



## Essbare Wildpflanzen

### Raus in die Natur

Die Sonne scheint fröhlich hinter den Wolken, 26 Grad und sanfter Wind. Das ideale Wetter für einen Ausflug in die Natur. Decken, frisch gebackenes Brot (oder gekauftes), eine Schale mit Quark und eine frische selbstgemachte Limonade. Schon kann es losgehen. Ziel ist eine schöne Wiese, mit vielen Wildkräutern und einem ruhigen Plätzchen für die innere Ruhe oder zum Spielen in großer Gemeinschaft. Vor Ort werden dann unterschiedliche Kräuter für den Quark gesammelt, klein gezupft und untergerührt. Mit ein paar Blüten zur Dekoration schön anzusehen und lecker. Einfacher und natürlicher kann unser Essen kaum sein.



Warum setzen wir es dann nicht um? Da gibt es viele Gründe. Die Verwechslungsgefahr mit giftigen Doppelgängern, Umweltgifte, Fuchsbandwurm, Unsicherheit beim Ernten und die wenige Freizeit. So bleiben kostbare Kräuter ungenutzt auf den Wiesen stehen.

**Zeit** können wir Ihnen nicht schenken, doch darauf aufmerksam machen, dass schon wenige Wildkräuter, schnell geerntet, unseren Körper stärken und gesund erhalten und ein kleiner Spaziergang in der Natur ein gesunder wichtiger Ausgleich zum Alltag ist.

**Umweltgifte** sind ein wichtiger Aspekt, wir sollten nicht an Straßen, Flugplätzen, Eisenbahnlinien und Feldern suchen. Hundegassistrecken sind auch nicht sehr appetitlich. Gut geeignet sind ungedüngte Wiesen, der Waldrand, Waldlichtungen, unberührte Natur, die nicht geschützt ist. Um diese Plätze zu finden, sollte man bewusst Spaziergänge in die Natur machen und die Augen offen halten. Selbst in mittleren und kleineren Städten kann es solche Plätze geben. Dieses Foto ist mitten in Berlin bei der Brennesselernte entstanden.



Durch die Presse wird die Angst geschürt, dass der **Fuchsbandwurm** eine große Gefahr für unser Leben ist. Wissen bringt uns Sicherheit, darum hier ein paar Informationen:  
„Ein Sechser im Lotto ist wahrscheinlicher, als sich durch den Verzehr von Waldbeeren mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren“, gibt Professor Klaus Brehm, Biologe am Institut für Hygiene und Mikrobiologie der Universität Würzburg, Entwarnung. Ca. 30 Erkrankungen pro Jahr in Deutschland zeigen, wie unwahrscheinlich es ist, an

dem Parasiten zu erkranken. Die Wahrscheinlichkeit bei einem Autounfall ums Leben zu kommen ist 100-mal größer und trotzdem lassen wir das Auto nicht stehen.

**Wie ernte ich richtig.** Meist werden Messer oder Schere eingepackt und los geht es. Doch durch diese Werkzeuge verlieren wir das Gefühl für die Pflanzen. Wie oft habe ich schon Bärlauchfelder gesehen, die komplett abgeschnitten waren (schnell viel geerntet), dabei steht dieser unter Artenschutz. Wer nicht achtsam erntet, fördert dadurch den Rückgang der Pflanzen.

Ein Beispiel:

Seit ein Teilnehmer den Giersch für seine Küche lieb gewonnen hatte, wurde er in seinem Garten immer weniger. Klar, denn ohne Blattwerk kann keine Photosynthese stattfinden, dann geht jede Pflanze ein. Darum immer darauf achten, dass wir nur die jungen, gesunden Blätter mit den vielen Vitaminen und Mineralien nehmen. Das geht leichter, wenn wir mit den Händen ernten. Wir schauen uns die Kräuter genau an und nehmen den Teil den wir ernten möchten, mit den Finger als Erntewerkzeug. So wird der Teil geerntet, der sich leicht löst. Dort ist die so genannte Sollbruchstelle. Tim Mälzer gibt an seine Zuschauer weiter, dass Salat nur gezupft werden sollte, damit die Frische länger erhalten bleibt. Mit Kräutern ist es nicht anders.

**Giftig oder nicht giftig.** Wer sich da nicht sicher fühlt, sollte die Kräuter lieber stehen lassen.

Jede Pflanze hat Merkmale, an denen sie eindeutig zu erkennen ist. Es gibt viele Bücher, mit Bildern, anhand deren wir die Pflanzen erkennen können. Doch Fotos sind oft sehr irreführend, sodass sogar bekannte Pflanzen nicht immer zu erkennen sind. Jedes Jahr werden neue Kräuterexperten ausgebildet, die in Kneippvereinen tätig sind. Sie werden Ihnen gerne die Erkennungsmerkmale und Wirkung der Kräuter erklären.

