



Essbare Wildkräuter im Frühling

Wildpflanzen beinhalten neben Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen verschiedene Bitterstoffe, die den **Stoffwechsel** anregen, die Magensaftsekretion stimulieren und dadurch **Appetit-anregend und Verdauungs-fördernd** wirken.

Die Gallenbildung in der Leber und der Galleabfluss werden durch die aromatischen Bitterstoffe unterstützt.

Im Gegensatz zu den züchterisch weiterentwickelten Kulturpflanzen besitzen die Wildpflanzen noch die ganze **Fülle natürlicher Inhaltsstoffe**.

Besonders im Frühling braucht unser Organismus **Vitamine, Spurenelemente und Mineralien**.

Wildpflanzen können dann besonders gut in den alltäglichen Speiseplan aufgenommen werden, da sie in dieser Zeit üppig wachsen und noch zart sind.

VitaminC- Gehalt in mg. pro 100 g essbaren Anteils (Auswahl)

Kulturgemüse		Wildgemüse	
Endiviasalat	10	Gänseblümchen	87
Spargel	21	Sauerampfer	117
Weisskohl	46	Giersch	201
Blumenkohl	70	Grosse Brennnessel	333
Mittelwert	47		209

Grundregeln zum Sammeln der Wildkräuter

- Sicheres Erkennen der Pflanzen die man essen will. Achtung Giftpflanzen!
- Fernab von Strassen und gedüngeten Flächen.
- Nicht in der Nähe von Fuchsspuren. (Kotresten)
- Nur soviel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann.
- Nie in Naturschutzgebieten sammeln. Geschützte Pflanzen !
- Nie ganze Bestände abernten. Vorsicht beim Ausgraben von Wurzeln.
- Günstigste Tageszeit zum Sammeln von Wildkräuter ist der späte Vormittag.
- Alle Pflanzenteile mehrmals und gründlich waschen. Fuchsbandwurm!

Oberirdische Pflanzenteile: meist vor bis zu Beginn der Blütezeit, Triebspitzen pflücken, so wachsen wieder Seitentriebe für neue Ernten.

Knospen: vor dem Aufblühen

Blüten zu Beginn der Blütezeit bis zur Vollblüte.

Samen: kurz vor der Vollreife

Beeren und Früchte: voll ausgereift

Wurzeln: im Spätherbst oder Frühling

Ernte-Kalender für Wildkräuter

aus Ernte am Wegrand / Christine Redut

Pflanze	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Acker-Kratzdistel					Sprossen	Blüte						
Ackerschachtelhalm			Sprossen				ganze Pflanze					
Bärlauch			Blätter									
Beinwell				Sprossen	Blätter	Wurzeln						
Birke				Blätter								
Breitwegerich				Blätter								
Brennessel			Triebe		ganze Pfl.		Triebe					
Brombeere					Blätter				Beeren Blätter			

Pflanze	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Löwenzahn		Blätter			Blüte							
Malve				Triebe	Blüte + Blätter							
Pfefferminze						ganze Pflanze						
Rotklee					Blüte							
Sauerampfer			Blätter									
Sauerklee				Blätter								
Spitzwegerich				Blätter								
Schafgarbe			Blätter			Blüten						
Schlehe				Blüte						Beeren		
Schlüsselblume			Blüten Blätter									
Steinklee						Blüte						
Taubnessel					Blüte							
Thymian						ganze Pflanze						
Vogelmiere		ganze Pflanze										
Wegwarte						Blüte						
Wiesenschaukraut				ganze Pflanze					Wurzel			
Brunnenkresse			ganze Pflanze									
Dost							ganze Pflanze					
Eberesche										Beeren		
Erdbeere				Blätter	Beeren							
Fichte			Triebe									
Gänseblümchen			Blüten + Blätter									
Giersch				Blätter								
Hagebutte					Blüte				Früchte			
Haselnuß									Früchte			
Heidelbeere							Beeren					
Himbeere				Blätter		Beeren						
Hirentäschel			ganze Pflanze									
Hollunder rot								Beeren				
Hollunder schwarz					Blüte			Beeren				
Huflattich			Blüte	Blätter								
Johanniskraut						Blüten						
Kamille					Blüte							
Linde					Blüte							



Löwenzahn *Taraxacum officinale*

Wurzel

Die Wurzel des Korbblütlers können das ganze Jahr gegessen werden. Im Winter enthalten sie aber weniger Bitterstoffe und haben beim Rohverzehr einen süßen Geschmack.

Nach dem abbürsten unter Wasser können die Wurzeln, der Länge nach aufgeschnitten, in der Pfanne gebraten und mit einer Sauce zubereitet werden. Schneidet man sie in feine Scheiben, kann man sie mit gehackter Zwiebel dünsten und mit einer Gemüse- oder Fleischbrühe zu einer Suppe kochen. Bekannt ist auch die Verwendung würfelig geschnittener und gerösteter Wurzeln für die Herstellung von zichorieartigem Kaffee.

