

GRÜN MIT SCHAFEN ?



Text und Bilder von Marion Wick

ZWISCHEN DEICH UND MEER

Bei den menschlichen Besuchern der Nordseeküste finden die Vorländer eher wenig Beachtung. Sie sind grün, es weiden Schafe drauf und viele Urlauber sind enttäuscht, dass hinter dem Deich an den meisten Stellen nicht gleich das Meer anfängt, sondern sich scheinbar endlose grüne Flächen erstrecken:

Die Salzwiesen

Entstanden sind die Salzwiesen durch den Vorgang der Landgewinnung, mit dem man früher neue Köge schuf. Köge sind diejenigen Landflächen, die vor der eigentlichen Küste liegen, durch eben diese

Landgewinnung erst gebildet wurden und mindestens seeseitig von einem Deich umgeben sind.

Sobald mit Hilfe von Lahnungsbau und später dem Gruppeln eine grössere Fläche soweit aufgebaut werden konnte, dass sie nicht mehr ständig überflutet wurde, trennte man sie mit Hilfe eines neuen Deiches und der Anlage eines Entwässerungssystems endgültig vom Meer. Nach einigen Jahren war das darin befindliche Salz durch den Regen ausgewaschen und der neue Koog konnte besiedelt werden. Lahnungen sind die komischen Dinger aus Pfählen und Busch, die überall an der Küste zu finden sind. Sie dienen dazu,



**Vorne Queller und hinten Strand-Sode
Unten Queller im roten Herbstmodus und Englisches Schlickgras**

den Rückstrom des Wassers zu verlangsamen und damit die Ablagerung von Sedimenten zu fördern. Gruppen sind schmale Gräben im Vorland, die, genau wie die Lahnungen weiter draussen, die Ablagerung von Sedimenten fördern. Heute werden die Vorländer nur noch aus Küstenschutzgründen weiter aufgebaut beziehungsweise erhalten.

In diesem besonderen Lebensraum gibt es neben unzähligen Vögeln eine Vielzahl außergewöhnlicher Pflanzen, die sich perfekt an einen teils salzigen teils salzärmeren Boden angepasst haben, der zudem auch noch ständigem Wind und der Sonne ausgesetzt ist. Letzteres ist der Grund dafür, dass Salzwiesenpflanzen eher niedrig wachsen, dass sie teilweise mit einem silbrigen Pelz überzogen sind, der sie vor Sonne



schützt, und dass sie ausnahmslos weiße und lila Blüten haben. Zumindest für unser Auge; Insekten nehmen auch die ultraviolette Strahlung wahr, die von den Blüten reflektiert wird.

Man unterscheidet grob zwischen zwei Pflanzenarten, die die Vorländer bewohnen. Die weit wasserseits wachsenden Halophyten (salzliebende Kräuter), deren Stoffwechsel so aufgebaut ist, dass sie Salz ausscheiden können, um ihren Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten. Sie haben meist dickfleischige, sukkulente Blätter. Die bekannteste ist der Queller, ein Gänsefussgewächs, das fast überall, weit wasserseits und an tiefen Grütten zu finden ist. Aber auch die kleine, kriechende Strand-Sode gehört dazu.

Viele Salzwiesenpflanzen wurden seit jeher von der einheimischen Bevölkerung als Nahrungsquelle genutzt. Dieses Wissen ist weitgehend verloren gegangen; in letzter Zeit wieder entdeckt wurde allerdings

