

Gabriele Brigitte Scheucher
Ernährungsberaterin & Autorin
g.scheucher@gmx.at
mobil 0699/115 45 537
www.essenistlustgewinn.com

Die Kraft der Wildkräuter und Wildpflanzen

Mit den ersten Sonnenstrahlen sprießt auch in der Natur das erste Grün in Form von Wildkräutern. Als Wildkräuter bezeichnet man essbare Pflanzen, die nicht vom Menschen kultiviert bzw. gezüchtet wurden und somit einen wesentlich höheren Anteil an Mineral- und Vitalstoffen haben als Kulturgemüse. Sie sind daher wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben. Außerdem schmecken sie deutlich würziger als ihre gezüchteten Verwandten und sind viel robuster und widerstandsfähiger. Kein Wunder, sie wachsen auch unter schlechten Bodenbedingungen und sind somit echte Überlebenskünstler. Obendrein werden sie von Insekten und anderen Parasiten so gut wie nie befallen. Fast alle Frühlingskräuter haben eines gemeinsam: die entschlackende und stoffwechsellanregende Wirkung. Wir können sie zu Salaten, Suppen, Pesto und Gewürzmischungen verarbeiten, oder wir können Wildkräuter oder Teile davon (Löwenzahnwurzel, Schafgarbe, Brennnessel) als Tee zubereiten.

Wo finden wir Wildkräuter?

Überall wo sich noch ein kleines Stück Natur erhalten hat, finden wir Wildkräuter. Das kann auf Wiesen, an Wegrändern, in Wäldern und natürlich in Naturgärten sein. Beim Sammeln ist darauf zu achten, nur Pflanzen abseits vom Straßenverkehr und konventionell bewirtschafteten Ackerflächen und gedüngten Wiesen oder von hundefreien Zonen zu nehmen. Meist bekämpfen wir in unseren Gärten Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Vogelmiere, Schafgarbe, wilden Schnittlauch...weil sie nicht in unser Schönheitsbild passen. Mein Tipp an Sie: wenn Sie über einen Garten verfügen, dann lassen sie ein kleines Stück verwildern und im Nu werden sie eine große Vielfalt an Wildkräutern vorfinden. Das gelingt aber auch in Blumentöpfen auf der Terrasse.

Wann ist der beste Zeitpunkt zum Sammeln?

Die beste Zeit für das Sammeln ist der frühe Vormittag, nachdem der Tau getrocknet ist. Geerntete Wildkräuter sollte man so schnell wie möglich verarbeiten. Im verschlossenen mit Luft gefüllten Plastiksackerl kann man sie gut 2 bis 3 Tage aufbewahren. Die Kräuter eignen sich auch perfekt zum Trocknen für die kalte Jahreszeit z.B. in einem Dörrgerät oder zu Bündeln gebunden und kopfüber aufgehängt.

Welche Wildkräuter gibt es?

Zu den bekanntesten Wildkräutern zählen:

Bärlauch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch, Vogelmiere, Waldmeister, wilder Schnittlauch, Schafgarbe, Klettenlabkraut, Scharbockskraut, Gundelrebe, Knoblauchrauke, Spitzwegerich, Taubnessel, Veilchenblätter und Blüten.

Brennnessel

Geschmack: aromatisch, herb-frisch
Erntezeit: April bis September

Die ganz jungen Blätter werden mit heißem Wasser überbrüht oder man kann sie auch roh als Salat essen. Vorzüglich eignen sich die Blätter als Gemüsepflanze, gekocht als Brennnesselspinat, für Aufstriche, Aufläufe, Suppen, Salate oder getrocknet als Tee.
Brennnesselsamen kann man roh über Gemüse, Salat, Aufstrich oder aus Butterbrot streuen.

Wirkung:

Brennnessel enthalten viel Vitamin C und A, Flavonoide, und auch Eisen und Eiweiß.
Sie wirkt blutbildend, harntreibend, entwässernd und entgiftend, regt den Gallenfluß an, und hilft bei Gicht, Rheuma und Blasenentzündungen.
Brennnesselsamen gelten als Kräftigungsmittel und sind aphrodisierend.
Achtung: Die Brennnessel ist sehr histaminhältig!

