

REZEPT AUS DER NATUR

VON DER WIESE

Überall sprießt nun frisches Grün – mit gesunden Stoffen für eine Frühjahrskur aus der Küche. Essbare Wildkräuter sind die Zutaten für unser „Rezept aus der Natur“.

Wer die ersten schönen Frühlingstage für einen Streifzug durch Wiesen und Wälder nutzt, bekommt nicht nur frische Luft und Bewegung, sondern kann auch essbare Wildkräuter mit nach Hause bringen. Auch beim Gang durch den Frühlingsgarten lässt sich Angenehmes und Nützliches verbinden. Im Frühling ist der Ernte-Spaziergang am lohnendsten: Die Auswahl ist reichhaltig, die frischen Blättchen sind besonders zart und schmackhaft – und sie stecken voller Vitalstoffe, die den Körper nach dem Winter wieder in Schwung bringen.

Wild und wüzig in der Küche
Wildkräuter ernährten den Menschen, bevor er sein Gemüse im Hausgarten anbaute. Giersch und Sauerampfer standen eine Zeit lang als Gemüse in

den Gärten. Aus der Wegwartenwurzel züchtete man Chicorée und Radicchio. Feldsalat, Rauke, Portulak und Bärlauch sind inzwischen zum Marktgemüse „aufgestiegen“. Die wilden Verwandten unserer Gartengemüse und Küchenkräuter sind vielseitig zu verwenden. Jedes Kraut hat einen eigenen Geschmack; welche Wildkräuterarten man mag, findet man durch Riechen, Schmecken und Probieren heraus. Man kann das Grün aus der Natur zunächst in geringen Mengen verwenden oder es in bekannte Gerichte einbinden. Unkompliziert kann es in einen Quark gerührt, in Pfannkuchen ausgebacken oder Salaten beigemischt werden. Für unsere Wildkräuter-Rezepte – ab Seite 72 – haben wir vor allem häufig vorkommende, üppig wachsende und leicht zu erkennende Pflanzen gewählt.

Gesunder Genuss

Die frühen Wildkräuter enthalten viele wertvolle Stoffe für eine Frühjahrskur. Zur Unterstützung von Stoffwechsel, Verdauung und Immunsystem isst man 4 bis 6 Wochen täglich mindestens eine Handvoll gemischte Kräuter. Wildkräuter enthalten besonders viel hochwertiges Eiweiß und viele Vitalstoffe – durchschnittlich ein Mehrfaches an Mineralstoffen als Kulturgemüse und oft auch wesentlich mehr Vitamine: Brennnesseln beispielsweise enthalten auf 100 g etwa 300 mg Vitamin C, Spinat dagegen 52 mg und Kopfsalat nur 13 mg. Zudem sind viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe enthalten wie Farb-, Gerb- und Bitterstoffe oder Senföle.

Kräuter findet man im eigenen Garten oder auf Naturwiesen, im Wald und am Bachufer. Von Brennnessel bis Vogelmiere sind auch viele „Unkräuter“ essbar.

TIPPS FÜR DIE WILDKRÄUTER-KÜCHE

ERNTEN: Die beste Erntezeit ist von März bis Mai. Am schmackhaftesten sind die jungen, zarten Blätter oder die oberen Triebspitzen. Ernten sollte man am späten Vormittag bei trockenem, sonnigem Wetter. Man knipst die Blätter mit den Fingern ab oder schneidet sie mit einem Messer oder einer Schere. Nur saubere Kräuter werden gepflückt und luftig im Korb oder Stoffbeutel oder in einer Papiertüte nach Hause gebracht.

SAMMELORTE sind Naturwiesen, Wälder und Bachufer – und natürlich der eigene Garten. Gemieden werden sollten Straßenränder, Hundespazierwege und Weiden.

UNBEKANNTES immer stehen lassen! Wer sammelt, muss essbare Pflanzen von giftigen sicher unterscheiden können. Dabei hilft ein Bestimmungsbuch oder Kräuterführungen und -kochkurse an Volkshochschulen, bei Naturschutzverbänden oder Kräuterschulen.