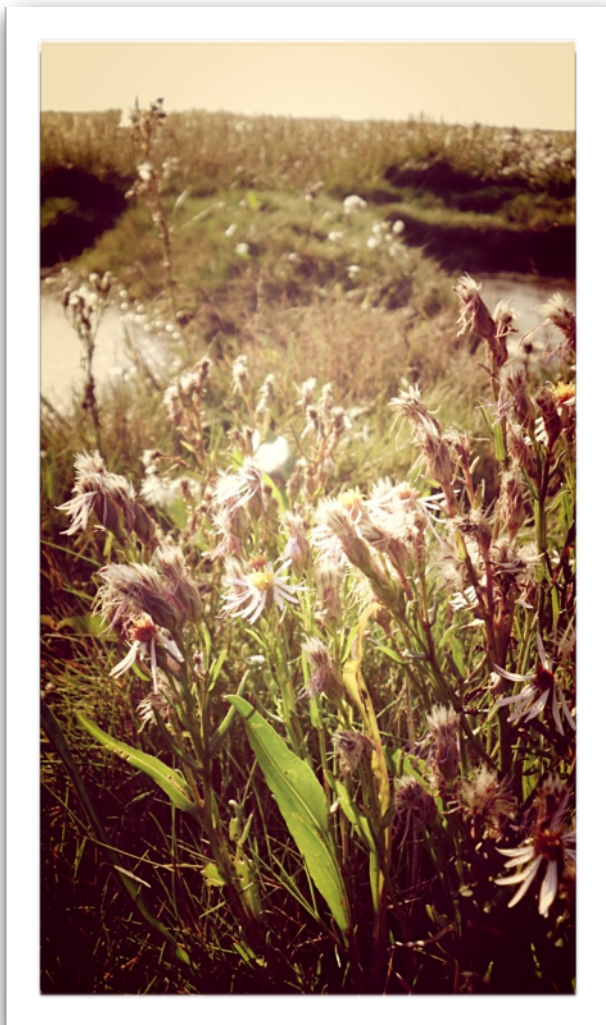
der Queller als Wildgemüse. Der Trend kam aus Frankreich und man nennt ihn heute in der gehobenen Gastronomie „Meeresspargel“. Es gibt viele alte und auch neue Rezepte mit Queller und anderen Salzwiesenpflanzen, die auszuprobieren sich lohnt.

Die andere Gruppe machen die mehr oder weniger salztoleranten Pflanzen aus, die zwar kein Salz brauchen, um zu gedeihen, es aber bis zu einem gewissen Maß hinnehmen können. Sie wachsen in Gebieten, die eher selten überflutet werden. Die auffälligste darunter ist der stark aromatische Strand-Beifuß, der in höheren Vorländern dichte, silberne Matten bildet und in der Küche ein tolles Gewürz ist. Recht bekannt als Nahrungspflanze ist auch der volkstümlich „Suden“ genannte Strand-Wegerich, der Anfang Mai auf hoch liegenden Salzwiesen, auf denen keine Schafe weiden, gepflückt werden kann.

Es gibt aber noch einige weitere essbare Pflanzen, die weniger bekannt, aber nicht weniger schmackhaft sind. Wie zum Beispiel die hübsche Strand-Aster, deren sukkulente Blätter hervorragend für Pestos und zum Einlegen geeignet sind. Ebenso sind die nahe mit dem Queller und der gewöhnlichen Garten-Melde verwandten verschiedenen salztoleranten Meldengewächse (Salz-Melde, Strand-Salzmelde, Strand-Melde) geeignet, Bestandteil von Salaten und Gemüsepfannen zu werden. An einigen Stellen findet man auch das Dänische Löffelkraut, das im Frühjahr weiß blüht und wie Brunnenkresse verwendet wird.

Zwar keine Salzwiesenpflanze, aber nach höheren Wasserständen häufig in den niedrigen Bereichen der Vorländer oder im küstennahen Watt zu finden, ist der Meersalat: ein Tang, der grosse durchscheinende hellgrüne Blätter bildet, die wie riesige Salatblätter wirken. Auch der Meersalat ist essbar. Die meisten Menschen kennen ihn als Nori-Blatt aus dem Sushi-Restaurant.

