

Nr. 14 29.3.2012 € 3,20 WWW.BUNTE.DE

# BUNTE

**SPIELER-  
FRAUEN**  
So leben  
die Frauen  
unserer  
Fußball-Stars  
wirklich



Sarah  
Brandner &  
Bastian  
Schweinsteiger

**VERONA  
POOTH**  
„Ich habe  
in sechs  
Monaten  
15 Kilo  
verloren“

Hier schmüst  
Schwedens  
Kronprinzessin  
mit ihrer Tochter  
Estelle, die ihr  
auf den Thron  
folgen wird



**Victoria**  
*Das ist mein Baby*



**BUNTE GENUSS**

**FOOD-NEWS**

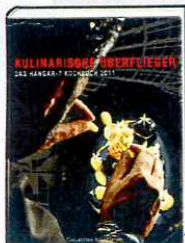
Scharfes Duo für die Küche: Schere und Alu-Messerblock von Global



**Zum Schneiden ...**

Auch Kräuter (siehe r.) bekommt man damit klein: hochwertige Allround-Küchenschere (ca. 99 Euro) von Global mit passendem Messerblock (ca. 250 Euro). [www.global-messer.eu](http://www.global-messer.eu)

**Zum Sammeln oder Schenken ...**



Frisch gepresst: Bildband „Kulinarische Überflieger 2011“, in dem internationale Gastköche des Salzburger Kulturstaurants „Ikarus“ ihre besten Rezepte verraten (49,90 Euro)



Leuchtet von Weitem: der neue Schokotempel in Paris

**LIEBLINGS-Shop**

**Zum (Dahin-)Schmelzen ...**

Das neueste und süßeste Schmuckstück von Paris: der Schokoprälinenladen von Mazet im trendigen Marais-Viertel (37, rue des Archives). Tipp: Verlangen Sie nach der wunderschönen „boîte merveilleuse“!

Sie sind gesund und machen sogar simplen Kopfsalat zur kulinarischen Offenbarung: Wildkräuter ...



**WITZIGMANN'S WOCHE**

**ACH, du GRÜNE ELFE!**  
Für alles ist ein Kraut gewachsen ...

**F**rühling lässt sein grünes Band wieder kräutern durch die Küche! **Eduard Mörike** möge mir verzeihen, dass ich sein berühmtes Gedicht hier ein wenig zurechtbiege. Aber ich liebe Kräuter über alles, diese wahren Aromakünstler. Dabei hat sich meine leidenschaftliche Beziehung zu Kerbel, Kresse & Co. eher aus einem Kindheitstrauma entwickelt: kein Kraut, das mir mein Vater als Bub nicht unter die Nase gehalten hat. „Was ist das für eine Blume? Und die da drüben?“, hat er mich auf unseren Spaziergängen gelächert – so lange, bis mir der Sauerampfer beinahe aus den Ohren wuchs.

Unglaublich, wie viele Kräuter wild wachsen. Bewaffnen Sie sich doch einmal mit einem Lexikon oder noch besser: Schnappen Sie sich jemanden, der sich auskennt. Beispielsweise **Barbara Berling**, mit der ich vor Jahren eine Kräuterwanderung durch mein geliebtes Gasteinertal unternahm. Anschließend haben wir auf der „Kögerl Alm“ aus den gesammelten Pflanzen Gerichte auf Grundlage der chinesischen Harmonielehre gekocht: Karpfen mit Vogel-

miere und Karotten, dazu Quinoa-Topfknödel und Sauerampfer-Sahne-Sauce (Yin), um ein Beispiel zu nennen. Gute Idee, asiatische Weisheit mit westlicher Kochkunst zu verbinden, sozusagen „fern(k)östliche Küche“.

Seit Jahrtausenden spielen Kräuter für uns Menschen nicht nur kulinarisch eine Rolle. Ob **Hippokrates**, **Hildegard von Bingen** oder **Sebastian Kneipp** – sie wussten um die magischen Heilkräfte der „Apotheke Gottes“. Aus diesem Grund gibt es bei mir zu Ostern auf Basis meines „Tantris“-

HEILEN, ENTSCHLACKEN, VERFEINERN: WILDKRÄUTER SIND DIE „APOTHEKE GOTTES“

Klassikers Legierte Kräutersuppe mit Wachteleiern (Rezept: [www.bunte.de](http://www.bunte.de)) auch die klassische Gründonnerstagsuppe. Die soll die Lebensgeister wecken und den Körper entschlacken. Neun verschiedene grüne Kräuter müssen traditionell hinein.

Meine Enkelin **Leni**, 7, hat sich allerdings elf Kräuter gewünscht. Warum? Damit sie bei Tisch sagen kann: „Ach, du grüne Elfe ...!“



Jahnhundert-Koch Eckart Witzigmann

Weitere Rezepte unter: [www.bunte.de](http://www.bunte.de)