Bärlauch

Geschmack: Knoblauch ähnlich, scharf
Erntezeit: März – April

Die jungen Blätter kann man roh gehackt mit Salaten oder in Form eines Topfenaufstriches oder Pesto essen. Gedünstet verwendet man Bärlauch wie Spinat oder auch in Form einer Suppe.

Wirkung:

Reich an Vitamin C, wirkt antibiotisch, Stoffwechsel anregend und kräftigend, blutreinigend, entwässernd, entzündungshemmend und blutdrucksenkend.

Achtung: nicht verwechseln mit den giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen!

Löwenzahn

Geschmack: bitter

Erntezeit: Februar bis September

Die jungen Blätter haben einen bitteren, herben Geschmack und eignen sich bestens für Salate oder Topfenaufstriche. Von der Pflanze ist alles genießbar. Die Blüten eignen sich für Salate, Sirup, Tee und Löwenzahnhonig. Die Knospen schmecken in Olivenöl gebraten herrlich, die Wurzel eignet sich als Kaffeeersatz und für Gemüse.

Wirkung:

Durch die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe wirkt Löwenzahn appetitanregend, verdauungsfördernd, blutreinigend, harntreibend und entwässernd. Er enthält auch viel Vitamin C, A, Eisen und Kalium. Die insulinreichen Wurzeln eignen sich als gute Diätkost für Zuckerkrankte, da das Insulin im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten den Stoffwechsel nicht belastet.

Vogelmiere

Geschmack: kühl, erfrischend, nach Maiskolben schmeckend

Erntezeit: März bis Oktober

Dieses vitamin- und mineralstoffreiche Nelkengewächs ist roh genießbar und eignet sich als Grundlage für Salate und Aufstriche.

Wichtig: Nicht zuviel davon essen, da die Pflanze Saponinen (Seifenstoffe) enthält.

Wirkung:

Schleimlösend bei Husten und Lungenkrankheiten, gut für Allergiker wegen ihres hohen Siliziumgehalts, eignet sie sich auch als Tee und als Badezusatz.

Giersch

Erntezeit: März bis Oktober

Geschmack: aromatisch-würzig, ähnlich wie Petersilie

Die jungen, noch hellgrünen Triebe eignen sich für Salate, ältere Blätter schmecken zwar intensiver aber auch zäher. Sie eignen sich zum Kochen wie Spinat. Die Blüten sind ebenfalls essbar und für Salate und Suppen geeignet und haben einen süßlichen Geschmack.

Wirkung:

Blutreinigend, kann einem erhöhten Harnsäurespiegel entgegenwirken.

Dieser vitamin- und spurenelementreiche Doldenblütler verfügt über einen hohen Eisen, Kupfer und Mangangehalt.

Schafgarbe

Erntezeit: April bis August

Geschmack: scharf, kann als Pfefferersatz genommen werden.

Es können sowohl die Blüten als auch die Blätter gegessen werden. Ganz junge Blätter eignen sich als Würzkräut für Salate, Suppen und Kräutertopfen. Schafgarben Blätter kann man auch trocknen, zerbröseln und mit Salz in einen Streuer füllen.

Wirkung:

Sie gilt als die Schwester der Kamille und wirkt wie diese krampflösend, entzündungshemmend, blutstillend und fördert die Verdauung. Außerdem ist sie reich an Vitaminen und Kalium.

Sauerampfer

Erntezeit: April bis Juni

Geschmack: säuerlich

Die frischen jungen Blätter eignen sich roh für Salate oder auch Aufstriche sowie für Frühlingssuppen. Durch seinen hohen Anteil an Oxalsäure hat er einen sauren Geschmack, liefert viel Vitamin C und reichlich Eisen.

Wirkung:

Verdauungsfördernd, entschlackend, entwässernd, wegen seiner Oxalsäure ist er nicht geeignet für Rheumatiker, Gichtkranke und Menschen mit Nierensteinen.

Gänseblümchen

Geschmack: nussig

Erntezeit: Februar bis November

Die Blüten schmecken leicht nussig und verschönern Salate und Aufstrichbrote. Die Knospen kann man wie Kapern in Essigsud einlegen.

Wirkung:

Stoffwechsel anregend, blutreinigend und leicht harntreibend. Gänseblümchentee wirkt krampflösend, lindert Erkältungskrankheiten und hilft bei Blasenleiden, Gänseblümchensalbe hilft gegen Rheuma und fördert die Wundheilung.