SELTENE KRÄUTER nicht sammeln! Es sollte immer genügend von einer Pflanze stehen bleiben, um den Bestand zu sichern. Allerweltpflanzen wie die Brennnessel können dagegen in großen Mengen geschnitten werden.

VERARBEITEN: Möglichst frisch verarbeiten und wie jedes Freilandgemüse gründlich waschen (in einigen Regionen Fuchsbandwurmgefahr). Dann abtropfen lassen, trocken schütteln oder schleudern oder mit Küchenpapier trocken tupfen.



BRENNNESSEL

Die Brennnessel ist allgegenwärtig und steht uns das ganze Jahr über zur Verfügung: die Blätter bis zum Sommer, dann die reifen Samen und im späteren Herbst die Wurzeln.

IN DER KÜCHE

verwendet man nur die zarten Blätter und Triebspitzen noch nicht blühender Pflanzen. Der Geschmack ist kräuterartig frisch, an Spinat erinnernd. Wie dieser kann die Brennnessel, ungekocht oder gekocht, zu fast allem verarbeitet werden: als Gemüsebeilage oder Suppe, in Pfannkuchen, Risotto, Klößen oder im Auflauf. Die Blätter werden kurz blanchiert und dann kalt abgeschreckt, damit sie ihr kräftiges Grün behalten. Wer das herb-frische Aroma ungekochter Blätter in Salaten, Quark oder Kräuterbutter genießen möchte, überrollt die Brennhaare zuvor zwischen zwei Lagen Küchenpapier mit einem Nudelholz. Frische oder getrocknete Brennnesselsamen haben ein nussiges, sesamähnliches Aroma, sie würzen Salate, Gemüsesuppen und Kartoffelgerichte.

Zu beachten ist: Bei der Ernte und Zubereitung Handschuhe tragen, da brennende Stoffe wie Histamin und Ameisensäure abgesondert werden. Die Brennhaare werden beim Erhitzen oder bei der Trocknung „unschädlich“ gemacht.

WAS IST DRIN?

Die Blätter sind sehr Vitamin-C-haltig, dazu kommen Kalium, Kalzium und Kieselsäure. In ihnen steckt genauso viel Eisen (4 mg pro 100 g) wie in Spinat; es kann aus der Brennnessel gut aufgenommen werden.

IN DER HEILKUNDE

Als eine der ältesten Heilpflanzen ist die Brennnessel *Urtica dioica* ideal für eine Frühjahrskur als Tee oder frischer Presssaft.



TEEREZEPT

2 TL geschnittene frische oder 1 TL getrocknete Blätter mit 250 ml heißem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich über 3 bis 4 Wochen.



GIERSCH

Gärtners „Lieblingsfeind“ lässt sich kulinarisch vielseitig nutzen: die Blätter fast ganzjährig, die weißen Blütendolden von Mai bis September. Zu erkennen ist Giersch am Petersilienähnlichen Geruch, am dreieckigen Querschnitt des Blattstiels und an der dreigeteilten Form der deutlich gezähnten Blätter, die einem Ziegenfuß ähnelt. „Geißfuß“ wird er deswegen auch genannt.

IN DER KÜCHE

Als häufig vorkommendes Wild- und auch als kultiviertes Gartengemüse stand Giersch bis ins 16. Jahrhundert häufig auf dem Speiseplan. Im Geschmack und Geruch erinnert er an seine Verwandten Petersilie, Möhre und Sellerie. Früh im Jahr schneidet man die hellgrünen Blättchen roh als Würzkräuter in Salate oder Quark. Sie schmecken auch in einem „grünen Smoothie“, zusammen mit Gundermann, Pfefferminze und Thymian. Ab Mai sind die Blätter fester und schmecken strenger, verlieren blanchiert und gedünstet aber an Intensität. Giersch passt gut zu Nudel- und Kartoffelgerichten. Die Blätter lassen sich wie Petersilie auch trocknen oder einfrieren. Die aromatischen Samen streut man über den Salat oder backt sie ins Brot.

WAS IST DRIN?