Weniger ist mehr, wer sich bei wenigen Kräutern sicher ist, kann seinen Speiseplan damit gesund ergänzen, die Natur erobern und vor Ort verspeisen. Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnessel sind den meisten bekannt. Wie kann ich Giersch, Gundermann, Knoblauchsrauke und Gänsefingerkraut sicher erkennen und verwenden?

## Giersch

Ein Kraut, das viele Gärtner aufstöhnen lässt. Es kommt in der Natur vor und steht in vielen Gärten. Leider wird er zu Unrecht verschmäht.

Dem Giersch wird eine Verwechslungsgefahr mit dem Hahnenfuß nachgesagt, vieler Orts auch Butterblume genannt. Der Giersch hat einen dreieckigen Stängel, von dem drei kürzere Stängel abgehen. Auf dem oberen bilden sich drei Blätter, an den Stängeln zur Seite bilden sich ein bis drei Blätter, dort trennen sich nur selten alle. Darum wird er auch Dreiblatt genannt.



Werden die jungen Blätter zwischen den Händen gerieben, nehmen wir einen leicht würzigen, frischen Duft nach junger Möhre wahr. Wenn wir das Blatt probieren, wird der Geschmack unterschiedlich wahrgenommen. Petersilie, der obere Teil der Karotte oder Sellerie. Klingt doch lecker. Dazu kommen Vitamine und Mineralstoffe. Das Wort Giersch soll aus dem alten Germanischen kommen und Gicht bedeuten, der lateinische Name *Aegopodium podagraria* wird übersetzt mit: „Das Gicht heilende Ziegenfüßchen“. Das sind doch gute Argumente für den Verzehr von Giersch, der der Suppe die Würze gibt, als Pesto verarbeitet werden kann und im Winter im Kräutersalz jedem Essen Geschmack verleiht.

Hier noch ein Rezept für die Limonade, die wir mit zur Kräuterwanderung nehmen wollen.

### *Giersch-Limonade*

Zutaten	Zubereitung
½ Liter Apfelsaft ¼ Liter Mineralwasser ½ Bio-Zitrone 10 Stiele jungen Giersch und 1 Stiel Zitronenmelisse	Zitrone waschen und in Scheiben schneiden und mit restlichen Zutaten bis auf das Mineralwasser in ein Glas-Gefäß geben. Ca. 8 Stunden ziehen lassen, abseihen und mit Mineralwasser aufgießen.

## Knoblauch(s)rauke (Nennung je nach Region)

Eine unscheinbare Pflanze, die kaum auffällt. Erst wenn die kleinen zarten weißen Blüten kommen wird man auf die Pflanze aufmerksam. In kleinen Rosetten aus herzförmigen Blättern kommt sie aus der Erde, der Stiel meist recht dunkel, mit einem Stich ins Rote. Wer nun glaubt die Pflanze gefunden zu haben, aber unsicher ist, reibt ein Blatt zwischen den Händen. Jetzt muss sich ein leichter aber eindeutiger Knoblauchgeruch entfalten.

Sie ist die sanfteste Knoblauchpflanze. Bei dem Verzehr müssen wir uns keine Sorgen machen, dass wir nach Knoblauch riechen. Es werden die Blätter, Blüten, Wurzeln und Samen verwendet. Schon das herzförmige Blatt zeigt, dass es eine blutreinigende Wirkung hat, so wie Knoblauch und Bärlauch auch. Die Verdauung wird angeregt und das wertvolle Provitamin A und Vitamin C halten uns gesund. Lecker schmeckt die Pflanze als Pesto oder als Gewürzpflanze in allen herben Gerichten. Die Samen werden ähnlich wie Pfeffer verwendet und die Wurzel hat einen scharfen Geschmack für feurige Gerichte.



### *Knoblauch(s)raukenpesto*

Zutaten	Zubereitung
Knoblauch(s)rauke kaltgepresstes Öl Salz und Pfeffer zerkleinerte Pinienkerne	Die Rauke kleinschneiden, mit Salz, Pfeffer, Öl und den Pinienkernen mischen und in ein verschließbares Glas füllen. Zum Abschluss mit dem Öl gut abdecken, damit der Inhalt nicht mit Sauerstoff in Kontakt kommt.

## Gundermann/Gundelrebe (Nennung je nach Region)

Ein Unkraut, das viele in ihrem Garten vernichten, schlängelt sich durch Rasen und schattige Beete. Von den vierkantigen Stängeln, die sich bis zu einem Meter über der Erde schlängeln, bilden sich die Wurzeln. Im Frühjahr kommen dann die sehr schönen kleinen Lippenblüten, die sich lila rund um den Stängel in den Achseln der Blätter bilden. Jung im Jahr stehen die Stängel noch hoch, wie wenn sie die erste Sonne suchten, mit kleinen nierenförmigen Blättern, später im Jahr legen sie sich auf die Erde. Wenn ein Blatt zwischen den Fingern gerieben wird, entwickelt sich der typische würzig herbe Geruch und ein glitschiges Gefühl, welches von enthaltenden Ölen kommt. Verwechslungen könnten mit der lila Taubnessel und dem kriechenden Günsel auftreten. Allerdings ist der Gundermann kleiner als die Taubnessel und der kriechende Günsel, der steht wie ein kleiner Weihnachtsbaum in der Natur und hat schmale ovale Blätter. Diese Pflanze war früher eine Heilpflanze und auch die Taubnessel können wir in der Ernährung verwenden.



