

# Essbare Wilde in der Küche

# Gesundheit aus der Natur

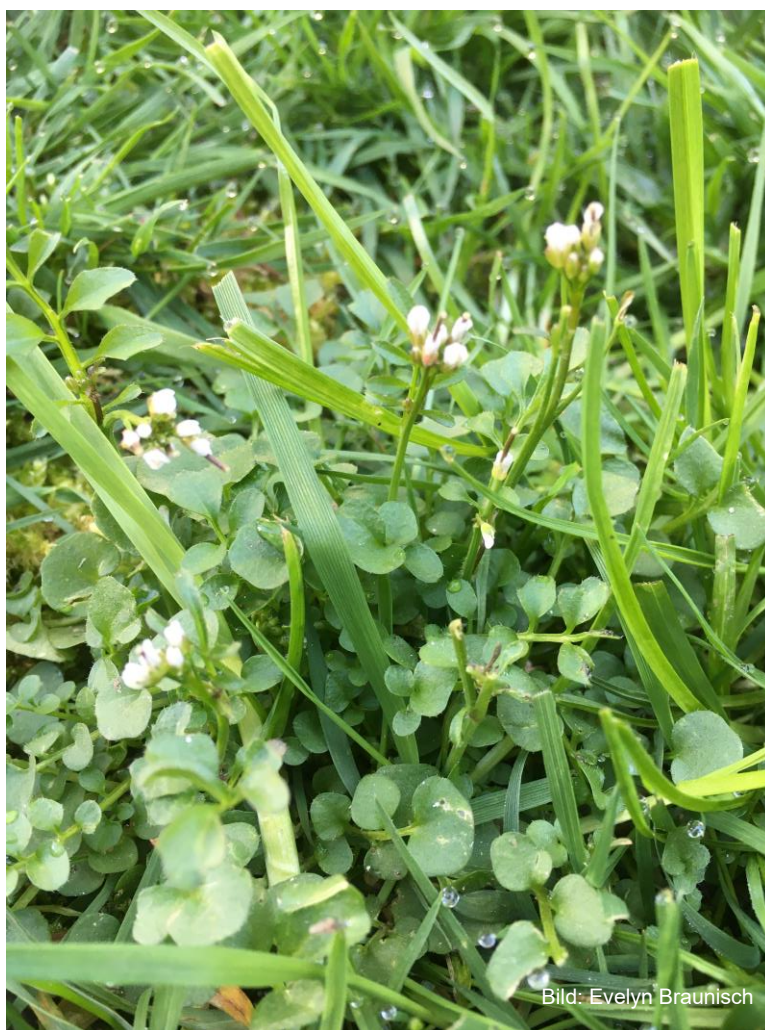


Bild: Evelyn Braunsch

# Teilnehmer-Handout

## Tipps und Rezepte

Bilder: [www.Pixarbay-kostenlosebilder.de](http://www.Pixarbay-kostenlosebilder.de) bzw. privat, Evelyn Braunsch

## Was sind Wildpflanzen, Kräuter und Gewürze?



Bild: Evelyn Braunisch

Wildpflanzen und -Kräuter wie auch Gewürze sind Pflanzenteile von Aromapflanzen.

Unter Wilden bzw. Garten-Kräutern verstehen wir die grünen, frischen oder getrockneten Blätter und Stängel der Aromapflanzen, die mit ihrem Gehalt an z.B. ätherischen Ölen verschiedensten Speisen Geschmack und Bekömmlichkeit verleihen. Häufig befinden sich die aromatischen ätherischen Öle in speziellen Drüsenhaaren an der Oberfläche von Blättern und Stängeln.

Als Gewürze bezeichnet man deren anderen Organe wie

Samen oder Früchte, Blüten und ihre Teile, Wurzeln und Speicherknollen, Rinde oder sogar Milchsaft.

Sehr oft besitzen sowohl Kräuter als auch Gewürze zusätzliche gesundheitsfördernde Wirkung, beispielsweise für die Atemwege den Magen-Darmtrakt oder die Nerven. Die Abgrenzung zu den Tee- und Heilpflanzen ist deswegen fließend. Die meisten Kräuter und Gewürze stammen aus Indien, dem Nahen Osten und dem Mittelmeerraum. Sie brauchen zum Gedeihen und zur Bildung der gewünschten Inhaltsstoffe und des Geschmacks viel Sonne und Wärme sowie die richtigen Nährstoffe. Doch auch in unseren Breiten gibt es für alle Wachstumsbedingungen eine Vielzahl von Wildpflanzen, mit Mengen an wertvollen Inhaltsstoffen, so dass hohe Qualitäten und Ernten zu erzielen sind. In Deutschland befinden sich derzeit ungefähr 80 Arten an Heil- und Gewürzpflanzen im Anbau. Wir wollen uns aber auf das Selbst-Sammeln in unserer heimischen Umgebung beziehen.



@ pixabay

## Ritual und Brauchtum

Pflanzenwissen wurde lange Zeit mit der Hexenkunst verbunden. Die Heilkenntnisse brachten Frauen und Hebammen in früheren Zeiten oft in den Verruf, eine Hexe zu sein. Der Begriff „Hexen“ entstammt den Worten „Heggesussen“ oder „Heckensitzerinnen“. Er bezeichnete heilwissende Frauen und Männer, die in den Bereichen der Schutzhecken, die die Orte umgaben, die Pflanzen und -teile fanden, mit denen Sie die Dorfgemeinschaft gesund hielten. „Hexen“ wurden stets gerufen, wenn jemand krank war, wenn ein Kind zur Welt zu bringen war, wenn die Saat nicht aufgehen wollte, wenn die Tiere nicht werfen konnten, und auch dann, wenn es Krisen in menschlichen Beziehungen gab. Sie sammelten ihre Heilkräuter und stellten ihre Medizin selbst her. Somit war eine Hexe zugleich Heilerin, Biologin und Pharmazeutin.

## Fliegen Hexen wirklich?

"Echte Hexen" stellten neben ihren Heilpasten auch sogenannte „Flugsalben“ her. Sie bestanden aus hochgiftigen Pflanzenextrakten, die eingedickt und mit Fett vermischt wurden. Sie wurden vorzugsweise auf Hautstellen aufgetragen, wo die Aufnahme in den Körper über die Haut besonders wirkungsvoll stattfindet. „Flugsalben“ bewirkten allerdings nicht das Schwerelos werden des Körpers, sondern täuschten in Folge der Drogeneinwirkung bzw. Vergiftungserscheinung mitunter einen Zustand vor, der ein flugähnliches Erlebnis hervorruft. Solche „Flugsalben“, die vom Boden abhebende Halluzinationen vermittelten, wurden von den frühen Hexen entwickelt. Möglicherweise glaubten sie (wenn sie es überlebten), tatsächlich geflogen zu sein. Doch meist sollten solche Präparate eine Bewusstseinsweiterung bewirken, um mit Göttern oder Ahnen in Kontakt treten zu können.

## Schutzkräfte - aber beleidigte Götter

In Galizien trug die Braut auf dem Weg in die Kirche Petersilie und Brot in ihrem Arm, um böse Geister fernzuhalten. Den Kriegern Athens wiederum war Petersilie in Kampfzeiten verboten, weil man glaubte, dass sie sexuelle Energien aufheizte.

In der „Odyssee“ steht zu lesen, dass die Insel der Nymphe Kalypso, als sie Odysseus verführte, mit einem Teppich von Petersilie bedeckt war.

Knoblauch wuchs der Sage nach dort, wo der Teufel beim Verlassen des Paradieses seinen linken Fuß hinsetzte. Vielleicht galt der Knoblauch deshalb als starkes Abwehrmittel gegen Hexen böse Geister und Dämonen. Seine starke Abwehrkraft ist heute wissenschaftlich belegt.

Die griechischen Athleten kannten ihn, um die Kampfeslust zu steigern, aber das Betreten der Tempel war nach dem Genuss der Knolle untersagt. Der schlechte Geruch, so glaubten die Hellenen, würde die Nase der Götter beleidigen.

## Wildes vor der Gartentür

Kräutergärten und "Kräuterhexen" erleben neuerdings eine Renaissance. Hohen Bekanntheitsgrad genießen dabei die Kräuter und Gewürze aus dem asiatischen und südeuropäischen Raum.

Das Wissen um den Geschmack und die Verwendungsmöglichkeiten unserer heimischen Wild-Pflanzen aber, z.B. Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen oder Knoblauchsrauke, ist nahezu verloren gegangen. Fast jeder kennt die Wilden, doch kaum jemand hat ausreichend Wissen und Vertrauen, um sie zu nutzen.

Nicht ganz unschuldig daran ist sicherlich die Globalisierung und der weltweite Handel, der es ermöglicht, das ganze Jahr über auswärtige Kräuter frische zu erhalten.

Doch mit ihnen ist es wie mit den Himbeeren zur Weihnachtsgans. Nicht der Jahreszeit entsprechend, in Glashäusern oder fremdem Klima gezüchtet, fehlt ihnen ihr typisches Aroma, ihr Wirkkraft und sie schmecken oft leer und fade. Zumal sie oft während langer Transport-Wege ihre wertvollen Inhaltsstoffe verlieren.



**Übrigens** sind die frischen März-Blattrosetten des Löwenzahns mit seinen frischen Knospen, mit oder ohne Ei, in Butter in der Pfanne gebraten, eine Frühlings-Delikatesse.

## Die Kraft der Wilden nutzen!

Wildpflanzen sind gerade in der kalten Jahreszeit am ehesten als **Tee** gefragt. Sie können aber auch **zum Inhalieren**, als **Badezusatz**, in **Salben** und **Öl zum Einreiben**, als **Tinktur** zur inneren und äußeren Anwendung oder als **Aromaöl** angewendet werden.

Genauso vielfältig wie ihre Anwendung ist auch ihre Wirkung.

Viele Wildpflanzen stärken auf natürliche Weise die Widerstandskraft, helfen also gesund zu bleiben, und lindern oder heilen die Beschwerden von Erkrankungen aufgrund ihres hohen Gehaltes an heilsamen Inhaltstoffe.

Wildes und Gewürze sind die Seele der Kochkunst. In kleinen Mengen und gut aufeinander abgestimmt, machen Sie jedes Gericht zur Gaumenfreude.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind vor allem die bioaktiven Stoffe (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe) und ätherischen Öl wertvoll.



Wer auf die Kraft der Wilden setzt, sollte sich dabei bewusst sein, dass diese keinesfalls den Besuch beim Arzt ersetzt. Schwere Leiden müssen von Arzt oder erfahrenem Therapeuten behandelt werden.

Trotzdem darf man das Wissen um die Wilden nicht vernachlässigen.

Es genügt nicht, einfach Kräuter zu sammeln, um Tee zu kochen. Manche Inhaltsstoffe der Wilden können - falsch angewendet - auch schädlich sein.