Blätter

Die zarten, jungen Blätter werden roh für Salate verwendet.

Apfel- Löwenzahnsalat

Löwenzahn und Gänseblümchenblätter, waschen und fein schneiden, in eine Schüssel geben. Salzen und mit etwas Essig vermischen.

1-2 Apfel fein schneiden, einige Walnüsse grob hacken, dazugeben.

Zuletzt alles mit Öl vermischen und ev. nachwürzen.

Die älteren Blätter schmecken gekocht besser. Man kann dieses Gemüse auf tausenderlei Art und Weise zubereiten. Fein schmeckt die italienische Version.

Blätter blanchieren, auf einer Platte anrichten, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Blütenstengel

Längs aufgeschnitten, im Wasser eingeweicht, als Salat.

Blütenknospen

Falsche Kapern.

Feste Knospen von Löwenzahnblüten sammeln und von den frei stehenden Kelchblättern befreien, waschen. 2/3 Kräuteressig und 1/3 Wasser mit Knoblauch und Lorbeerblatt zum kochen bringen, Salz und Pfeffer beifügen.

Die Knospen nur 5-10 Sekunden darin ziehen lassen, sonst zerfallen sie. Abkühlen lassen und zusammen in Schraubgläser füllen. Wenn nötig noch Essig beifügen, damit die Knospen bedeckt sind.

Blütenblätter

Entkelchte Blütenblätter zu Gelee, Honig oder Sirup.

Löwenzahnblütenhonig

4 Handvoll offene Blüten, bei Sonne gepflückt.

1 l Wasser

2 kleine Bio- Zitronen, wenig abgeriebene Schale und Saft

800 gr Zucker

Die gelben Blütenblätter zupfen und zusammen mit Wasser, Zitronen, bei schwacher Hitze aufkochen, sobald es ganze kocht den Topf von der Wärmequelle wegnemen und 1 Tag zugedeckt ziehen lassen. Sud absieben, in den Topf zurückgeben. Zucker zufügen, aufkochen, bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit honigähnliche Konsistenz hat. Abfüllen in Schraubgläser, kühl lagern.

Alles am Löwenzahn ist essbar !!!

Wurzel

Die Wurzel des Korbblütlers können das ganze Jahr gegessen werden. Im Winter enthalten sie aber weniger Bitterstoffe und haben beim Rohverzehr einen süßen Geschmack.

Nach dem abbürsten unter Wasser können die Wurzeln, der Länge nach aufgeschnitten, in der Pfanne gebraten und mit einer Sauce zubereitet werden. Schneidet man sie in feine Scheiben, kann man sie mit gehackter Zwiebel dünsten und mit einer Gemüse- oder Fleischbrühe zu einer Suppe kochen.

Bekannt ist auch die Verwendung würfelig geschnittener und gerösteter Wurzeln für die Herstellung von zichorieartigem Kaffee.

Blätter

Die zarten, **jungen Blätter** werden roh für Salate verwendet.

Apfel- Löwenzahnsalat

Löwenzahn und Gänseblümchenblätter, waschen und fein schneiden, in eine Schüssel geben.

Salzen und mit etwas Essig vermischen.

1-2 Apfel fein schneiden, einige Walnüsse grob hacken, dazugeben.

Zuletzt alles mit Öl vermischen und ev. nachwürzen.

Die **älteren Blätter** schmecken gekocht besser. Man kann dieses Gemüse auf tausenderlei Art und Weise zubereiten. Fein schmeckt die italienische Version.

Blätter blanchieren, auf einer Platte anrichten, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Blütenstengel

Längs aufgeschnitten, im Wasser eingeweicht, als Salat.

Blütenknospen

Falsche Kapern.

Feste Knospen von Löwenzahnblüten sammeln und von den frei stehenden Kelchblättern befreien, waschen. 2/3 Kräuteressig und 1/3 Wasser mit Knoblauch und Lorbeerblatt zum kochen bringen, Salz und Pfeffer beifügen.

Die Knospen nur 5-10 Sekunden darin ziehen lassen, sonst zerfallen sie. Abkühlen lassen und zusammen in Schraubgläser füllen. Wenn nötig noch Essig beifügen, damit die Knospen bedeckt sind.

Blütenblätter

Entkelchte Blütenblätter zu Gelee, Honig oder Sirup.

Löwenzahnblütenhonig

4 Handvoll offene Blüten, bei Sonne gepflückt.

1 l Wasser

2 kleine Bio- Zitronen, wenig abgeriebene Schale und Saft

800 gr Zucker

Die gelben Blütenblätter zupfen und zusammen mit Wasser, Zitronen, bei schwacher Hitze aufkochen, sobald es ganze kocht den Topf von der Wärmequelle wegnehmen und 1 Tag zugedeckt ziehen lassen. Sud absieben, in den Topf zurückgeben. Zucker zufügen, aufkochen, bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit honigähnliche Konsistenz hat.

