

Wildkräuter - regional, saisonal & umsonst!

Wildkräuter sammeln, kochen und genießen



Wildkräuter sind eigentlich alles, was man sich als Verbraucher wünschen kann: Sie sind regional, saisonal, 100% Bio und dabei auch noch umsonst. Nicht selten kann man sein "Unkraut" kulinarisch vernichten: Brennnessel und Giersch zum Beispiel sind köstliche Vitaminbomben - und das Jäten macht viel mehr Spaß, wenn man sich anschließend ein Sूपchen kochen kann!

Vermutlich hat der Mensch schon immer essbare Wildkräuter genutzt und genossen - ob als Heilkraut oder als Speise: In früheren Zeiten waren Kamille & Co. Gold wert. Im Zeitalter der Industrialisierung und der ständig verfügbaren Nahrung, ist das Wissen um die Gaben aus Feld und Flur ein wenig in Vergessenheit geraten - doch das Interesse an Wildkräutern und **essbaren Blüten** wie Gänseblümchen und Löwenzahn steigt.

Von wegen Unkraut: Wildkräuter auf dem Speiseplan

Waldmeister, **Sauerampfer** und **Löwenzahn** finden begeisterte Abnehmer. Aus **Gänseblümchen** haben wir schon als Kinder Kränze geflochten - und wussten nicht, dass die kleinen weißen Blumen noch viel mehr können, als nur dekorativ zu sein. Es gibt noch zahlreiche andere Kräuter, die weniger bekannt, aber nicht weniger schmackhaft und gesund sind: Knoblauchsrauke, **Wiesenbärenklau** und weißer Gänsefuß. Bärlauch gehört mittlerweile zu den bekanntesten Wildkräutern und hat seinen Weg längst in die Gourmetküche gefunden. Sechs der beliebtesten Rezepte mit Bärlauch haben wir für euch zusammengetragen. Nun dürft ihr wählen.





Wenn ihr jetzt auf den Geschmack gekommen seid und selbst nach Wildkräutern suchen wollt, haben wir einige Infos für euch zusammengestellt. Unkraut soll ja nicht unbedingt in eurem Körbchen landen.

Wildkräuter sammeln: Was ist zu beachten?

Natürlich ist es nicht ganz so einfach und ein wenig Vorwissen sollte schon vorhanden sein. Es gibt inzwischen zahlreiche sehr gute Bücher, aus denen man alles über essbare Wildkräuter lernen kann - und das sollte man auch. Ein wenig Pflanzenkunde bleibt einem nicht erspart und wer sich einmal am giftigen Aronstab die Zunge verbrannt hat, weil er ihn für den sehr ähnlichen Sauerampfer gehalten hat, wird spätestens danach zum Kräuterführer greifen. Nehmt ihn einfach zu eurem ersten Wildkräuterausflügen mit. Ihr werdet mithilfe der Bilder recht schnell ein Gefühl für essbare Wildpflanzen bekommen.

Ein guter Einstieg ist es auch, an einer geführten Wildkräuterwanderung teilzunehmen: So lernt ihr direkt gute Sammelplätze in eurer Region kennen. Natürlich solltet ihr möglichst nicht in der Nähe von stark befahrenen Straßen, landwirtschaftliche Nutzflächen oder Städten sammeln, sondern dort, wo die Pflanzen natürlich und unbelastet vorkommen. Wild wachsende Pflanzen stehen in Deutschland unter Naturschutz, allerdings darf man für den Eigenbedarf alles pflücken, was nicht auf der Roten Liste steht. Vergesst bei euren Streifzügen durch Wald und Wiese nicht, auch auf wild lebende Tiere Rücksicht zu nehmen.

Das Hirtentäschel im und als Salat

Das Hirtentäschel liebt das volle Licht, es kommt an den gleichen Stellen vor wie die Gänsefußgewächse und liebt humus- und nährstoffreiche Böden. Die Pflanze überwintert oft mit einer am Boden liegenden Rosette aus tief gefiederten Blättern. Sobald die Pflanze im Frühjahr austreibt, verwelkt die Rosette. Am Stängel, der sich am Boden bereits verzweigt und höchstens 30 cm groß wird, sitzen ganzrandige, schmale Blätter, deren Basis den dünnen Stängel umfasst. Die vierblättrige weißen Blüten sind sehr klein, blühen aber dafür fast das ganze Jahr über. Typisch sind die herzförmigen Früchte, die mit Spitze am Stiel sitzen und der Pflanze den Namen gaben. Typisch ist auch sein kohlrartiger Geschmack.

