



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Alkoholfreier Engelwurz-Aperitif

Mein heutiger Pflanzengast verbreitet schon ein bisschen Adventstimmung: die Engelwurz. Eine alte Legende erzählt, dass die Pflanze den Menschen von Engeln überreicht wurde und die Heilkräfte so mächtig sind, dass es sich hier nur um eine himmlische Herkunft handeln kann.

Tatsächlich kommt die Engelwurz in vielen Teilen der Welt vor und ist auch bei uns heimisch. Vielleicht ist sie Ihnen entlang von feuchten Waldrändern oder an Ufern aufgefallen. Sie kann immerhin eine stattliche Höhe von weit über 2 m erreichen und wenn man neben ihr steht, hat man tatsächlich das Gefühl, ein Erzengel wacht über einen. Trotz alledem muss man mit dieser Pflanze ein bisschen vorsichtig umgehen: Weil sie zu den Doldenblütlern gehört, kann man sie dem giftigen Schierling verwechseln. Und Menschen mit empfindlicher Haut sollten beim Pflücken besser Handschuhe tragen, weil der Pflanzensaft Hautreizungen hervorrufen kann.

Wer die Pflanze zu Hause zieht, kann sie auf jeden Fall vielseitig nutzen. Immerhin schätzt man seit 5500 Jahren ihre verdauungsfördernden Eigenschaften, die bei Blähungen und Völlegefühl gut tun. Berühmt geworden ist sie bei den meisten als Magen- und Bitterlikör. Aber die Liste ihrer wertvollen Eigenschaften und Anwendungen - nicht zuletzt bei Fieber und Erkältungen ist lang.

Auch kulinarisch ist Engelwurz interessant. Im Norden Europas und in Großbritannien haben Speisen und Getränke mit der echten Engelwurz eine lange Tradition. Ich persönlich finde den Geschmack der Wald-Engelwurz, die bei uns häufig vorkommt, sogar noch etwas feiner. Mit den frischen Blättern kann man Marmeladen interessant aromatisieren. Blätter und Stängel schmecken gekocht als Gemüsebeilage und dann gibt es eine außergewöhnliche Spezialität – die in der Barockzeit unter Adeligen beliebt war, sind die kandierten Stängel der Angelika. Die wurden so wie Zuckerstangen vernascht.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Rezept für einen alkoholfreien Aperitif mit Engelwurz

Ich kreierte heute einen alkoholfreien Aperitif. Mein „Engel“ schmeckt nicht nur gut, sondern streichelt auch den Magen und schmeichelt der Verdauung.

Zuerst mache ich einen kaltgerührten Sirup und verrühre dazu $\frac{1}{4}$ Liter Wasser mit 1 bis 2 Esslöffeln Honig, klein gehackten Stielen, Blättern und Samen der Engelwurz, die ich vorher auch gut im Mörser angequetscht habe. Wer mag, gibt auch noch eine Messerspitze Kardamom und einen Spritzer Orangensaft dazu. Wer den Sirup aufbewahren möchte, kann die Zutaten aufkochen und heiß abfüllen.

Die kandierten Stängel habe ich so gemacht, indem ich eine halben Liter Wasser mit 250 g Zucker aufgekocht und die halbierten Stängel c.a 20 Min mitgeköchelt habe. Dann seihe alles ab und bestreue die feuchten Stängel mit feinem Zucker. So werden sie im Dörrapparat ca. 7 Stunden bei 55 Grad getrocknet und sind so ein gutes halbes Jahr lang haltbar.

Für den Aperitif nehme ich jetzt warmen oder gekühlten Engelwurztee – aus der Wurzel und den Samen zubereitet – gebe einen guten Schuss vom Sirup dazu und serviere ihn mit einem kandierten Stängel.

Probieren Sie das einmal aus. Sie werden sagen: „Das schmeckt himmlisch!“