Schon beim Sammeln beginnt es:

Es ist wichtig die Pflanzen genau bestimmen zu können und zu wissen, in welcher Form das jeweilige Wildkraut seine optimale Wirkung entfaltet. Das hängt von den Inhaltsstoffen, deren Löslichkeit, vom verwendeten Pflanzenteil und/oder vom Zweck der Anwendung ab.

Am besten kaufen Sie Heilkräuter in der Apotheke, wo es sicher ist, schadstofffreie Pflanzen zu erhalten, die optimal gelagert und getrocknet wurden.

Um die Kraft der Wilden zu erhalten, sollten Sie diese dunkel, trocken und nicht in der Nähe von Wärmequellen lagern. Plastikbehälter sind dafür nicht geeignet. Am besten nehmen Sie dunkelbraune Gläser mit Schraubverschluss oder Keramik-Dosen mit gut schließendem Deckel.

## Inhaltsstoffgruppen in Wildpflanzen

Quelle: angelehnt an <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter.html>

### Ätherische Öle

Als ätherische Öle werden Pflanzeninhaltsstoffe bezeichnet, die einen für die jeweilige Pflanze typischen Geruch ausströmen. Ätherische Öle bilden im chemischen Sinne keine eigene Gruppe. Der Begriff umfasst lediglich eine Vielzahl verschiedener chemischer Gruppen. Zu solchen bekannten Gruppen zählen z.B. die Terpene, die für die medizinische Anwendung von großer Bedeutung sind. Die meisten Wilden enthalten ätherische Öle, die aus Monoterpenen aufgebaut sind.

**Tabelle 1: Ätherische Öle und deren medizinische Verwendung**

Stoff	Gruppe	Verwendung	Vorkommen
Campher	Monoterpene	Rheuma, Erkältungen, Desinfektion, Knochen- und Gelenksbeschwerden	Kampferlorbeer, Rosmarin, Salbei
1,8-Cineol	Monoterpene	bei Atemwegkrankungen	Basilikum, Lorbeer, Salbei, Thymian
Citral	Monoterpene	Duft- und Aromastoff	Zitronenverbene, Zitronenmelisse
Limonen	Monoterpene	prot. Tumorhemmend, antikanzerogen	Dill, Koriander, Kümmel, Orangen, Zitronen
Menthol	Monoterpene	Erkältung, Migräne	Ackerminze, Pfefferminze
Taraxasterol	Triterpene	gegen Schwellungen	Löwenzahn, Bocksbart

## Gerbstoffe

Gerbstoffe sind pflanzliche Sekundärprodukte, die in sehr vielen Pflanzen und natürlich auch Kräutern enthalten sind. Ihre Haupteigenschaft ist, dass sie adstringierend wirken, d.h. dass sich ein Gerbstoff mit einem körpereigenen Eiweiß verbindet und dieses Eiweiß dadurch verändert. Heilkundlich wird diese Eigenschaft dazu verwendet, dass Gewebe und Schleimhäute zusammengezogen werden und so z.B. bei der **Wundheilung** und bei **entzündlichen Prozessen** unterstützten können. Viele Gerbstoffe haben eine **schmerzlindernde** Wirkung. Reichliche Gerbstoffe enthalten z.B. Weintraubenkernen, aber auch bekannte Kräuter wie **Kamille**, **Schafgarbe** oder die **Blutwurz**.

Gerbstoffe werden unterschieden in so genannte Catechingerbstoffe und Tanningerbstoffe.

**Catechingerbstoffen** sind meist bei bestimmten Früchten (z.B. Heidelbeere) oder im grünen Tee anzufinden. Medizinisch finden sie Anwendung gegen Durchfallerkrankungen oder bei Schleimhautentzündungen (z.B. im Mund-Rachen-Raum).

Die **Tanningerbstoffe** finden sich in Kräutern wie dem Frauenmantel oder im Mädesüß und haben dort vor allem **antioxidative** Eigenschaften.

Häufig wird noch eine weitere Gruppe, nämlich die **Lamiaceengerbstoffe** dazugerechnet. Diese Gerbstoffe finden sich fast ausschließlich bei Lippenblütlern.

Ein bekannter Vertreter dieser Gerbstoffgruppe ist die **Rosmarinsäure**, die **antivirale**, **antibakterielle** und **antioxidative** Eigenschaften besitzt. Neben Rosmarin kommt die Rosmarinsäure auch in vielen anderen Kräutern, wie z.B. Thymian, Salbei oder Borretsch vor.

## Glykoside

Als Glykoside werden eine ganze Vielzahl chemischer Verbindungen bezeichnet. Sie verfügen über eine so genannte Nicht-Zuckerverbindung, den Aglykanteil, dieser hat dabei einen sehr großen Anteil daran, wie ein Stoff wirkt. Pflanzen produzieren meist eine Vielzahl unterschiedlicher Glykoside, die meist zur Speicherung oder zum Transport von Stoffen sowie **Abwehr von Erregern** und zur **Selbstheilung** dienen.

Da die Glykoside eine sehr große Gruppe darstellen, ist die Bildung von Untergruppen notwendig. Zu den Glykosiden zählen u.a. die **Flavonoide**, die **herzwirksamen** Glykoside, sowie die **Senfölglykoside** (z.B. in der Knoblauchsrauke). Viele Glykoside sind für medizinische Anwendungen hochinteressant und werden folglich auch für Vielzahl unterschiedlicher Medikamente verwendet.

## Flavonoide

Als Flavonoide wird eine Stoffgruppe bezeichnet, die in Pflanzen vor allem für **Bildung von Farbstoffen** verantwortlich ist. Diese Stoffe sind in der gesamten Pflanzenwelt weit verbreitet. Viele Flavonoide sind medizinisch von hoher Relevanz, da sie unter anderem **entzündungshemmende** und **antikanzerogene, kreislaufstärkend, krampflösend** (spasmolytisch) und **durchblutungsfördernde** Eigenschaften aufweisen.

Die Flavonoide werden noch einmal in mehrere Untergruppen aufgeteilt. Hier sind vor allem die Flavone, Flavonole, Isoflavone und die **Anthocyane** (z.B. in Aronia-, Schlehen- und Holunderbeeren, ...) von besonderer Bedeutung.

## Flavone

Flavone sind in einigen Pflanzen produzierte chemische Stoffe, die zur Gruppe der Flavonoide zählen. Sie gelten als **gelbe Pflanzenfarbstoffe**. Wildpflanzen, die reichlich Flavone beinhalten, sind die **Schafgarbe**, die **Ringelblume** oder die **Kamille**. In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass sie eine starke Spasmolyse-Wirkung also **krampflösende** Wirkung aufweisen. Häufig werden Sie bei Erkrankungen bzw. **Beschwerden im Magen-Darm-Trakt** eingesetzt. Darüber hinaus wirken sie **blutdrucksenkend, gefäßerweiternd** und mitunter **harntreibend**.

Besonders hohe Bedeutung genießt das Flavon **Luteolin**, das in Kräutern wie **Petersilie, Wau, Ginster, Kamille, Pfefferminze, Perilla und Rosmarin** vorkommt. Luteolin gilt als **antioxidativ** und **entzündungshemmend** und soll das **Immunsystem stärken**. Ebenfalls von hoher Bedeutung ist das Flavon **Apigenin**. Dieser ebenfalls **gelbe Pflanzenfarbstoff** hat u.a. teilweise **krebshemmende** Eigenschaften (mit Ausnahme bei Brustkrebs) und wirkt **antientzündlich**. Apigenin kommt wesentlich in den Kräutern **Kamille, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Augentrost** und **Estragon** vor.

## Flavonole

Unter den Flavonolen befinden sich eine ganze Reihe medizinisch hochinteressanter Stoffe. Sie sind ebenfalls sekundäre Pflanzenstoffe, die **gelbfärbende Eigenschaften** haben. Bekannte Vertreter sind das **Quercetin, Rutin, Myricetin, Galangin** und **Kaempferol**. **Quercetin** gilt als das am häufigsten vorkommende Flavonol und hat **antientzündliche, neuroaktive, antikanzerogene** und **antioxidative** Eigenschaften. Es findet sich sowohl in Kräutern wie **Ringelblume, Johanniskraut, Schnittlauch** oder der bitteren **Schleifenblume**, als auch in **Zwiebeln** oder **Äpfeln**.

## Flavanole (Flavane)

Ein bekanntes Flavanol ist u.a. das **Catechin** (hydriertes Flavon), das u.a. im **grünen Tee**, im **Wundklee** oder in der **Blutwurz** vorkommt.

## Isoflavone

Auch die Isoflavone sind in den allermeisten Fällen **gelbe Pflanzenfarbstoffe**, die jedoch eine wichtige Funktion in der **Abwehr von pflanzlichen Krankheitserregern** haben. Sie kommen reichlich in der **Sojabohne** sowie in Kräutern wie **Rotklee** vor. Die im Rotklee beispielsweise relevanten Isoflavone sind Biochanin A, Genistein und Formononetin.

Isoflavone werden aufgrund ihrer Fähigkeit an **Östrogenandockstellen** (Rezeptoren) zu binden auch als **Phytoöstrogene** bezeichnet. Isoflavone sind in der Lage, die **Wucherung von Krebszellen (Proliferation) zu hemmen**. Weitere Anwendungsfelder dieser Stoffgruppe liegt in der Behandlung von **Altersbeschwerden**. Relevant ist, dass asiatische Frauen, die bekanntlich viel Soja konsumieren, ein deutlich geringeres Risiko haben an Brustkrebs zu erkranken.

## Chalkone

Flavonoide werden chemisch über mehrere Zwischenschritte gebildet und bilden somit auch mehrere Zwischenprodukte. Eines dieser Zwischenprodukte sind die **Chalkone**.

Untersuchungen an Inhaltsstoffen der **Ashitaba-Pflanze** konnten feststellen, dass die dort enthaltenden Chalkone **antibakteriell, antiviral, antithrombotisch** und sogar **antikanzerogen** sind.

## Flavonolignane

Die Untergruppe der Flavonolignane ist eine Besonderheit. Sie bestehen sowohl aus verschiedenen Flavonoiden sowie aus einem Lignan. Lignane sind u.a. Stoffe, die **beruhigende** und **sedative** Wirkung entfalten und meist zu den **Phytoöstrogenen** zählen. Einige Flavonolignane wie das **Silymarin**, das in der **Mariendistel** zu finden ist, haben leberregenerierende, -schützende und entgiftende Eigenschaften.

## Saponine

Saponine werden umgangssprachlich auch als Seifenstoffe bezeichnet. Sie können sowohl zur Gruppe der Glykoside als auch zur Gruppe der Triterpene zählen (ätherische Öle). Sämtliche Saponine sind in der Lage in Verbindung **mit Wasser Schaum zu erzeugen**, wodurch

die sich verbindenden Stoffe eine größere Oberfläche haben.

In einigen Bioläden werden daher auch pflanzliche Alternativen zu Waschmittel angeboten (z.B. Waschnüsse) Sie können das aber auch sehr leicht selbst herstellen mit z.B. einigen Efeu-Blättern u./o. einigen Rosskastanien, die in ein Säckchen gepackt mit zur Wäsche in die Waschmaschine gegeben werden.