Giersch *Aegopodium podagraria* zählt zu den vitaminreichsten essbaren Wildpflanzen. In seinen Blättern steckt etwa doppelt so viel Vitamin C wie in Grünkohl und 15-mal so viel wie in Salat, zudem viel Beta-Carotin, Eiweiß, Mineralien und Spurenelemente.

IN DER HEILKUNDE

Volksnamen wie „Zipperleinskraut“ oder „Gichtkraut“ verweisen auf die Verwendung des alten Heilkrauts. Es entsäuert und entwässert den Körper, wirkt blutreinigend und entgiftend. Für Tees ist Giersch weniger gut geeignet. Rheuma, Gicht oder Arthritis lindert er als Badezusatz, Umschlag oder Saft: 2 bis 3 Handvoll Blätter zerschneiden, mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann den Sud zum Badewasser geben. Umschläge mit frischen, angequetschten Blättern legt man auf schmerzende Gelenke.



REZEPT FRISCHSAFT

10 ml Frischpresssaft mit 50 ml Mineralwasser, Buttermilch oder Kefir mischen und kurmäßig über 14 Tage 1 Glas täglich trinken.



LÖWENZAHN

Von der Wurzel bis zur Blüte sind alle Teile essbar und werden heilkundlich genutzt. Von April bis Juni leuchten die gelben Blütentupfer auf den Wiesen. Vorher ist der Löwenzahn an zwei Merkmalen zu erkennen: Die Blätter mit den grob gezähnten Rändern sind auf beiden Seiten unbehaart und in der Mitte der Blattrosette wachsen meistens mehrere Blütenknospen heran.

IN DER KÜCHE

Die jungen Blätter schmecken herb-fruchtig und nussartig. Leicht bitter geht ihr Geschmack Richtung Chicorée oder Radicchio. Ihr Aroma kommt besonders in einem frischen Salat zur Geltung, in den auch Knospen und Blütenblätter gestreut werden können. Festere Blätter lassen sich wie Spinat als Gemüse dünsten, die Wurzel anbraten oder in einen Rohkostsalat raspeln.

WAS IST DRIN?

Alle Pflanzenteile sind reich an Bitterstoffen und den Vitaminen A, C und E sowie Magnesium, Kalium und Eisen. Im Frühling enthält die Wurzel die meisten gesunden Bitterstoffe, in den Blüten steckt viel Vitamin C.

IN DER HEILKUNDE

Die anerkannte Heilpflanze Löwenzahn *Taraxacum officinale* wirkt vor allem mit ihren Bitterstoffen. Sie regen den Appetit und die Verdauung an und wirken blutreinigend und entschlackend. Als Frühjahrskur und auch bei Leber-, Gallen- und Stoffwechselkrankheiten sowie Arthrose kann ein Tee oder Frischpresssaft, vor den Mahlzeiten getrunken, hilfreich sein. Der Saft wird mit einem Entsafter aus Blättern und Wurzeln jeweils frisch gepresst. Verdünnt, z. B. in Wasser oder Kefir, 3- bis 4-mal täglich jeweils 1 Esslöffel vor den Mahlzeiten trinken.



TEEREZEPT

2 TL geschnittene frische oder 1 TL getrocknete Blätter mit 250 ml heißem Wasser überbrühen. 7 bis 10 Minuten ziehen lassen. Oder 1 TL geschnittene Wurzeln mit 250 ml kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen, 7 Minuten ziehen lassen. Kurmäßig 4 bis 6 Wochen 3 bis 4 Tassen täglich trinken.



GUNDERMANN

Die saftig grünen herzförmigen Blätter des Gundermanns treiben oft schon an den ersten warmen Februartagen wieder aus. Das „Erd-Efeu“ mit bis zu 1 Meter langen Ausläufern findet man in naturbelassenen Gärten und an feuchten Stellen auf Wiesen und in Wäldern. Von März bis Juni trägt die auch Gundelrebe genannte Pflanze blauviolette Blüten.

IN DER KÜCHE

Essbar sind die herb- bis scharf-würzigen Blätter und die Blüten. Entfernt verwandt mit anderen Lippenblütlern wie Rosmarin oder Thymian kann auch Gundermann wegen seines intensiven Geschmacks schnell dominieren. Er wird nur in kleineren Mengen als Gewürz beigemischt und passt gut in Kartoffel- und Eierspeisen. Mit seinen fettlöslichen ätherischen Ölen kann er Öl und Butter aromatisieren.