Wer auf eigene Faust Salzwiesenpflanzen sammeln will, muss wissen, dass das Sammeln von Kräutern, Eiern und Meerestieren auf Grund des Nationalparkgesetzes in Deutschland nur Menschen erlaubt ist, die ihren Hauptwohnsitz in einer Gemeinde haben, deren Gebiet an den Nationalpark Wattenmeer grenzt. Und diesen Menschen ist es nur gestattet, haushaltsübli-



Strand-Astern

chen Mengen zu sammeln. Wer seinen gewöhnlichen Aufenthaltsort nicht in einer küstennahen Gemeinde hat, muss aber dennoch nicht auf die Salzwiesenkräuter verzichten, denn sie lassen sich recht einfach im Garten kultivieren. Eine Ausnahme bildet der einjährige Queller, der auf Tidegewässer angewiesen ist. Es gibt allerdings im einschlägigen Kräuterefachhandel eine ausdauernde Art aus Frankreich zu kaufen, die zur Gartenkultur geeignet ist.

Einige Rezepte mit Salzwiesenpflanzen

Alle Salzwiesenpflanzen sollte man immer sofort nach dem Pflücken in Meerwasser waschen – in Süßwasser würden sie eine schleimig unappetitliche Konsistenz bekommen. Wer nicht am Meer wohnt, kann sich Salzwasser herstellen, indem er einen gehäuften Teelöffel Salz in einem Liter Wasser auflöst. Die Pflanzen

sind in einem mit Meerwasser getränkten Tuch mehrere Tage haltbar, auch ohne Kühlschrank. Diese naturgegebene lange Haltbarkeit macht sie, neben ihrer knackigen Konsistenz, zum idealen Kandidaten für die Herstellung von Pestos.

Queller Pesto

250 g geputzter Queller

200 g gemahlene Mandeln

Olivenöl nach Bedarf

2 Knoblauchzehen

Queller und Knoblauch mit so viel Olivenöl pürieren wie nötig (hängt vom verwendeten Werkzeug ab). Mit dem Mandelmehl verrühren, eventuell noch mehr Mandelmehl oder Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dieses milde Pesto passt zu sehr vielem.



Strand-Beifuß

Eingelegte Strand-Asternblätter

(für ein 1-Liter Einmachglas)

Strand-Asternblätter nach Bedarf

Einige Stücke frischen Ingwers

3 bis 4 Knoblauchzehen

Eine ungespritzte Zitrone, mit Schale in Scheiben geschnitten

Piment, Pfefferkörner, Senfkörner

Für die Lake:

500 g Zucker

½ l Apfelessig

½ l Wasser

Zusammen aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Einweckglas mit Strand-Asternblättern, Gewürzen und Zitronenscheiben füllen, die Lake heiss darüber gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Abkühlen lassen und mindestens 3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Wie Gewürzgurken verwenden.



Meersalat

„Friesensushi“ für vier Personen

Meersalatblätter, gut in Salzwasser gereinigt. Die Menge sollte ausreichen, um sie mindestens doppelt 30x30 cm auslegen zu können.

500 g sehr klein gewürfelte gekochte Kartoffeln

200 g Muscheln oder Krabbenfleisch

1 Tasse gehackte Petersilie und Frühlingszwiebeln

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

Mayonnaise aus 2 Eigelb, 2 TL Zitronensaft, Pfeffer, Salz, 1 TL Senf und ca. ¼ l Raps- oder Sonnenblumenöl. Alle Zutaten müssen die gleiche Temperatur haben sonst gerinnt die Mayonnaise.

Das Eigelb mit dem Zitronensaft gut aufschlagen, erst esslöffelweise, dann in dünnem Strahl soviel Öl unterschlagen, dass eine feste Creme entsteht. Zum Schluss würzen; soll sie länger vor Verbrauch stehen noch kein Salz zugeben.

Meersalatblätter auf einem Stück Backpapier überlappend auslegen, so dass eine durchgängig zwei Blätter dicke Schicht entsteht, eventuell mit einem zweiten Backpapierstück bedecken und mit einem Nudelholz zusammendrücken, oberes Backpapier wieder entfernen.

Gewürze und Senf mit der Mayonnaise verrühren, Kartoffeln, Petersilie und Frühlingszwiebeln unterrühren. Auf der Meersalatschicht verteilen. Krabben oder Muscheln drauf legen und unter Zuhilfenahme des Backpapiers aufrollen. Rolle in dicke Räder schneiden.