Medizinisch spielen die Saponine vor allem bei der Aufnahme bzw. Bindung anderer Stoffe eine große Bedeutung. Einige Saponine haben eine **entzündungshemmende, antivirale, antifungizide** und **antikanzerogene Wirkung**. Letztere beruht darauf, dass das Wachstum von Krebszellen durch die Bindung von Gallensäuren gehemmt wird.

Saponine können das **Immunsystem stärken** und den **Cholesterinspiegel** senken.

Saponine kommen im Pflanzenreich recht häufig vor. Pflanzen, die hohe Anteile an Saponinen aufweisen sind u.a. der **Nieswurz**, das **gewöhnliche Seifenkraut**, **Efeu**, **Fingerhut** oder der **Ginseng**.

Eine Besonderheit nehmen einige asiatische Kräuter wie der **Jiaogulan** ein. Diese beliebte Heilpflanze enthält mehr als 80 verschiedene Saponine.

## Bitterstoffe

Die Bitterstoffe stellen eine sehr wichtige Gruppe wirksamer Inhaltsstoffe dar, die für ein breites Spektrum an medizinischen Anwendungen dienlich sind. Die medizinische Bedeutung bitter schmeckende Pflanzen oder Pflanzenteile waren bereits im Altertum sowie im Mittelalter bekannt. Bitter schmeckende Pflanzen wie **Enzian**, **Engelwurz**, **Löwenzahn**, **Schafgarbe**, **Spitzwegerich**, **Tausendgüldenkraut**, **Wegwarte** oder **Wermut**, sind einige Beispiele. Sie wurden damals wie heute mit teilweise beachtlichem Erfolg eingesetzt.

Bitterstoffe lassen sich definieren, in dem darunter alle chemischen Verbindungen gefasst werden, die bitter schmecken und in der Lage sind, die Magen- und Gallensaftsekretion sowie die Darmperistaltik anzuregen. Viele Vertreter sind in der Gruppe der Glykoside anzutreffen oder sind Bestandteil ätherischer Öle (z.B. Mono- und Sesquiterpene).

Zur Klassifizierung der Bitterkeit wird der so genannte **Bitterwert** herangezogen. Der Bitterwert wird bestimmt in dem der pure Extrakt mit 1 Liter Wasser verglichen wird. Wenn ein Kraut den Bitterwert von 1000 aufweist, bedeutet dies nichts anderes, als das 1 g des Krauts oder Extrakts in 1000 ml Wasser noch als bitterer Stoff wahrnehmbar ist. Der bitterste derzeit bekannte Stoff ist das **Amarogentin**, welches im **Enzian** bzw. der Enzianwurzel gebildet wird. Dessen Bitterwert liegt bei etwa 58.000.000.

Pflanzen produzieren diese Bitterstoffe in erster Linie zur Abwehr von Fressfeinden. In der **Heilkunde** werden Bitterstoffe vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden (Völlegefühl, Verstopfung, Gastritis, Appetitlosigkeit), bei Beschwerden von Leber und Galle sowie bei der Unterstützung bzw. Stärkung von Herz und Kreislauf angewendet. Eine Vielzahl unterschiedlicher Kräuter sind u.a. Bestandteil des so genannten Schwedenbitter oder des „Heidelberger -7-Kräuterstern“ – Pulvers.

## Salicylverbindungen

Salicylverbindungen, v.a. die Salicylsäure gehören chemisch zu den **Phenolen** und spielen vor allem bei **Schmerzlinderung** und bei der **Entzündungshemmung** eine große Rolle.

Es treten jedoch auch Salicylverbindungen auf, die an Zucker gebunden sind und folglich den Glykosiden zugehörig sind. Letztere werden zur Gruppe der Salicylate zusammengefasst. Salicylverbindungen finden sich in größeren Mengen vor allem bei **Weiden**, bei denen diese Verbindungen sogar Bestandteil des botanischen Namens (**Salix**) sind.

Ferner gibt es einige Pflanzen wie **Mädesüß**, **Pfefferminze**,



**Teufelskralle** und einige **Veilchen**, die in nennenswerten Mengen Salicylverbindungen bzw. Salicylsäure enthalten.

**Tabelle 2: Salicylgehalte ausgewählter Pflanzen und Kräuter**

Pflanze	Bestandteil	Gehalt [mg/100gr]
Basilikum	Pulver	3,4
Dill	frische Blätter	6,9
Dill	Pulver	94,4
Kardamom	Pulver	7,7
Koriander	frische Blätter	0,2
Oregano	Pulver	66,0
Petersilie	frische Blätter	0,1
Pfefferminze	frische Blätter	9,4
Rosmarin	Pulver	68,0
Salbei	Blätter, getrocknet	21,7
Thymian	Blätter, getrocknet	183,0

## Frisches Wildes in der Küche

### Bioaktive Stoffe haben eine Vielzahl von Wirkungen:

- Fördern die Verdauung
- Entzündungen hemmend und allgemein immunstärkend
- beugen Krebs vor
- wirken gegen Blähungen und entstauen
- senken den Cholesterinspiegel
- regulieren den Blutdruck
- beugen Arteriosklerose vor
- sind anregend und stärkend für Stoffwechselvorgänge
- fördern den gesunden Schlaf
- lindern Depression und Nervosität

Unsachgemäße Zubereitung und Konservierung zerstören diese Wirkstoffe.

### Kochen mit den Wilden

Frische und zarte Kräuter, wie Brennnessel, Kerbel, Petersilie, Vogelmiere oder Basilikum, sollen unerhitzt verwendet oder nur kurz mitgedünstet werden - sonst verlieren sie ihr Aroma.



@ Evelyn Braunsch



Getrocknete Kräuter mit kräftigem Aroma, wie Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin oder Thymian, entfalten erst durch das Kochen ihr volles Aroma.

**Tipp:** Bevorzugen Sie frische oder getrocknete einzelne Wildpflanzen an Stelle von fertigen Gewürzmischungen, die meist viel Salz und Geschmacksverstärker enthalten.

Am besten schmecken die Wilden frisch aus dem Garten, von Balkon oder Fensterbrett.

## Die Wilden selbst anbauen und konservieren

**Für Anfänger:** Kresse kann man rund ums Jahr und mit sehr wenig Aufwand auf einer hellen Fensterbank selbst ziehen: einfach etwas gut durchfeuchtete Watte in einen tiefen Teller, eine Plastischale oder ein ähnliches Behältnis legen, Kressesamen aufstreuen und regelmäßig wässern. Schon nach wenigen Tagen kann man die frischen grünen Blättchen auf ihren zarten Stängeln ernten.

**Für Platzsparer:** Auch viele andere Kräuter kann man in Töpfen auf der Fensterbank, im Blumenkasten oder auf Terrasse und Balkon in Kübeln ziehen - je nach Möglichkeit. Handelsübliche Blumenerde ist völlig ausreichend, am besten wird sie im Verhältnis 2:1 mit Sand gemischt. Unten in das Pflanzgefäß gehört auf jeden Fall eine Drainageschicht aus alten Tonscherben, Kieseln oder auch Lavagranulat (Streumittel), um Staunässe zu vermeiden. Zu den geeigneten Topfkräutern zählen:

**Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Oregano, Estragon, Gundermann, Kerbel, Majoran, Petersilie, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Vogelmieze und Zitronenmelisse.**

Eine Hilfe beim Aussäen ist eine handelsübliche Pumpflasche mit Zerstäuber (Bau- oder Gartenmarkt). Damit kann man die winzigen Samen an oder knapp unter der Oberfläche schonend feucht halten, ohne sie wegzuschwemmen.

Eine praktische Hilfe für Ungeübte sind Saatscheiben o. -Bänder, in denen die einzelnen Samenkörner im richtigen Abstand zueinander auf dünnem Papier fixiert sind.

Es gibt die Scheiben für verschiedene Topfgrößen. Die Papierschicht verrottet dann.

**Für Garten-Besitzer:** Wer ein sonniges und windgeschütztes Plätzchen im Garten frei hat, kann es als Mini-Kräutergarten nutzen. Für Mittelmeer-Kräuter **wie Thymian, Rosmarin und Salbei** eignen sich sogar eher trockene Standorte. Sie brauchen generell weniger Wasser, während die meisten anderen Kräuter für eine tägliche Wassergabe dankbar sind. Übrigens: Manche Wilde wie **Giersch, Brennessel, Pfefferminze und Estragon** zum Beispiel gelten als invasiv - sie wachsen so stark, dass sie schnell überhand nehmen. Solche Kräuter zieht man am besten im Topf oder mit Wurzelsperren, die ihre ungehemmte Ausbreitung verhindern.

**Pflanzen statt säen:** Statt Saatgut eignen sich natürlich auch Jungpflanzen. Sie bringen schneller Ergebnisse, weil die Anzuchtzeit wegfällt. Wer die relativ teuren Kräutertöpfe aus dem Supermarkt kaufen will, sollte wissen: Sie sind meist nicht sehr robust und selbst direktes Umtopfen in ein größeres Gefäß mit besserer Erde ist keine Erfolgsgarantie.

Kaufen Sie lieber gesunde Pflänzchen in einer Stauden-Gärtnerei, dort berät man Sie auch gern über Pflege und den richtigen Standort.

## Das Sammeln der Wilden

- Als oberstes Gesetz gilt: Pflücken Sie nichts, was Sie nicht kennen!!
- Verwenden Sie Pflanzenbestimmungsbücher oder fragen Sie Pflanzenfachleute.
- Sammeln Sie nur gesunde Pflanzen, frische Blätter, volle Blüten, unverholzte Stängel!

- Flurschaden ist zu vermeiden! Fragen Sie vor dem Sammeln den Grundbesitzer, sammeln Sie nichts von landwirtschaftlich bewirtschafteten Flächen oder „Hundestraßen“.
- Heilkräuter pflückt man nicht an verstaubten, verrußten Wegen und Böschungen oder auf gerade gedüngten Feldern!!
- Die Pflanzen reißt man nicht mit der Wurzel aus, sondern schneidet sie ab und plündert einen Platz **nie** bis auf den letzten Trieb aus.
- Blüten sammelt man in der Zeit der schönsten Entfaltung. Die ersten Blüten sind meist die kräftigsten.
- Kräuter werden am besten an trockenen, sonnigen Tagen vormittags, vor der Mittagshitze, wenn der Tau abgetrocknet ist, geerntet. Blüten und Blütenblätter nur, wenn sich die Blüte gerade frisch geöffnet hat.
- Blätter und Triebe werden in der Regel vor der Blüte geerntet.