### Gundermannquark

Zutaten	Zubereitung
¼ Liter Sahne 2 Bananen 1 Apfel Eine Hand voll Gundermann 500 g Magerquark Saft einer Zitrone Honig oder Sirup	Bananen und den Apfel klein schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen.

## Gänsefingerkraut

Diese Pflanze wächst gerne an Wegesrändern und Ackerflächen, auf verdichteten Wegen. Dort wuchert sie über den Boden und breitet sich aus. An einem Stängel stehen zu beiden Seiten die Finger (Blättchen) und der letzte zeigt nach oben. Die einzelnen Blätter sind gezackt und es können pro Stängel über 20 vorhanden sein. Von vorne ist das Blatt kräftig grün und von hinten silbrig. Quirlig kommen die Blätter aus der Erde. Die gelben Blüten des Gänsefingerkrauts haben fünf glänzende Blütenblätter. Mit der Pimpernelle, auch kleiner Wiesenknopf genannt, kann die Pflanze verwechselt werden. Beide haben ihren Platz in der Ernährung. Das Blatt der Pimpernelle ist von vorne dunkler und von hinten nicht silbrig. Die Blüte steht über der Pflanze und ist ein „roter Knopf“.

Vom Frühjahr bis zum Spätsommer können die jungen Blätter und im Frühjahr und Herbst die Wurzeln geerntet werden. Auf den Blättern kauen wir und kauen wir und kauen wir. Sie sind recht zäh und haben wenig Geschmack. Trotzdem sind sie für uns sehr wertvoll, sie machen jedes Essen wertvoll und zerkleinert ist sie nicht zäh.



**Gänsefingerkraut (oben)**

**Kleiner Wiesenknopf (links)**

### *Gänsefingerkraut-Milch:*

Schon Pfarrer Kneipp schwor auf Gänsefingerkraut-Milch. Das Kraut des Gänsefingerkrautes mit sehr heißer Milch übergossen und heiß getrunken wirkt entkrampfend. In der Milch werden die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanze freigesetzt.

Nun kann der sonnige Tag mit leichtem Wind zu einem Ausflug genutzt werden. Es sind reichlich Kräuter bekannt, die in unseren Quark gemischt werden können. Leider ist nicht jeder Tag ein Sonntag. Bei schlechtem Wetter können wir uns mit unseren Freunden oder Mitgliedern des Kneippvereins treffen, Kräuter sammeln, und in der Küche zu einem einfachen Menü verarbeiten. Ein Rezept aus dem Buch von Vivien Weise „Köstlichkeiten aus der Natur“ (Verlag Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2000) möchte ich hier vorstellen. Die Rezepte aus dem Buch sind einfach, mit einer überschaubaren Menge an Wildkräuter, die wir schnell gesammelt haben.

### Kräuter Pizza

Zutaten	Zubereitung
<p><i>Für den Teig:</i>                      500 g Mehl                      2 TL Honig                      250 ml Milch                      Salz                      2 EL Olivenöl                      Hefe</p> <p><i>Für den Belag:</i>                      ca. 160 g Kräuter                      Blüten zu Dekoration                      5 Tomaten                      1 Zwiebel                      etwas Butter                      300 g geriebenen Käse                      200 g Crème fraîche                      2 Knoblauchzehen                      Pfeffer und Salz</p>	<p>Aus den oberen Zutaten einen Hefeteig herstellen und eine Stunde gehen lassen.</p> <p>Die Kräuter zerkleinern und ein paar Blüten zur Dekoration übrig behalten. Die Tomaten heiß mit Wasser übergießen und häuten, dann klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in Butter andünsten. Die Tomaten und Kräuter dazugeben, garen bis es etwas dickflüssig ist, oder leicht andicken. Crème fraîche dazugeben.</p> <p>Den Käse in der Sauce schmelzen. Mit dem gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Den Teig auf einem Blech ausrollen und die Füllung darüber verteilen. Bei 200 °C ca. 25 Min. backen und zum Schluss dekorieren.</p> <p>Wenn wir die Blüten von Gänseblümchen, Löwenzahn, Knoblauchrauke, Gänsefingerkraut und Gundermann zur Dekoration nehmen, isst das Auge mit.</p> <p>Einige Blüten dürfen auch nach dem Backen noch auf die Pizza gegeben werden.</p>



Guten Appetit und viel Spaß beim Nachmachen.

Autorin: Petra Richter