Einige Rezeptvorschläge dazu:

Mengenangaben falls nicht anders angegeben für 2 Personen

1 Teelöffel (TL) 5 ml

1 Esslöffel (EL) 15 ml

Brennnessel Cocktail

1 Handvoll junge Brennnesseln

1 Banane

Zitronensaft

1 kleine Orange

etwas Honig nach Bedarf

Mineralwasser

Alle Zutaten der Reihe nach in den Mixer gießen, fein pürieren und in Longdrinkgläser füllen.

Wildkräuteraufstrich (4 Portionen)

200 g Magertopfen, 50 g Sauerrahm, etwas Kapern- oder Gurkerlwasser, 30 g fein geschnittene Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer), 1 TL Kren, 2 klein geschnittene Frühlingszwiebel, 1 hart gekochtes Ei, klein geschnitten, Salz, Pfeffer

Topfen und Sauerrahm mit Kapern- oder Gurkerlwasser glatt rühren, und mit den klein geschnittenen Kräutern, Zwiebeln und Ei gut abmischen. Zuletzt mit Kren, Salz und Pfeffer würzen.

Alternativ:

anstelle der Wildkräuter kann man Bärlauch oder auch gemischte Gartenkräuter wie Dille, Kerbel, Kresse, Petersilie und Schnittlauch wählen.

Radieschensalat mit Wildkräuter

1 Bund Radieschen, 150 g Käse mit maximal 25 % F.i.T., einige Frühlingszwiebeln, 1 EL Rapsöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer, frische Kresse, eine Handvoll beliebig klein geschnittener Wildkräuter.

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden, ebenfalls die Zwiebeln, würfelig geschnittenen Käse dazu geben. Mit Rapsöl, Salz, Pfeffer etwas Apfelessig marinieren und mit klein geschnittenen Wildkräuter anrichten.

Löwenzahnsalat mit Sojasprossen

100 g Sojasprossen, 1 Bund Petersilie, 20 g Löwenzahnblätter, 1/2 Tasse grüner Blattsalat, 2 Karotten, 2 EL Distelöl, Saft einer halben Zitrone, 1 Zwiebel, 1 Handvoll Löwenzahnblüten.

Die gewaschenen Sojasprossen kurz blanchieren, Zwiebel klein schneiden, Karotten fein raspeln, Petersilie fein hacken, alles mit Blattsalat mischen und mit Distelöl, Zitronensaft, Salz und frischen Pfeffer marinieren.

Wildkräutersuppe

100 g Zuckererbsenschoten, 100 g Stangensellerie, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Hand voll junger Brennnesseln, 1 Hand voll junger Löwenzahnblätter, 2 EL Rapsöl, ½ l Biogemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe fein gepresst, etwas Muskatnuss gerieben, 1 EL Bärlauchpesto, einige junge Löwenzahnblüten.

Die Zwiebel mit dem Grün klein schneiden und in Rapsöl anrösten. Löwenzahnblätter und Brennnesselblätter gut abspülen und mit kochendem Wasser überbrühen. Zwiebeln und Wildkräuter im Stabmixer pürieren, mit Gemüsesuppe aufgießen und mit klein geschnittenen Stangensellerie, den Zuckererbsenschoten und Knoblauch aufgießen, cirka 20 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Pesto, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Löwenzahnblättern garnieren.

Bärlauchsuppe

1 Zwiebel, 100 g Bärlauch, 1 Sellerie, 1 EL Olivenöl, 1/2 l Biogemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL Creme Fraiche oder Sojacreme

Zwiebel fein hacken, Bärlauchblätter waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Bärlauch zugeben, kurz mitrösten und mit Biogemüsebrühe aufgießen. Sellerie schälen, in die Suppe reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, pürieren und mit Creme Fraiche oder Sojacreme verfeinern.

Wird Sojacreme bzw. Creme Fraiche verwendet, dann erst ganz zum Schluss zufügen und die Suppe nicht mehr kochen lassen. Der Vorteil der Sojacreme ist, dass sie keine gesättigten Fette enthält und auch bei Laktoseintoleranz gut verträglich ist.