Bild: Evelyn Braunisch

## Sammelzeiten

- Blüten und Blätter sammelt man zur jeweiligen Blütezeit.
- Heilpflanzen mit Keramikmesser oder- schere abschneiden. Kräutergut sollte nicht mit Metall in Berührung kommen.
- Saft, Harz und Rinde werden im Frühsommer gesammelt (bei zunehmendem Mond)
- Wurzeln gräbt man im Frühjahr, wenn die Pflanze zu treiben beginnt oder im Herbst, wenn das Kraut abgereift aber noch erkennbar ist.
- Samen und Früchte erntet man zur jeweiligen Reifezeit.
- Rinden schält man im Frühjahr ab, wenn der Saft steigt.

## Haltbarmachen der Wilden

Das kurzzeitige Frischhalten der Wilden ist möglich, indem man sie in ein Glas mit Wasser stellt, jedoch muss man es öfters wechseln. Besser ist es, die gewaschenen und gut abgetropften Wilden in ein feuchtes Tuch zu wickeln u./o. in flachen Dosen locker verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren.

### Salzen:

Speisesalz wirkt konservierend. Man kann sich hierbei eine Kräutermischung zusammenstellen oder einzelne Kräuter einsalzen. Wenn nötig, werden die Kräuter kurz unter fließendem Wasser gewaschen. Das Wasser wird abgeschüttelt oder mit Küchenpapier aufgesaugt. Auf einem Holzbrett schneidet man sie, hackt oder wiegt sie und lässt sie leicht antrocknen.

Dann schichten Sie die Kräuter lagenweise mit Salz in verschließbare dunkle Gläser oder kleine Steingutttöpfe, denn Licht und Luft schaden dem Aroma. Der Salzanteil sollte mindestens 15% betragen.

Kontrollieren Sie immer mal wieder, ob sich Feuchtigkeit im Deckel sammelt, und tupfen Sie die ab bevor sich Schimmel gebildet hat.

Beim Einsalzen bleiben die Farb- und Aromastoffe der Pflanzen erhalten. Sie können **Wurzelgemüse** dazu verwenden aber auch z.B. **Gundermann, Selleriekraut, Petersilienwurzel, Porree, Brennesselsamen, Kohlrabi** und **Sellerieknollen** in Speisesalz eingelegt ergeben ein leckeres Gewürzsalz bzw. eine Gemüsebrühe-Grundlage.

### Einfrieren:

Die meisten Wilden eignen sich gut zum Einfrieren. Dazu werden sie grob zerkleinert und

in trockenem Zustand in Lagen ins Gefrierfach gegeben. Erst dann in Behälter füllen und im Gefrierfach lagern. Das Aussehen und der Geschmack bleiben bei dieser Art der Konservierung weitestgehend erhalten.

Einfrieren sollte man möglichst nur erntefrische, einwandfreie Kräuter und die, die man häufig braucht. Sie länger als ein halbes Jahr aufzubewahren ist nicht ratsam, da sie nicht solange die Aromen bewahren. Einige Kräuter, wie zum Beispiel **Bohnenkraut, Melisse, Basilikum, Salbei** und **Thymian** eignen sich nur bedingt zum Einfrieren, da sie rasch die Aromen einbüßen.

Von einfriergeeigneten Wilden können Sie auch die Blättchen gemischt oder ungemischt, im Ganzen oder zerkleinert, am besten portionsweise in kleine Gefrierbeutel füllen. Man saugt dann so weit wie möglich die Luft heraus, verschließt sie schnell und friert sie ein. Kräutermischungen für bestimmte Gerichte lassen sich, kleingehackt, auch vorzüglich mit etwas Wasser in Eiswürfeln portionieren.



### Trocknen:

Das Trocknen der Wilden ist die bekannteste und deshalb am häufigsten angewendete Methode, sich kleine Vorräte für den Winter zu schaffen. Aber auch hier gelten einige Regeln, um die Aromen und Heilkräfte zu schützen:

**Blätter** und **Blüten** trocknet man rasch, aber ohne direkte Sonneneinwirkung, z. B. auf einem weichen Tuch, unbedrucktem Papier oder Brett, an einem gut belüfteten Ort. Je kürzer die Trockenzeit, umso besser Aroma und Wirkung.

Aufbewahrt werden sie trocken, lichtgeschützt und gut

verschlossen.

Oder sie bündeln die **Zweige** zu Sträußen, doch nicht zu viele, da sonst die Luft nicht gut hindurch ziehen kann. Mit den Spitzen nach unten hängt man die Bündel dann an Schnüren oder Bindfäden an einen schattigen, luftigen, möglichst staubfreien Ort zum Trocknen auf, jedoch nicht in der Küche. Sie ist wegen des Kochdunstes und der Fremdgerüche absolut ungeeignet.

Je vorsichtiger man die Gewürzkräuter trocknet, umso besser erhält man Geschmack, Duft und Aussehen. Die Trocknung ist beendet, wenn die Stiele krachend brechen und die Blätter knistern. Anschließend werden sie in luftdicht schließenden Gläsern aufbewahrt. Sie sollten in einen Schrank oder dunklen Raum gestellt werden, da sie durch die Helligkeit bei durchsichtigen Gläsern das Aroma verlieren.

**Wurzeln** werden vor dem Trocknen mit Wasser und Bürste gründlich gereinigt. Dicke Wurzeln spaltet man der Länge nach und schneidet sie in kleine Stücke. Sie werden im Backofen oder an der Sonne gedörst (im Gegensatz zu Blüten). Die Temperatur darf 40°C nicht überschreiten. Nach einem Jahr sollten die getrockneten Kräuter verbraucht sein, da nach Ablauf dieser Zeit die Würzkraft stark nachgelassen hat.

**Anis, Dill, Fenchel** oder auch **Koriander** hängt man am besten nicht auf, sondern legt die Dolden auf unbedrucktes Papier oder Tücher zum Nachreifen und Trocknen, da die Samen leicht ausfallen. Während des Trocknungsprozesses ist öfters zu wenden.

### Einlegen in Öl und Essig:

Als **Wilde Öle** können Kräuter auch durch Einlegen in Öl haltbar gemacht werden. Die Kräuter werden gewaschen, abgetrocknet, fein gewiegt und entweder als Mischung oder einzeln in ein Glas gefüllt und angedrückt. Darüber gibt man so viel Speiseöl, dass die Kräuter etwa 1-2 cm hoch mit Öl bedeckt sind. Man kann auch in eine gut verschließbare Flasche einen ganzen Zweig ins Öl stellen. Am besten ist dazu Olivenöl geeignet, da es nicht so schnell ranzig wird, aber auch andere Pflanzenöle eignen sich, wenn sie von guter Qualität sind.



Nach ein paar Wochen ist das Aroma ins Öl übergegangen. Dieses ist dann nicht nur Fettzugabe, sondern gleichzeitig Würze.

**Wilder Essig** kann aus allen Essigsorten hergestellt werden. Man kann auch hier einzeln oder Mischungen konservieren. Mischungen, zum Beispiel aus **Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kapuzinerkresse, Thymian** und **Zitronenmelisse**, vielleicht auch etwas **Pfefferminze**, werden klein geschnitten und man gibt, je nach Menge und der gewünschten Intensität des Kräuteraromas einen ½ bis 1 Liter Essig darüber. Nach ca. 2 Wochen ziehen lassen, wird der Essig durch einen Kaffeefilter oder ein feines Leinentuch filtriert - und fertig ist der Kräuternessig. Viele Kräuter eignen sich auch gut, um einzeln in der Essigflasche zu stehen. Nach 2 Wochen ist auch diese Sorte fertig, nur bleibt der Kräuterzweig in der Flasche drin.



Bild: Evelyn Braunsch

## Für jeden etwas dabei:

Die wilde Vielfalt ist groß. Neben Klassikern wie **Petersilie** und **Schnittlauch** gehören auch die mediterranen Vertreter wie **Thymian, Rosmarin, Basilikum** und **Oregano** bei uns zum Küchenalltag. Einige Kräuter, die vor allem zu bestimmten Lebensmitteln gegessen werden wie **Bohnenkraut, Kerbel, Lorbeer, Majoran, Kümmel** und **Schafsgarbe**, habe wir immer vorrätig.

Sie machen die Speisen oft nicht nur schmackhafter, sondern auch bekömmlicher.

Für Salate eignen sich besonders **Borretsch, Brunnenkresse, Gundermann, Minze, Melisse**, die durch intensive Geschmacksnoten jeden grünen Salat zu einer nährstoffreichen Köstlichkeit machen.



Bild: Evelyn Braunsch

Schließlich sind die Wildkräuter wieder zu Ehren gekommen, allen voran **Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer**, aber auch **Sommerlinde-Blätter** und **Vogelmiere**. Sie alle schmecken nicht nur gut, sondern sind eine kulinarische und nährstoffreiche Bereicherung für unseren Speiseplan.

## Kleine Wildkunde

**Basilikum:** Das leicht pfeffrig schmeckende Kraut aus dem Mittelmeerraum haben die Deutschen längst ins Herz geschlossen. Gut so, denn seine ätherischen Öle haben viele positive Wirkungen auf den Körper: Basilikum stärkt das Immunsystem, erhält die Zellen jung und beugt Erkältungen vor. Es harmonisiert gut mit den anderen Mittelmeer-Kräutern wie Thymian und Oregano und passt besonders gut zu Tomaten. Die Blätter sollten vorsichtig geschnitten und nicht gehackt werden, sie verlieren sonst viel Geschmack. Man gibt Basilikum erst zum Schluss an die Speisen, durch Kochen, Braten oder Schmoren wird es nur bitter und verliert die gesundheitliche Wirkung.



**Borretsch:** Die behaarten Blätter des Borretschs schmecken intensiv nach Gurke, darum lautet sein anderer Name auch Gurkenkraut. Die zarten, ganz frischen Blätter schmecken wirklich gut. Ältere Blätter sind oft rau behaart und leicht bitter. Frisch müssen sie sein, denn einmal gepflückt verlieren sie sofort an Festigkeit und Aroma. Borretsch peppt jeden grünen Salat auf und hat eine rundum gesunde Wirkung, weil er entwässernde und entzündungshemmende





Stoffe beinhalten. Übrigens sind auch die dekorativen blauen bis violetten Blüten essbar. Wer ein Herz für Bienen hat, lässt Borretsch, solange es geht, blühen so dass er wild aussamen kann. Getrocknet schmeckt das Kraut leider nicht.

**Dill:** An seinem leicht süßlichen, an Anis oder Fenchel erinnernden Geschmack scheiden sich die Geister. Er wirkt beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt und wirkt Blähungen entgegen, ist appetitanregend, schlafanregend und krampflösend. Dill ist ein typisches Fischgewürz, verleiht aber auch eingelegten Gurken und frischen Salaten und Dipps ein unverwechselbares Aroma. Am besten schmeckt Dill frisch, und zwar nur die jungen fedrigen Triebspitzen. Aber auch die Samen sind ein kräftiges Gewürz und passen z.B. zu vielen indischen Gerichten.