Das Hirtentäschel ist reich an Vitaminen, Spurenelementen, ätherischen Ölen, Mineralien, Gerbsäure, Enzymen und Flavonoiden. Praktisch das ganze Jahr über kann irgendein Teil der Pflanze gesammelt werden. Besonders schmackhaft sind die im Winter und zeitigen Frühjahr gesammelten Blätter als Salat.

Wildkräuter im Garten: Gundermann

Wenn ihr ein Stück Obstbaumwiese oder eine Hecke in oder an eurem Garten habt, ist sicherlich auch der Gundermann vertreten. Der Gundermann hat oben am Stängel herzförmige, unten eher nierenförmige, gestielte Blätter. Wie sein Zweitname "Gundelrebe" schon andeutet, ist er ein hauptsächlich kriechendes Gewächs und wird nicht größer als 20 cm. Die vierkantigen, feinbehaarten Stängel liegen meistens am Boden und treiben an den Knoten Wurzeln. Er ist ausdauernd und das ganze Jahr über grün. Seine Lippenblüten sind blauviolett geärbt. Sie stehen immer zu sechst quirlartig beieinander und schauen in eine Richtung. Blütezeit ist von März bis Mai.

Der Gundermann ist klein von Gestalt, aber sehr kraftvoll. Man erkennt seine Kraft auch an seinem Aroma. Die Blätter werden von April bis November, ja sogar auch über den Winter geerntet. Wegen ihres intensiven Geschmacks sind sie vor allem als Gewürz geeignet. Sowohl für Salate als auch für Suppen und Soßen. Wegen seines Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen wirkt er appetitanregend und verdauungsfördernd und ist überhaupt gut für den Stoffwechsel. Seine Kraft zeigt sich auch in den Heilwirkungen: Er wirkt hustenlindernd, adstringierend und leicht harntreibend. Für unsere Vorfahren war er eines der wichtigsten Wundheilungsmittel, das auch vereiterte Wunden zuheilen ließ.

Der Rotklee: genießbarer Wiesenbewohner

Der Rotklee ist ein vom Landwirt geschätzter Wiesenbewohner, der oft speziell angebaut wird. Bezeichnenderweise wird er auch "Wiesenklee" genannt. Außer auf Wiesen kommt er mitunter auch am Waldrand, auf Lichtungen, in Gebüsch und auf Feldern vor. Der Rotklee wird zwischen 20 und 50 cm groß. Er hat einen verzweigten, oft nicht ganz aufrechten Stängel, der meist behaart und etwas rötlich gefärbt ist. Auffälliges Kennzeichen ist ein weißliches Dreieck auf den Blättern. Die Blüten sind wohlriechend und stehen in vielblütigen, ca. 3 cm langen Köpfchen. Die Blüten, die von Mai bis September zu sehen sind, haben eine purpurrote Farbe, seltener sind sie rosa bis weiß gefärbt. Ähnlich wie der Rotklee sind folgende Arten verwendbar: Luzerne, Weißklee oder Kriechender Klee, Hopfenluzerne, Goldklee.

Vitamin C und E, Karotin, ätherische Öle und andere wertvolle Stoffe sind in den Pflanzen enthalten. Blätter und junge Blütenköpfchen kann man von April bis Oktober sammeln und zusammen mit anderen Kräutern als Salat und Gemüse verwenden. Der Rotklee eignet sich auch gut zum Trocknen oder Einsäuern. Er ist besonders eiweißreich. Ein heißer Aufguss des blühenden Krautes wirkt gegen Husten.

Die Vogelmiere: Wildkraut am Wegesrand

Die Vogelmiere liebt feuchten, leichten, organischen, stickstoffreichen Boden. Die Vogelmiere bildet oft kissenartige Unkrautbestände auf Äckern, kommt aber auch auf Schuttplätzen, an Flussufern, Wegrändern und in lichten Kiefernwäldern vor.