Bärlauchpesto

200 g Bärlauch, 3 EL klein gehackte Nüsse, 2 EL geriebenen Parmesan, 6 EL Olivenöl, 1 TL Salz

Bärlauch waschen, abtropfen und fein hacken. Gehackte Nüsse eventuell kurz rösten, Bärlauch und Nüsse, Parmesan sowie Olivenöl in einen Stabmixer geben und kurz vorsichtig pürieren.

***Quinoakräuter Salat**

1 Tasse Quinoa, 4 EL klein geschnittene Kräuter wie Löwenzahnblätter, Giersch, Sauerampfer, Kresse, Minze, 1 roter Paprika, ½ Bund Frühlingszwiebel, Saft von 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, in einem Topf mit doppelter Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen, Herd abschalten und noch 15 Minuten garen lassen.

Kräuter, Zwiebeln und Paprika sehr fein schneiden, mit dem Quinoa vermischen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren und servieren.

*Quinoa auch Reismelde genannt, wird als „das Gold der Inkas“ bezeichnet, ist glutenfrei und zeichnet sich durch einen hohen Eiweißgehalt und durch einen sehr niedrigen GI (35) aus. Man sollte Quinoa vor dem Kochen waschen um etwaige Rückstände von Saponin zu entfernen, einer etwas bitteren, das Korn umhüllenden Substanz, die es vor Futter suchenden Vögeln und Insekten schützt (natürliches Insektizid). Quinoa kocht man in zwei Tassen Wasser pro Tasse Quinoa ungefähr 10 Minuten und kann auch mit einem Esslöffel Olivenöl 4 bis 5 Minuten gebräunt werden, bevor sie gekocht wird. Quinoa eignet sich bestens für Salate oder auch als Beilage anstelle von Reis, Kartoffel oder Nudeln.

Bärlauchlaibchen mit Salatgarnitur

150 g Bärlauch, 50 g Frühlingszwiebel, 100 g geraspelten Kohlrabi, 100 g Topfen, 1 ganzes Ei und 1 Dotter, 35 g Dinkelvollkornmehl, 15 g geriebenen Parmesan, 1 MS Muskat, Salz, Pfeffer

80 g Blattsalate, Salz, Pfeffer, Apfelessig, Rapsöl, Schnittlauchröllchen

Bärlauch oder Spinat waschen, Stiele entfernen und mit heißem Wasser überbrühen, ausdrücken und klein hacken. Frühlingszwiebel in kleine Streifen schneiden und mit Topfen, dem ganzen Ei und Dotter, geraspeltm Kohlrabi, Dinkelvollkornmehl und geriebenem Parmesan vermischen. Aus der Masse Laibchen formen (die Masse ist sehr weich) und diese im Backrohr auf einer beschichteten Backfolie bei 160 Grad cirka 20 Minuten backen. Blattsalat marinieren und die Laibchen darauf anrichten.

PS.: Die Gemüselaubchen eignen sich auch gut zum Kalt essen oder als Zwischenmahlzeit. Das Gemüse ist beliebig, je nach Saison austauschbar.

Mandelrolle mit Gänseblümchen

5 Dotter, von 5 Eiern Schnee und 1 Prise Salz, 1 ganzes Ei, 100 g Vollzucker, 70 g Mandeln, 30 g Vollkornsemmelbrösel, 1 MS Backpulver, 1 EL Rum, Erdbeermarmelade mit 70 %-igem Fruchtanteil, Handvoll Gänseblümchen

Dotter und Ei, Vollzucker und Rum sehr fein mit dem Mixer rühren, dann die Nüsse und die Vollkornbrösel mit Backpulver untermengen. Zuletzt den separat mit einer Prise Salz geschlagenen sehr steifen Schnee vorsichtig unter die Eimasse mischen.

Ein Backblech mit Papier auslegen, etwas bemehlen und die Masse darauf streichen. Cirka 20 Minuten (auf Stufe 6) backen.

Die fertig gebackene noch warme Masse zu einer Rolle formen, das Papier abziehen, erkalten lassen und mit Erdbeermarmelade mit 70%-igem Fruchtanteil füllen. Auf der Oberseite der Rolle einen schmalen Marmeladestreifen ziehen und diesen mit frisch gepflückten Gänseblümchen verzieren.