**Gänseblümchen:** Es stellt keine großen Ansprüche an den Boden und wächst gerne auf Wiesen und auch im Rasen in fast jedem Garten. Gänseblümchen verbessern sogar den Boden und auch, wenn man es abmäht oder darüber läuft, steht es auf und blüht schon am nächsten Tag wieder. Es vermehrt sich von ganz allein durch seine Samen. Wenn man all seine Mineralien und Vitamine genießen will, dann erntet man auch seine Blätter. Die schmecken genauso gut wie Feldsalat und es gibt sie fast das ganze Jahr lang. Die Blüten schmecken gut in Salaten, Kräuterquark und auch als Tee sind sie lecker und beliebt. Die Knospen kann man wie Kapern einlegen. Gänseblümchen wirken sehr schleimlösend bei Husten, reinigend und die Immunkraft stärkend. Wenn man keinen Appetit oder kränklich ist, hilft der Tee aus allen Teilen. So reinigt es das Blut von allen Lasten des Winters und stärkt gegen Keime. Entzündungen gehen zurück. Wenn Teenager mit unreiner Haut zu tun haben, dann kocht man einen Tee und reinigt regelmäßig die Haut damit.



**Giersch:** Vielen ist er eher als hartnäckiges Unkraut ein Begriff. Doch die Pflanze gilt als ausgezeichnetes und vielseitig verwendbares Wildkraut, welches zudem auch noch gesund ist und wie die Brennnessel viele Vitamine enthält. Giersch lässt sich auf unterschiedliche Art und Weise verarbeiten. Beispielsweise wird die recht unscheinbare Wildpflanze als Blattgemüse mit Butter, Zwiebeln und Knoblauch gedünstet, als Smoothie u./o. Spinatersatz mit Brennnessel und Löwenzahn oder als Zutat für eine Wildkräutersuppe verwendet. Der Geschmack bzw. das Aroma erinnern an eine Mischung aus Spinat, Möhre und Petersilie. Will man sich an dem Kraut versuchen, so sollten vor allem die jüngeren Blätter vor der Blüte verwendet werden. Die älteren Blätter des Gierschs können auch verarbeitet werden, allerdings schmecken diese deutlich intensiver, meist bitterer und sind nicht mehr so zart und fein.



**Gundermann:** Er hatte in der Vergangenheit eine große Bedeutung als Küchenkraut. Der Frühblüher mit seinen meist blau-violetten Blüten lässt sich nicht nur als Gewürz, sondern auch als Beilage + „Wiesen-After-Eight“ verwenden. Der Geschmack von Gundermann lässt sich als aromatisch, leicht bitter mit einer feinen pfeffrig-minzigen Unternote beschreiben. Die Blätter des Gundermanns können als Zutat für Wildkräutersuppen und -salate, für Omeletts und andere Eierspeisen, als Smoothie oder auch für Pestos verwendet werden. Er aromatisiert auch wunderbar Gebäck und Kuchen. Gundermann harmonisiert perfekt mit anderen wild anzutreffenden

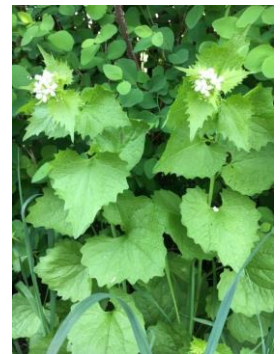


Pflanzen wie Löwenzahn oder Gänseblümchen. In der Natur ist der Gundermann vor allem dort anzutreffen, wo nährstoffreiche, schwere und feuchte Böden angetroffen werden können. Häufig ist er auf Wiesen, Waldrändern oder in der Nähe von Viehweiden zu finden. Gundermann ist gesund und enthält zahlreiche Vitamine und Mineralien, ist eine Bienenweide und hält den Boden feucht.

**Kerbel:** Er ist ein ganz typisches Frühlingskraut. Er kommt vor allem in Spargelsoßen zur Verwendung, aber sein feines, leicht süßliches Aroma passt auch wunderbar zu jungem Gemüse, grünem Salat und Soßen. Kerbel enthält viel Vitamin C, Vitamin A und Eisen. Er wirkt blutreinigend, Stoffwechsel anregend, entgiftend und wassertreibend. Daher findet sich Kerbel immer auch in Frühjahrskur-Rezepturen, wie z.B. der „grünen Soße“. Allerdings ist die Kerbel-Saison meist kurz - mit der Blüte schwindet sein köstliches Aroma.



**Knoblauchsrauke:** Ein wunderbarer Ersatz für Knoblauch, zarte Blätter und Blüten schmecken als Salatbeigabe oder auch fein geschnitten über Gemüsegerichte gestreut, in Pestos, Dips und Aufstrichen oder in würzigen Smoothies. Im Herbst können die Samen aus den schlanken Schoten wie Senfkörner verwendet werden. Sie enthält Senföle und Saponine und schmeckt dadurch leicht pfeffrig, was sich in alter Zeit die Menschen zunutze machten, um teuren Pfeffer zu ersetzen.



**Kresse:** Dieses scharf schmeckende Kraut hat sicherlich schon fast jeder einmal auf der Fensterbank gezogen. Die kleinen Blättchen enthalten unter anderem das lebenswichtige Jod, das für eine gesunde Schilddrüse hilfreich ist. Die scharfen Senföle der Kresse sind gut für Nieren und Blase, denn sie wirken anregend und desinfizieren die Harnwege, auch wirkt sie blutreinigend, blutbildend und stoffwechselanregend. Die kleinblättrige Garten- und die großblättrige Brunnenkresse sind beide sehr gesund und sollten möglichst roh genossen werden. Beides passt in frische grüne Salate und einfach aufs Butterbrot.



**Löwenzahn:** Mit seinen sonnengelben Blüten, die zur sogenannten Pustelblume heranreifen, dürfte der Löwenzahn eigentlich jedem bekannt sein. Die Pflanze mit den gesägten Blättern ist ein ausgezeichnetes Küchenkraut und wird gelegentlich sogar in Delikatessengeschäften verkauft. Löwenzahn hat einen angenehm bitteren bis nussigen Geschmack, wobei das bittere Aroma steigt, je älter die Blätter sind. Somit ist er eine gute Unterstützung für Magen, Leber, Galle, Nieren und das Herz. Die Blätter lassen sich sowohl als Gemüse pur oder als Salatbestandteil verwenden. Löwenzahn harmonisiert hervorragend zu kräftigen Käsesorten, zu Fleischpasteten oder zu Salaten mit einem guten aromatischen Öl. Wer den bitteren Geschmack nicht mag, sollte die Blätter für etwa ½ Stunde in Salzwasser einlegen. Frische Löwenzahnblätter zu finden, sollte kein Problem sein. Die Blüten werden gerne zu Löwenzahn-Honig verarbeitet oder als Deko in Salaten und Süßspeisen. Die Pflanze findet sich nahezu auf allen Wiesen, die nährstoffreich und humos sind.



**Melde:** In Mitteleuropa sind die Vertreter der Gattung Melde heute vor allem als Unkraut und zähe Bewohner von Schuttplätzen und Baustellen bekannt.



Dass ihre unscheinbaren, an der Unterseite fein behaarten Blätter nach jungem Kohlrabi jungen Erbsen und jungem Spinat schmecken, wissen nur Fans der Wildkräuterküche. In Amerika kommen die Blätter des schnellwüchsigen Krautes bevorzugt als Kochgemüse in den Topf. In Indien und dem Westhimalaya wiederum werden die Samen zu Mehl verarbeitet, zu Grütze gekocht oder zu Sprossen gekeimt. Die Blätter können geerntet werden, bis die ersten Samen reifen. Wenn man bei der Ernte immer ein bis zwei Blattpaare stehen lässt, treibt die Pflanze aus den Laubachsen rasch nach und produziert laufend Nachschub. Sie schmecken roh in Salat, Kräuterbutter oder -quark, können aber auch kurz gedämpft bzw. gedünstet und dann als Spinat-Ersatz verwendet werden. Da sie wenige Bitterstoffe enthält, schmeckt sie deutlich milder als echter Spinat und kommt daher auch bei Kindern gut an. Durch den relativ hohen Gehalt an Natrium, kann man beim Salzen sparsamer sein. Wem das Wildgemüse trotzdem zu fade ist, der kann es mit Bärlauch oder Sauerampfer kombinieren. Als Gemüsebeilage passt gegarte Melde hervorragend zu Fisch. Sie macht sich aber auch gut als Füllung in Ravioli, Maultaschen oder Gemüsestrudel.



**Minze:** Vor allem in der orientalischen Küche spielt die Minze eine große Rolle, aber in den vergangenen Jahren wird sie auch hierzulande mehr und mehr als Würzkräut entdeckt. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Geschmacks-Varianten: Apfel-, Kraus-, Marokko-, Japanische Ölminze, Menthol-, Nadel-, Orangen-, Polei-, Schokoladenminze, ...

Sie schmeckt im Salat, zu frischem Gemüse, Kartoffeln und in Cocktails und Tee. Minze ist ein Multitalent, enthält viel Eisen, wirkt daher blutbildend, beruhigt den gesamten Magen-Darm-Trakt, ist krampflösend, galleanregend, leberunterstützend, wurmtreibend, schleimlösend, nervenstärkend, keimtötend und schmerzlindernd. Die meisten kennen Minze aber als Bestandteil von klassischen Verdauungstees.



**Oregano:** Ohne dieses würzig-aromatische Kraut ist die italienische Küche kaum vorstellbar. Als Pizzagewürz, für Nudelsoßen und zu Fisch wird das appetitanregende Kraut genutzt. Seine heilsamen Gerb- und Bitterstoffe machen sein Aroma so unverwechselbar und kommen vor allem dem Verdauungstrakt zugute. Es wirkt appetitanregend, hustentreibend, wie auch der Majoran. Oregano darf nicht nur, sondern sollte sogar möglichst lange mit garen, denn nur so entfaltet er seinen vollen Geschmack. Er lässt sich auch wunderbar trocknen.



**Petersilie:** Ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen macht sie so gesund. Sie gilt als appetitanregend und krampflösend. Durch viel Kalium wirkt sie entwässernd und damit entschlackend. Weil sie relativ viel Eisen enthält, trägt sie auch zur Blutbildung bei und stärkt durch viel Vitamin C das Immunsystem. Sie schmeckt eigentlich zu allem und lässt sich auch gut mit anderen Kräutern kombinieren. Weil ihr Aroma durch Kochen verfliegt, sollte Petersilie immer erst nach dem Garen zugegeben oder über die Speisen gestreut - wie bei den klassischen Salzkartoffeln, die traditionellerweise mit einer guten Portion gehackter Petersilie garniert werden. Es gibt glatte und krause Petersilie. In der gehobenen Küche wird meist die glatte Petersilie bevorzugt, da ihr Aroma noch stärker ist.



**Rosmarin:** Die nadelartigen Blätter des Mittelmeerkrautes haben es in sich - sie enthalten eine ebenso stark duftende wie wirkungsvolle Mixtur ätherischer Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Harze. Damit wirkt Rosmarin entzündungshemmend, krampflösend, galletreibend, nervenstärkend, pilztötend und kreislaufanregend. In der Küche wird sein starkes Aroma geschätzt. Es muss allerdings vorsichtig dosiert werden, weil Rosmarin sehr dominant schmecken kann. Beim Schmoren von Fleisch gibt man oft ganze Zweige hinzu, die dann ihr Aroma langsam abgeben. Besonders apart ist die Kombination von Rosmarin mit Honig. Rosmarin kann gut getrocknet werden.



