei zusammen gedrückte Fingerpinnen passt, also wenig)
- 2 Kugeln Piment
- 550 ml Wasser
- 150 ml Speisemilch (kann durch Obers ersetzt werden)
- Saft und Zeste einer 1/2 Biozitrone
- etwas frischer Muskat
- 1 Handvoll Gäuseblümchen

Dazu passt ein Roggenbröt mit Butter, Honig!

ZUBEREITUNG: ca. 40 Min.

- 1 Die Radieschen waschen. Zwei Stück in feine Scheiben schneiden, in Wasser einlegen und zur Seite stellen.
- 2 Die restlichen Radieschen vierteln. Beiseite stellen. Den Erdäpfel schälen und in kleinere Stücke als die Radieschen schneiden. Wenn in er gar ist, Oder noch besser: Restverwertung – einen bereits gekochten Erdäpfel vom Vortag verwenden. Dann Zwiebel schälen und in große Stücke schneiden.
- 3 In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel hinzuliegen. Von der Herdplatte nehmen, 1 Esslöffel Mehl einrühren. Glüh-Alergiker lassen die Mehl endlich weg. Langsam mit Wasser aufgießen, dabei immer wieder umrühren. Stückwort Schmecken.
- 4 Den Erdäpfel und die Radieschen dazugeben, salzen und pfeffern. Etwa 10-20 Minuten (je nach Größe der Stücke) weichtochen lassen. Vom Herd nehmen. Separat dazugeben.
- 5 Mit einem Stabmixer pürieren. Zitronensaft und Zeste dazugeben. Noch einmal durchsieben, Abschmecken. Eventuell nachsalzen und auf Teller anrichten und servieren.
- 6 Geschichteten Radieschen und rote in Scheiben schneiden. Muskat darüber reiben. Tipp: Wer rosa Feinstaub in der Suppe will: Erdäpfel vor dem Pürieren ein paar rohe gewaschene Radieschen in die Suppe geben. Mixen. Eventuell noch etwas Zitronensaft dazu geben. Märchenhaft!



SPANNENDE SYMBOSE
Das zarte Gäuseblümchen trifft auf die schraffen Bitterblöcke der Heustrabakische

Radieschensuppe mit Gäuseblümchen