Abfüllen in Schraubgläser, kühl lagern.



Grundregeln zum Sammeln der Wildkräuter

- Sicheres Erkennen der Pflanzen die man essen will. Achtung Giftpflanzen!
- Fernab von Strassen und gedüngeten Flächen.
- Nicht in der Nähe von Fuchsspuren. (Kotresten)
- Nur soviel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann.
- Nie in Naturschutzgebieten sammeln. Geschützte Pflanzen !
- Nie ganze Bestände abernten. Vorsicht beim Ausgraben von Wurzeln.
- Günstigste Tageszeit zum Sammeln von Wildkräuter ist der späte Vormittag.
- Alle Pflanzenteile mehrmals und gründlich waschen. Fuchsbandwurm!

Oberirdische Pflanzenteile: meist vor bis zu Beginn der Blütezeit, Triebspitzen pflücken, so wachsen wieder Seitentriebe für neue Ernten.

Knospen: vor dem Aufblühen

Blüten zu Beginn der Blütezeit bis zur Vollblüte.

Samen: kurz vor der Vollreife

Beeren und Früchte: voll ausgereift

Wurzeln: im Spätherbst oder Frühling

Wildpflanzen beinhalten neben Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen verschiedene Bitterstoffe, die den Stoffwechsel anregen, die Magensaftsekretion stimulieren und dadurch Appetit-anregend und Verdauungs-fördernd wirken.

Die Gallenbildung in der Leber und der Galleabfluss werden durch die aromatischen Bitterstoffe unterstützt.

Im Gegensatz zu den züchterisch weiterentwickelten Kulturpflanzen besitzen die Wildpflanzen noch die ganze Fülle natürlicher Inhaltsstoffe.

Besonders im Frühling braucht unser Organismus Vitamine, Spurenelemente und Mineralien.

Wildpflanzen können dann besonders gut in den alltäglichen Speiseplan aufgenommen werden, da sie in dieser Zeit üppig wachsen und noch zart sind.

Vergleich der Inhaltsstoffe von Wild- und Kulturgemüse

Vitamin-C- Gehalt in mg. pro 100 g essbaren Anteils (Auswahl)

Endiviansalat	10	Gänseblümchen	87
Spargel	21	Sauerampfer	117
Weisskohl	46	Giersch	201
Blumenkohl	70	Grosse Brennnessel	333
Mittelwert	47,4		209

Reineiweissgehalt in Gehalt in mg. pro 100 g essbaren Anteils (Auswahl)

Spätweisskohl	0,2	Vogelmiere	1,5
Endiviansalat	0,5	Löwenzahn	3,3
Nüsslisalat	1,8	Wilde Malve	5,6
Grünkohl	3,0	Wegmalve	7,2
Mittelwert	1.3		4.55

Frühlingscocktail

- 1 kleingeschnittener Apfel
- Saft von einer Orange und einer ½ Zitrone
- 1 Handvoll Frühlingskräuter z.B. Wiesenschaumkraut *Cardamine pratensis*
 Sauerampfer *Rumex acetosa*
 Löwenzahn *Taraxacum officinale*
 Schafgarbe *Achillea millefolium*

Im Mixer pürieren
 2 EL, Honig
 3- 4 dl, Butter oder Sauermilch
 beifügen, nochmals gut mixen. In Gläser abfüllen und mit einer Blüte (Viola, Wiesenschaumkraut, Gänseblümchen, Schlüsselblumen) garnieren.

Wildkräuterquark

- 250 g, Halbfettquark
- etwas Zitronensaft
- 1- 2 Handvoll Frühlingskräuter (z.B, Bärlauch, Wilder Lauch, Giersch, Löwenzahn, Brennessel)
 fein schneiden, unter den Quark mischen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Hervorragend zu Gschwellti oder als Brotaufstrich.

Wildblütenbutter

- 50 g, weiche Butter
- 2 El, farbige Blüten je nach Saison (z.B, Duftveilchen, Ackerveilchen, Schlüsselblumen, Schnittlauchblüten)
- daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Passt gut zu Fleisch, Gemüse oder als Brotaufstrich.

Literaturangaben

Titel	Autor	ISBN Nr.
Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen	Steffen G. Fleischhauer	3-85502-889-3
Nahrhafte Landschaft	Michael Machatschek	3-20599005-6
Heilpflanzenführer	Kosmos	3-440-0719-1
Lustgarten Natur	Oskar Marti	3-85502-730-7
Frühling in der Küche	Oskar Marti	3-444-10416-2
Blüten Kochbuch	Katy Brown	3-88472-810-5
Flora Helvetica	Konrad Lauber	3-258-05405-3