**Salbei:** In der Küche braucht man ihn für Schweinefleisch, Lamm, Tomatensoße, Marinaden, Suppen, Gemüse, Nudelgerichten und Fisch. Die Blätter sind in Omelett-Teig ausgebacken eine köstliche Hauptspeise. In Italien darf er bei Geflügel und Kalbfleisch nicht fehlen. Salbeiblätter oft roh gekaut stärken, reinigen und desinfizieren das Zahnfleisch, wirken gegen Zahnfleischbluten und helfen Wunden im Mundraum abzuheilen.

3 Blätter täglich gekaut schützen in Zeiten der Ansteckungsgefahr. Salbei wirkt auswurffördernd, magenstärkend, krampflösend. Tee hilft bei Nieren- und Leberleiden, bei übermäßigem Schwitzen an Händen und Füßen und bei Schmerzen und Lähmungen, er wirkt gegen lästigen Harndrang und ist menstruationsfördernd. Es gibt unzählige Sorten, so dass er in jedem Garten einziehen kann.



**Sauerampfer:** Fein-säuerlich und unübertroffen frisch ist sein Geschmack. Die Wildpflanze wird schon seit langem kultiviert und ist problemlos auf Wochenmärkten zu bekommen. Er ist Bestandteil vieler Frühjahrskuren, weil er leberstärkend, harntreibend/entschlackend und blutreinigend wirkt. Allerdings enthält das Kraut Oxalsäure, die in zu großen Mengen Magen- und Nierenprobleme verursachen kann. Gegen ein paar Blätter im Salat ist nichts einzuwenden. Nur Nieren-, Rheuma- und Magenkranke sollten rohen Sauerampfer meiden. Er schmeckt aber auch gekocht gut - und durch gleichzeitige Aufnahme von Zitronensäure z.B. auch aus Früchten, kann die Steinbildung durch Oxalsäure vermieden werden.



### **Schafgarbe:**

Die Schafgarbe ist eine richtige Powerpflanze! Jetzt im Hochsommer steht sie in voller Blüte und enthält auch die meisten Wirkstoffe. Ihre vielfältige Heilkraft verraten die zahlreichen Namen, mit denen die Schafgarbe benannt wird. "Garbe" leitet sich von einem altdeutschen Wort ab und bedeutet "die Heilende". Schafgarbe enthält Bitterstoffe. Diese Bitterstoffe regen die Tätigkeit besonders der Galle, aber auch von Leber, Magen und Bauchspeicheldrüse an. Als Zugabe in Kräuterbutter und Dips macht sie alles bekömmlich-würzig. Ein Schafgarbentee fördert die Verdauung und durch die krampflösende und entzündungshemmende Wirkung des ätherischen Öls verschwinden Bauchschmerzen und Blähungen aber auch Wunden und Verletzungen.



**Schnittlauch:** Die leicht scharf schmeckenden Halme verdanken ihren typischen Geschmack den Senfölen, die Schnittlauch so gesund machen. Sie regen die Verdauung an und wirken leicht antibiotisch. Außerdem punktet Schnittlauch mit viel Vitamin C - ein Grund, ihn immer nur roh zu genießen. In Salaten und Soßen kann Schnittlauch die Zwiebel ersetzen. Ein





Klassiker der Kräuterküche ist Schnittlauchbrot - ein Butterbrot, das reichlich mit Schnittlauchröllchen bestreut wird oder die Wiener Schnittlauchsoße zu Rinderbraten.

**Thymian:** Die kleinen Blättchen haben ein großes Aroma, sein Geschmack ist leicht pfeffrig, etwas süßlich und sehr intensiv. Schon immer war Thymian auch ein Heilkraut, vor allem bei Erkrankungen der Atemwege. Er lindert vor allem Husten und wirkt schleimlösend und auswurfördernd, antiseptisch und krampflösend, harntreibend, wurmwidrig, durchfallhemmend, kräftigend und nervenstärkend. In der Küche wird er gerne mit Kartoffeln kombiniert, passt aber genauso gut zu Tomaten, Geflügel oder Wild. Thymian darf mitgekocht werden. Durch das Trocknen intensiviert sich sein Geschmack - also vorsichtig dosieren!



**Zitronenmelisse:** Der charakteristische zitronenartige Geschmack macht sie zum idealen Würzkraut für frische Salate, aber auch für fruchtige Quarkspeisen und andere Süßspeisen. Aber auch einige Blätter fein gehackt in Salat und Gemüse oder zerrieben in Bartkartoffelgerichte gestreut, geben ein delikates Aroma. Sie ist eine wertvolle Heilpflanze mit vielfacher Wirkung: belebend, krampflösend, beruhigend, schlaffördernd, nerven- und magenstärkend, schweißtreibend, leber- und galleanregend, insgesamt kräftigend. Sie enthält viel Vitamin C und ist deshalb gut fürs Immunsystem. Außerdem ist die Melisse mit ihren hübschen, gezahnten Blättchen, eine beliebte essbare Dekoration für viele Speisen. Im Folgenden nun einige erprobte und beliebte Rezepte. Viel Spaß damit.



### Literaturhinweise:

Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger: „Essbare Wildpflanzen“ – 200 Arten bestimmen und verwenden; AT Verlag; ISBN 978-3-03800-335-9

Brigitte Klemme, Dirk Holtermann: „Delikatessen am Wegesrand – Un-Kräuter zum Genießen“; MÄDLER Edition Rau ISBN: 3-925691-25-1

Brigitte Klemme, Dirk Holtermann: „Un-Kräuter zum Genießen – noch mehr Delikatessen am Wegesrand“; MÄDLER Edition Rau; ISBN: 3-925691-26-X

Brigitte Klemme, Dirk Holtermann: „Delikatessen am Waldesrand – Un-Kräuter zum Genießen“; MÄDLER Edition Rau; ISBN: 3-925691-27-8

Andreas Rausch, Brigitte Lotz: „Dumonts kleines Kräuterlexikon: Anbau, Küche, Kosmetik, Gesundheit“; DuMont monte Verlag; ISBN: 3-8320-8721-4

Eva Maria Helm: „Feld-, Wald- und Wiesenkochbuch. Sammeln, Zubereiten und Einkochen von Wildgemüsen und Wildfrüchten“; Heyne; ISBN: 3-453-66005-6

Bernd Trumm, Pius Lotter: „Wildkräuter-Kochbuch: Sammeln – zubereiten – genießen“; Verlag Tobias Dannheimer Kempten; ISBN: 3-88881-032-9

Dietmar Aichele: „Was blüht denn da? Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas“; Kosmos Naturführer; ISBN: 3 440 04647 8

Dipl.Oec.troph. Evelyn Braunisch, Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, 06433 946568, [www.mensch-balance.de](http://www.mensch-balance.de)



Rita Lüder: „Grundkurs Pflanzenbestimmung – eine Praxisanleitung für Anfänger und Fortgeschrittene“; Quelle & Meyer; ISBN: 3-494-01339-X

8 Kräuterkennerinnen: Zwölf ungezähmte Pflanzen für ´s Leben, Verlag Löwenzahn, ISBN 978-3-7066-2670-5

Doris Kern, „**Aromatischer Wald**“, Selbstgemachtes aus den Schätzen der Natur, Verlag Anton Pustet, ISBN 9783702509897

Ulli Felber, „**Wald-Baden**“ – 40 Karten, Schirner-Verlag, ISBN 9783843491563



... und viele gute Bücher mehr...

Bild: Evelyn Braunsch bzw. [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

Im Folgenden nun einige erprobte und beliebte Rezepte. Viel Spaß damit!

# Wildkräuter-Rezepte



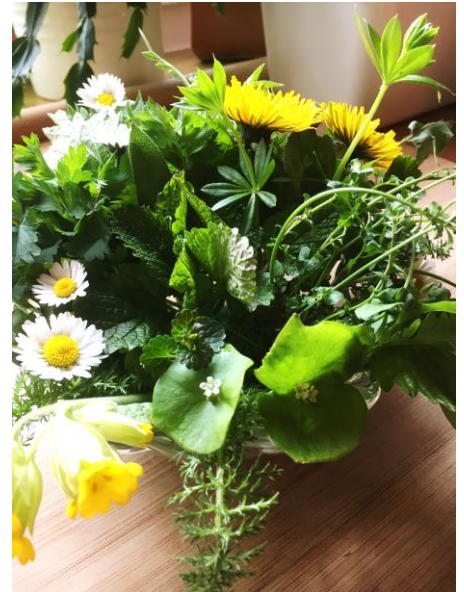
Bilder: Evelyn Braunsch



# Neun-Kräuter-Suppe mit Wildkräutern

**Zutaten für 4-6 Personen** (Silke Becker, [www.wilde-wiese.de](http://www.wilde-wiese.de))

- 30 g Butter
- 40 g Dinkelvollkornmehl (Kamut-, Emmer-, Einkorn-Mehl)
- 250 g Frühjahrskräuter (Giersch, Bärlauch, Brennnessel, Spitzwegerich, Vogelmiere, Sauerampfer, Löwenzahn, Labkraut, Pimpinelle, Knoblauchsrauke, Schafgarbe, wenig Gundermann, Bärenklau, Scharbockskraut nur vor der Blüte)
- 1 Hand Blüten (Veilchen, Gänseblümchen, Nesselblüten, Löwenzahn,...)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ½ Be Sahne  
Pfeffer, Salz, Muskat
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Sch. Vollkornbaguette oder Bauernbrot



## Zubereitung:

- Kleingehackte Zwiebeln in der geschmolzenen Butter glasig dünsten.
- Das Mehl darüber stäuben und mit einem Schneebesen verrühren.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und gut verrühren.
- Die Kräuter grob hacken und mit der Sahne in die Suppe geben, etwa 5-10 Minuten ziehen lassen.
- In dieser Zeit das Brot in Würfel schneiden, eine Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben die Brotwürfel darin goldbraun rösten und zum Schluss mit etwas Salz bestreuen.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abrunden und pürieren.
- Vor dem Servieren mit gesammelten Blüten und den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

**Info:** In die 9-Kräuter-Suppe gehören als Hauptbestandteile Brennnessel, Giersch und Spitzwegerich. Sie können aber statt Giersch auch Vogelmiere nehmen, wenn Giersch nicht verfügbar ist. Breit- und Spitzwegerich haben beim Erhitzen ein leckeres Pilzaroma und lassen sich fast überall finden. Die anderen Kräuter nimmt man dann in etwas geringeren Mengen, da sie oft sehr intensive Aromen mitbringen.

Am Ende sollten es auf jeden Fall die 3x3 magischen Kräuter sein oder – wenn Sie schon viele Kräuter finden können – 4x3 Kräuter also 12.