WAS IST DRIN?

Gundermann enthält viel Vitamin C, ätherisches Öl, Saponine, Gerb- und Bitterstoffe.

IN DER HEILKUNDE

Ein Tee aus den Blättern des Gundermanns *Glechoma hederacea* hilft aufgrund seines hohen Kaliumgehaltes bei Blasen- und Nierenproblemen. Er regt den Stoffwechsel an und entgiftet. Seine ätherischen Öle und Saponine lösen als Tee oder Gurgellösung den Schleim bei Husten.



TEEREZEPT

2 EL frisches oder 1 EL getrocknetes Kraut mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken.



SCHARBOCKSKRAUT

Als eine der ersten Pflanzen entdeckt man oft schon im Februar in lichten Wäldern, an Bachufern und Gräben das Scharbockskraut. Die kleinwüchsige Pflanze mit den herzförmigen Blättern bildet flache Teppiche – ähnlich wie kurz darauf der Bärlauch.

IN DER KÜCHE

Die zarten Blätter verwendet man ausschließlich ungekocht, z. B. in einem Frühlingsalat oder -quark, oder man streut sie über warme Gemüsegerichte. Sie schmecken frisch und leicht scharf. **Zu beachten:** Nur die Blätter sind essbar – und nur vor der Blüte: Sobald die sternförmigen dottergelben Blüten erscheinen, bildet sich auch in den Blättern der leicht giftige Stoff Protoanemonin.

IN DER HEILKUNDE

Scharbockskraut *Ranunculus ficaria* enthält viel Vitamin C. Daher stammt auch der Name – Scharbock ist eine alte Bezeichnung für Skorbut. Die Vitamin-C-Mangelkrankheit trat früher häufiger nach langen, kalten Wintern auf.



TEEREZEPT

2 TL frische Blätter (vor der Blüte gesammelt) mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.



Saftig und weich sind jetzt die Baublätter. Ganz jung sind die Blätter und Triebe einiger – aber nicht aller – Bäume essbar.

BAUMLÄTTER

In unseren „Frühlingsblattsalat“ (Seite 73) haben wir auch einige junge, zartgrüne Baublätter gestreut. Speisen und Getränke lassen sich mit ihnen aromatisieren. Dazu zählen:

AHORN

Geschmack: säuerlich, leicht herb, fruchtig. Für Salate, insbesondere mit Joghurt-Dressing, und Suppen.

BIRKE

Geschmack: mild, herb-bitter. Für Salate, Gemüse, Tee, Kräuter-Limonade. Getrocknet als Gewürz.

EICHE

Geschmack: fruchtig, leicht bitter. Für Salate, Gemüse, Soßen. Getrocknet und gemahlen als Gewürz (z. B. Kräutersalz). Nur junge Blattsprosse essen!

LINDE

Geschmack: mild, süßlich. Für Salate. Fein geschnitten auf Brot mit Butter.

ROTBUCHE

Geschmack: säuerlich, mild. Für Salate, Frischkäsezubereitungen und Kräuter-Limonade. Eingelegt in Alkohol und Zucker als Likör.

WEISSDORN

Geschmack: nuss- und mandelähnlich. Für Salate, Gemüse. Zum Aromatisieren von Likör.



Buche, Birke, Weißdorn und Linde (von links)

WILDKRÄUTER-PORTRÄTS

Einige essbare Wildkräuter haben wir in der Landlust bereits ausführlich vorgestellt:

- Bärlauch – März/April 2014
- Beinwell – Sept./Okt. 2012
- Brennessel – März/April 2011
- Gänseblümchen – Mai/Juni 2008
- Giersch – Mai/Juni 2014
- Löwenzahn – März/April 2012
- Wiesenschaumkraut – März/April 2012



Ursula und Johannes Schauer haben uns fachlich beraten und mit uns in ihrer „Kräuterschule Wildwiese“ mit Wildkräutern gekocht.