

# Hier und heute



## Kaffeersatz selbstgemacht

Kaffee wird immer teurer und der Anbau ist oft weder fair noch nachhaltig. Wildkräuterexperte Tom Rüttgers verrät uns Rezepte für Kaffeersatz.

### Die Rezepte

von Tom Rüttgers

#### Wegwartenkaffee (Zichorienkaffee)

##### Zutaten

- Wurzeln der Gemeinen Wegwarte (*Cichorium intybus*), getrocknet und geröstet

##### Zubereitung

Die gerösteten Wurzeln fein mahlen. Ein bis zwei Teelöffel pro Tasse in einen Papierfilter oder Dauerfilter geben. Mit heißem Wasser (90 bis 95 °C) langsam aufgießen – wie bei Filterkaffee. Alternativ: In der French-Press fünf Minuten ziehen lassen, dann vorsichtig pressen und servieren.

**Tipp:** Schmeckt gut mit etwas Pflanzenmilch und Gewürzen wie Zimt oder Kardamom.

#### Löwenzahnkaffee

##### Zutaten

- Löwenzahnwurzeln (*Taraxacum sect. Ruderalia*), getrocknet und geröstet

##### Zubereitung

Die gerösteten Wurzeln fein mahlen. Ein bis zwei Teelöffel pro Tasse in den Kaffeefilter geben. Mit heißem Wasser aufgießen wie herkömmlichen Kaffee. Für French-Press: Fünf Minuten ziehen lassen, dann abpressen.

**Tipp:** Schmeckt mild nussig, ideal mit Hafermilch und einem Hauch Vanille.

#### Eichelkaffee

##### Zutaten

- reife, entbitterte und geröstete Eicheln (*Quercus robur*)

##### Schälen und wässern

Eicheln knacken, die braune Haut entfernen. Dann in kaltem Wasser ein bis zwei Tage einlegen und mehrfach das Wasser wechseln, um die Gerbstoffe zu entfernen.

##### Zubereitung

Die gerösteten Eicheln fein mahlen. Ein bis zwei Teelöffel pro Tasse in den Filter geben. Heißes Wasser langsam aufgießen. Für French-Press: Fünf Minuten ziehen lassen, dann wie gewohnt abpressen.

##### Tipps

- Besonders aromatisch mit Zimt oder Muskat.
- Lässt sich gut mit Wegwartenkaffee mischen.

**Vorsicht:** Wer die Pflanzen selbst sammelt, sollte sich über ihre Bestimmung völlig sicher sein. Verwechslungen mit ähnlich aussehenden, möglicherweise giftigen Pflanzen können gesundheitsschädlich sein.

Wer nicht absolut firm in der Wildpflanzenbestimmung ist, sollte stattdessen auf kontrolliert getrocknete Wurzeln aus dem Fachhandel oder auf fertige Präparate zurückgreifen.