Diese Suppe und alle Gerichte mit frischen Wildkräutern sind reich an Vitaminen und Mineralien und an dem Vielfachen an vielen sekundären Pflanzenstoffen im Vergleich zu gezüchteten Kräutern. Die Gerichte wirken sehr anregend, belebend und aktivierend den Stoffwechsel und nach dem Genuss der Suppe können Sie förmlich die Haare sprießen fühlen 😊.



# Himmlische Stellaria-Suppe – Vogelmiere -Suppe

**Zutaten für 4 Personen** (angelehnt an „12 ungezähmte Pflanzen für ´s Leben“)

1 EL Butter  
1 Schalotte, fein gehackt  
250 g mehliges Kartoffeln, gewürfelt  
500 ml Gemüsebrühe  
3-4 Hand voll Vogelmiere  
2 EL Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Chiliflocken

## Zubereitung:

- Die Butter schmelzen und die Schalotten und Kartoffelwürfel darin andünsten.
- Dann mit der Brühe ablöschen und 15-20 Min köcheln lassen.
- Die Vogelmiere fein hacken, dabei einige Stielchen als Deko zurücklegen.
- Die gehackte Vogelmiere zur Suppe geben, alles pürieren, mit der Sahne verfeinern und noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Suppe in Tellern anrichten und mit einem Klecks Sahne und den Vogelmiere-Stielchen dekoriert sofort servieren.
- Dazu schmeckt in Olivenöl geröstetes Weiß- oder Bauernbrot.

**Tipp:** Mit 1-2 EL Wermut, Sherry oder Weißwein schmeckt die Suppe noch edler. Auch Kreuzkümmel gibt der Suppe eine leckere Note.



Bild: Evelyn Braunisch

## Breziki – Brennnessel-Zaziki

**Zutaten für ca. 4 Personen** („12 ungezähmte Pflanzen für ´s Leben“)

1 Bund Brennnesseln, frisch, ober 10 cm (ca. 12 Hände voll) ...

½ Salatgurke

1 Knoblauchzehe

300 g Naturjoghurt (griechische Art)

200 g Speisequark

Salz, Pfeffer

3 TL Zitronensaft

Oliven- oder Walnussöl

1 TL Brennnessel-Samen



### Zubereitung:

- Brennnesselblätter, waschen und falls vorhanden in einer Salatschleuder trocken schleudern.
- Danach in sehr feine Streifen schneiden oder nicht ganz fein hacken.
- Die Gurke halbieren, entkernen und grob raspeln.
- Joghurt und Quark in eine Schüssel geben die Gewürze und den Zitronensaft dazu geben und alles cremig rühren.
- Brennnesseln und Gurke dazu geben, noch einmal abschmecken und mit Brennnessel-Samen bestreut servieren
- Dazu schmeckt frisches Fladenbrot, Kartoffeln oder einfach ein deftiges Bauernbrot. .

**Tipp:** verfeinern sie dieses Rezept mit getrockneten Tomaten, gehackten anderen Wildkräutern, z.B.: Giersch, Vogelmiere, Schafgarbe, wenig Gundermann und noch nicht blühendes Scharbockskraut.

## Frischkäse aus Cashewkernen

**Zutaten für 1 250g-Glas** (Silke Becker, [www.wilde-wiese.de](http://www.wilde-wiese.de))

100 g Cashewkerne (1 h einweichen)  
 40 ml Olivenöl  
 ½ TL Senf  
 1 Knobi-Zehe  
 1 TL Dill, fein geschnitten  
 1 TL Schafgarbe-Blättchen, gehackt  
 1 TL Vogelmiere, gehackt  
 1-2 TL Zitronensaft  
 1 TL Hefeflocken  
 1 TL Petersilie  
 1 Frühlingszwiebel  
 ½ TL Kräutersalz  
 70 ml Wasser



Bild: Evelvn

### Zubereitung:

- Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und zusammen mit den anderen Zutaten mit dem Pürierstab so lange zerkleinern, bis ihr eine cremige Konsistenz habt.

**Tipp:** Wer eine Küchenmaschine oder ähnliches hat - alles hinein damit und ca. 1 Minute auf Stufe 10 pürieren! Sie können auch gerne andere Kräuter ergänzen z.B. Spitzwegerich, Pimpinelle, Löwenzahn, Knoblauchrauke, Bärlauch, Giersch, ... oder auch rotes Pesto, sehr lecker. Die Konsistenz ist zu beginn recht flüssig, wird über Nacht noch fester. Guten Appetit :-)

## Bärlauch-Hummus

**Für 1 Portion köstliches Bärlauch-Hummus**

### Folgendes wird benötigt:

120 g getrocknete Kichererbsen oder eine kleine Dose (etwa 250 g gekochte Kichererbsen)  
 50 g Bärlauchblätter  
 2-3 EL Pflanzenöl z.B. Sonnenblumenöl  
 2-3 EL Kichererbsenwasser  
 1 TL Zitronensaft  
 Salz und gemahlener Kreuzkümmel



### Zubereitung zubereitet:

- Getrocknete Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- Anschließend abgießen und in frischem Wasser für etwa eine Stunde weich- kochen. Gekochte Kichererbsen abgießen und in ein hohes Gefäß geben.
- Das Kochwasser (oder das Kichererbsenwasser aus der Dose) nicht wegschütten, es wird noch benötigt.
- Die restlichen Zutaten zu den Kichererbsen geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren.
- Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit ergänzen, bis das Hummus die gewünschte Konsistenz hat.
- Bärlauch-Hummus abschmecken und in eine Schüssel oder ein Schraubglas abfüllen.

**Tipp:** Je nach Geschmack, kannst du natürlich auch mehr oder weniger Bärlauch verwenden, oder weitere Gewürze und Wildkräuter ergänzen.

Knoblauchsrauke, Gänseblümchen und Giersch passen ebenfalls in das Bärlauch-Hummus.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/hummus-baerlauch-selber-machen/> Copyright © kostbarenatur.net

Dipl.Oec.troph. Evelyn Braunsch, Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, 06433 946568, [www.mensch-balance.de](http://www.mensch-balance.de)



# Fichtenspitzen-Butter:

**Zutaten für 250 g** (angelehnt an: Quelle+Bilder: <https://strahlemensch.de/fichtenwipfel-butter>)

250 g Butter (zimmerwarm)  
1-2 Hand voll Wipfel  
1 Biozitrone, Abrieb der Schale  
etwas Salz  
etwas Chiliflocken



## Zubereitung:

- Schneiden Sie die Fichtenspitzen klein
- Geben Sie sie zur Butter in eine Schüssel
- Reiben Sie ein wenig von der Schale einer Biozitrone, die Chiliflocken und das Salz dazu
- Nun mit einer Gabel alles gut vermischen und für eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. So entfaltet sich das volle Aroma!

Die Herstellung geht sehr einfach und schnell und ist einfach nur fantastisch im Geschmack.





# Speise der Venus - Frauenmantel-Frischkäse

**Zutaten für 4 Personen** („12 ungezähmte Pflanzen für ´s Leben“)

1 Hand voll junge Frauenmantel-Blätter  
4 Aprikosen, reif + weich **oder**  
4 TL Aprikosenmarmelade  
200 g Frischkäse  
100 g Schmand  
1-2 EL Sahne  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Salz  
etwas Pfeffer, frisch gemahlen  
etwas Kurkumaknolle, gerieben

## Zubereitung:

- Frauenmantel-Blätter und Aprikosen waschen und sehr fein schneiden.
- Alle anderen Zutaten gut verrühren und zuerst den Frauenmantel dann die Aprikosen untermischen und etwas durchziehen lassen.

Dazu passt frisches Fladenbrot oder Pellkartoffeln oder einfach als Dip zu Gemüsesticks.



Bild: Evelyn Braunisch

# Bärlauch-Ravioli

## Zutaten für 4 Portionen

250 g Hartweizen, sehr fein gemahlen

2 EL kaltgepresstes Olivenöl

1/4 TL Meersalz

150 g heißes Wasser (80 bis 90 °C)

etwas Hartweizenvollkornmehl zum Ausrollen

100 g Bärlauch

20 g Butter

250 g Ricotta

1 Ei

1/4 TL Meersalz

Pfeffer

Muskatnuss

30–60 g Vollkornsemmelbrösel (so viel, bis eine sämige Konsistenz entsteht)

20 g Butter

20 g Pecorino



## Zubereitung:

- Hartweizen-Vollkornmehl mit Öl, Meersalz und Wasser vermischen, etwa 5 Minuten kneten, bis der Teig glatt, fest und elastisch ist. Je nach Konsistenz noch ein wenig Wasser oder Vollkornmehl einarbeiten. Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- Einige Bärlauchblätter zum Garnieren beiseitelegen, restliche sehr klein schneiden.
- Butter kurz schmelzen und mit Ricotta, Ei, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Bärlauch und Semmelbröseln vermischen und abschmecken.
- Teig vierteln und portionsweise auf Streumehl dünn ausrollen. Kreise von 10 bis 12 cm Durchmesser ausstechen, eine Hälfte mit jeweils 1 – 2 Teelöffel Füllung belegen, dabei einen Rand von 0,5 bis 1 cm frei lassen.
- Ränder mit Wasser bestreichen, Teig zu Halbkreisen zusammenlegen. Ränder festdrücken, eventuell mit dem Rücken von Gabelzinken zusammendrücken.
- Gemüsebrühe mit Meersalz zum Kochen bringen und Nudeltaschen darin gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit zerlassener Butter servieren, gehackten frischen Bärlauch und oder andere Kräuter sowie geriebenen Pecorino darüberstreuen.