Der liegende, knotige Stängel der Vogelmiere wird manchmal nur wenige Zentimeter hoch; nur bei guter Versorgung mit Nährstoffen und Wasser erreicht er eine Höhe bis zu 40 cm. Er hat eine durchlaufende Haarleiste und gegenständige, eiförmig-spitze Blätter, die unteren gestielt, die oberen ungestielt. Die meist endständigen Blüten erscheinen von Februar bis November, mit fünf bis zur Basis eingeschnittenen kleinen weißen Blütenblättern. Vogelmiere kann man das ganze Jahr über sammeln, auch unter dem Schnee. Man nimmt bei jungen Pflanzen die ganzen grünen Pflanzenteile, die etwas nach Nüssen schmecken, und verwendet sie vor allem als Salat. Die Vogelmiere ist aber auch gekocht ein vorzügliches Gemüse. Bei älteren Pflanzen sollte man sich auf die Triebspitzen beschränken. Sie enthält viel Vitamin C und vor allem dreimal so viel Karotin wie die Karotte. Die Vogelmiere hat eine kräftigende und entwässernde Wirkung auf den Organismus und wird auch heute noch äußerlich gegen Hautinfektionen angewendet. Sie wirkt schleimlösend und ist somit ein gutes Mittel gegen Husten, aber auch gegen Nieren- und Blasenleiden.

Weißer Taubnessel: Essbare Wildkräuter

Die Weiße Taubnessel ist an Schuttplätzen, Bahndämmen, Hecken, auf Brachland, manchmal auch auf Äckern und Wiesen zu Hause. Sie hat einen aufrechten, vierkantigen, brennnesselartig behaarten Stängel, der 30-50 cm groß wird. Die Haare sind aber keine Brennhaare, sondern völlig harmlos. Die hellgrünen, behaarten und am Rand gesägten Blätter sind herz- bis eiförmig und sitzen sich an kurzen Stielen gegenüber. Die weißen Blüten sind Lippenblüten, die quirlartig in den Blattachsen um den Stängel sitzen. Sie erscheinen bereits im April und begleiten uns bis in den Oktober hinein.

Alle Taubnesseln sind essbar. Man sammelt die ganze Pflanze von März bis Mai, auf gemähten Wiesen entsprechend länger. Zart ist sie, solange sie noch blüht. Das kann bis in den Oktober gehen. Sie hat zwar beim Zerreiben einen ausgeprägten Duft, ist aber bei der Zubereitung mild und besonders gut als Suppengemüse und für Salat geeignet.

Wildkräuter sammeln: Nützliche Tipps zum Schluss

Mit zunehmender Erfahrung werdet ihr immer mehr Spaß an der Sache bekommen. Zu Beginn solltet ihr einfach auf festes Schuhwerk achten und mit Korb und Schere losziehen. Besonders Kinder haben Spaß an einem solchen Wildkräuterspaziergang und dem anschließenden Zubereiten der selbst gesammelten Pflanzen. Ihr solltet eure Funde möglichst schnell verbrauchen, denn je frischer und knackiger, desto gesünder und leckerer sind die essbaren Wildkräuter. Was ihr nicht verbrauchen können, solltet ihr möglichst schnell haltbar machen: Trocknet eure Kräuter bei niedriger Hitze im Ofen, friert sie ein, macht Schnäpse oder Öle daraus. Auf der nächsten Seite zeigen wir euch, was ihr dafür und viele andere Leckereien aus Wildkräutern braucht.

Wildkräuter: Rezepte von Brennnessel bis Bärlauch

Marinierte Hühnerbrust mit gebratenem Bärlauch, Spargel, Birnen und Sauerampfer-Püree, Bärlauchespuma auf Tomaten-Forellen-Salat oder doch lieber eine Brennnessel-Giersch-Löwenzahn Suppe? Ein Gericht leckerer als das andere - und wenn man gerade an der frischen Luft war und sich seine Kräuter selbst gesucht hat, schmeckt alles doppelt so gut! Oder wie wäre es mit selbst gemachtem Gänseblümchenkäse, Löwenzahnblütenschnaps oder einer Wildblüten-Bowle? In unserer Rezeptestrecke findet ihr garantiert eine leckere Möglichkeit, eure Wildkräuter in kulinarische Köstlichkeiten jenseits von Supermarktregal und Tiefkühltheke zu verwandeln.