Quelle: <https://www.krautundrueben.de/baerlauch-ravioli>; Bild: Evelyn Braunsch

# Wildspinat-Frikadellen

## Zutaten für 4 Personen

1 Handvoll	Wildgemüse (z.B. Löwenzahn, Melde, Brennnessel, Spitzwegerich, Giersch Etwas Sauerampfer o. Gundermann)
500 g	Kartoffeln, gegart
2-3	Frühlingszwiebel
2	Eier
2 EL	Haferflocken, aufgequollen
2 EL	Rapsöl
1 TL	Senf, mittelscharf
etwas	Paprikapulver
etwas	Salz, Pfeffer und Muskat

## Zubereitung:

- Das Wildgemüse und die Frühlingszwiebeln fein hacken und kurz mit etwas Öl andünsten.
- Die gegarten Kartoffeln fein reiben, die gequollenen Haferflocken und die Eier dazugeben.
- Das Wildgemüse und die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles miteinander vermischen.
- Mit Senf, Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver und Muskat abschmecken.
- Frikadellen formen und im restlichen Öl von beiden Seiten anbraten.
- Dazu passen ein frischer Salat und ein Dip aus Joghurt oder Frischkäse (besonders geeignet der Cashewkern-Frischkäse mit Dill oder rotem Pesto)

## Hinweis zur Erntezeit:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Löwenzahn: März – Juni</li> <li>• Brennnessel: April – Juni</li> <li>• Spitzwegerich: April – Juni</li> <li>• Sauerampfer: März – Oktober</li> <li>• Melde: April - Oktober</li> </ul> | } | <p>junge Blätter<br/>bis in den Herbst<br/>nutzbar</p> |
|---|---|--|

Bild: Evelyn Braunsch



Bild: Evelyn Braunsch

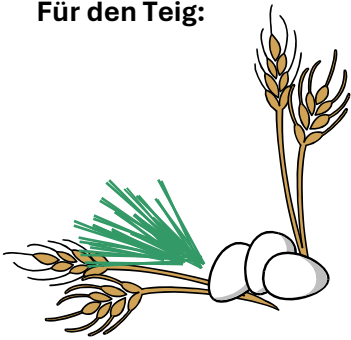




# Kräuter-Kuchen mit Tomatensahne

## Zutaten für 4 – 6 Personen:

<b>Für die Springform:</b>	etwas		Pflanzenfett und
	2	EL	Weizenvollkornbrösel
<b>Für den Teig:</b>	80	g	Weizen, geschrotet oder Vollkornmehl
	250	g	Magerquark
	150	g	weiche Butter o. Margarine
	3		Eier
	3	EL	Milch, 1,5% Fett i.Tr.
	1	KL.	Zwiebel
	1	TL	Salz
	150	g	weißer o. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
			frische o. Tiefkühlkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Melde, aber auch Brennnessel, Löwenzahn, Wegerich, Sauerampfer, Pimpinelle, ...)
<b>Für die Tomatensahne:</b>	500	g	Tomaten ohne Stielansätze
	100	g	saure Sahne
	1	TL	Zitronensaft oder Obstessig
	1	Prise	Salz,
			evtl. etwas Tomatenmark
			viel schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	2	EL	Olivöl



## Zubereitung:

- Die Springform ausfetten und mit den Semmelbröseln ausschwenken.
- Dann in einer großen Rührschüssel den Weizenschrot (-mehl) mit dem Magerquark, der Butter, der Milch, Salz und Pfeffer sorgfältig verrühren.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- Die Frühlingskräuter waschen, gründlich trocken schütteln und von groben Stielen befreien.
- Die Kräuter hacken. Nicht zu grob!
- Die Zwiebelwürfel und die Kräuter zum Teig geben und gut vermischen.
- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Den Kräuterteig in die Springform füllen und die Oberfläche mit 1 EL oder einem Teigschaber glatt streichen.
- Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwas 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.
- Während der Backzeit die Tomatensahne zubereiten:
- Die Tomaten gründlich waschen, Stielansätze herausschneiden in kleine Stücke schneiden und in einer hohen Rührschüssel mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Saure Sahne, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl unter das Tomatenpüree schlagen. Würzig abschmecken, evtl. etwas Tomatenmark dazugeben.
- Die Soße ist schnell zubereitet. Man braucht sie nicht noch einmal erhitzen. Sie schmeckt kalt ausgezeichnet zum warmen Kräuterkuchen



# Bärlauch-Risotto mit Spargel

### Zutaten für 4 Portionen

### Zutaten:

- 1 Bund grünen Spargel
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 350 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsefond
- 1 Bund Bärlauch
- 60 g Pecorino, gerieben



### Zubereitung:

- 1 Bund grünen [Spargel](#) putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 [Schalotten](#) pellen, fein würfeln und in einem Topf in 1 El Butter glasig dünsten.
- 350 g Risottoreis zugeben und mit andünsten.
- Erst 150 ml Weißwein, dann unter Rühren nach und nach 700 ml heißen Gemüsefond zugießen.
- 10 Minuten köcheln lassen.
- Spargel zugeben und erneut 10 Minuten köcheln lassen.
- 1 Bund Bärlauch fein schneiden und mit 1 EL Butter und 60 g geriebenem Pecorino unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.



# Brennnessel-Tartelettes

**Zutaten für 4 Personen** („12 ungezähmte Pflanzen für ´s Leben“)

**Für den Teig:**

250 g Dinkelvollkornmehl, fein

125 g Butter

1 TL Kräutersalz

Etwas Wasser oder Sahne

**Für den Belag:**

150 g Sahne

2 Eier

50 g Parmesan o. Pecorino, gerieben

Jeweils Kräutersalz, Pfeffer und Muskat nach Belieben

5 Hände voll frisch geschnittene Brennnesselblätter

**Zubereitung:**

- Aus Mehl, Butter und Kräutersalz einen Mürbeteig kneten, bei Bedarf etwas Wasser bzw. Sahne unterkneten.
- In einer Schüssel abgedeckt etwa 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
- Sahne, Eier, geriebenen Käse verrühren, würzen und mit den geschnittenen Brennnesselblättern mischen.
- keine Tartelette-Förmchen fetten und mit dem Teig auslegen.
- Die Brennnessel-Mischung darauf verteilen.
- Bei 175°C ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Dazu passt ein Quarkdipp mit Zitrone, Brennnesselsamen und Schafgarbe oder die Tartelettes auch einfach mit ins Büro nehmen, sie schmecken auch kalt sehr lecker.



Bild: pixabay

# Fruchtspieße mit Sauerampfer und Gundermann

## Zutaten für 4 Personen

	Obst der Saison (Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Banane...)
Kräuter der Saison	Sauerampfer- Gundermann-, Minzeblätter
Nach Bedarf	geschmolzene Schokolade

## Zubereitung:

- Obst der Saison wie Äpfel, Birnen und Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden.
- Diese abwechselnd mit Sauerampfer-, Gundermannblättern auf einen Zahnstocher spießen.
- Die Spieße nach Belieben in geschmolzene Schokolade tauchen oder damit beträufeln.

**Tipp:** Sie können auch einen Ingwer-Zimt-Dipp aus Mandelmus, Joghurt, geriebenem Ingwer, einer Prise Zimt und etwas Honig dazu reichen.



Bild: Evelyn Braunsch

# Grüner Marmor-Kuchen

## Zutaten für eine Form

### Für den Teig:

250 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
125g	Vollrohr-Zucker oder Honig
2	Eier
1/8 L	Milch

### Für den Belag:

1 EL	Zucker
1 Handvoll	gehacktes und kurz gedünstetes Scharbockskraut oder andere Kräuter nach Geschmack (Schafgarbe, Blätter von Linde, Ahorn, Gänseblümchen, Gundermann, ...)
Etwas	Dinkel-Mehl
etwas	Semmelbrösel



### Zubereitung:

- Die Zutaten alle miteinander zu einem geschmeidigen Teig rühren.
- Danach den Teig in 2 Hälften teilen.
- Der einen Hälfte das gehackte und gegarte Scharbockskraut hinzufügen, das Ganze mit Mehl und einem Esslöffel Süßungsmittel verrühren.
- Den Grünen und den hellen Teig abwechselnd in eine mit Fett ausgestrichene und mit Semmelbröseln oder gemahlenen Nüssen ausgestreute Form füllen und etwa 1 Stunde bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen backen.

**Tipp:** Sie können die Kräuter auch roh mit etwas Milch pürieren und dann unter die eine Teighälfte mischen. Das gibt eine intensivere Grünfärbung.

**! Beachten Sie, das Scharbockskraut darf noch keine Blüten angesetzt haben! Dann wird es ungenießbar.**



# Wald-und-Wiesen-Limo

## Zutaten für 6 Personen

1 Flasche	Apfelsaft naturtrüb
3 Stängel	Zitronenmelisse
3 Stängel	Pfefferminze
3 Stängel	Brennnessel
3 Stängel	Schafgarbe
6 Blätter	Gundermann
1 Flasche	Mineralwasser Still oder medium

## Außerdem:

einige	Blüten-Eiswürfel
1	Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten



## Zubereitung:

- Zitronenmelisse, Pfefferminze, Gundermann, Schafgarbe- und Brennnessel-Stängel in der Apfelschorle über Nacht ziehen lassen.
- Dann mit Mineralwasser auffüllen und evtl. Zitronenscheiben und Blüten-Eiswürfel zufügen

**Tipp:** Sie können gerne auch andere Kräuter oder Blüten in die Limo geben. Z.B. Zitronenverbene, Holunderblüten, Waldmeister, ...

Schauen Sie sich in Ihrem Garten oder Wald und Feld um, was dort gerade geboten wird.

Auch „**Infused Water**“ mit den Wilden und saisonalen Früchten ist herrlich erfrischend und versorgt Sie auf milde Weise mit vielen Vitaminen und Mineralien.



# Übungen für die Wildnis – eine kleine Ideensammlung

## Wald-Kraft

Stelle, lege oder setze Dich an einen schönen Platz in Wald oder Wiese. Mach es Dir bequem und schließe die Augen. Dann stell Dir vor wie du mit jedem Atemzug die heilsamen Terpene und Aromen des Platzes in Form eines feinen, grünen Nebels aus der Luft in Dich aufnimmst und Dich damit nährst und belebst. Verweile einige Minuten oder so lange wie es Dir guttut. Bedanke Dich dann bei Allem, was dich umgibt und wandere weiter.



Bild: Windows-Archiv

## Es grünt so grün...

Finde mindestens 5 Grüntöne auf dem Platz, auf dem du dich gerade befindest und lass Sie auf dich wirken. Lass die grüne Vielfalt in dich einfließen und dich heilsam umschmeicheln – sich in Dir ausbreiten.

Bedanke dich dann für diese sanfte Berührung und wandere weiter.

## Lieblingsstücke

Schaue Dich auf deinem Weg aufmerksam um und gehe auf die Suche nach einem kleinen Wald- oder Wiesengegenstand, der Dir besonders ins Auge fällt und dich anlockt. Falls möglich, nimm ihn mit nach Hause oder an Deinen Arbeitsplatz, lege ihn an einen besonderen Platz und mache jedes Mal, wenn Du ihn ansiehst, einen tiefen Atemzug.

## Wald- und Wiesen-Flow

Stehe hüftbreit und gut verwurzelt!

Atme ein, strecke dabei einen Arm ganz weit in den Himmel und stelle Dich auf die Zehenspitzen. Beim Ausatmen senke den Arm und stehe wieder auf den ganzen Fußsohlen. Dann atme wieder ein und hebe den anderen Arm weit dem Himmel entgegen und stelle dich wieder auf die Zehenspitzen. Atme aus, senke deinen Arm wieder und stehe wieder auf den ganzen Fußsohlen.

Mache dies so oft wie es Dir guttut oder, bis Du einen Rhythmus darin findest.

Quelle: inspiriert von „Wald-Baden“ – 40 Karten, Ulli Felber, Schirner-Verlag, ISBN 9783843491563

Genießen Sie Ihr Draußen-Sein in der Natur mit allen Sinnen!

Lassen Sie sich verwöhnen, stärken und entspannen mit Hilfe der vielfältigen Kraftquellen rund um uns herum.

# Mensch in Balance

**Evelyn Braunisch**

Dipl. Oec. troph., Heilpraktikerin

Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

Ziegelstr. 29

65554 Limburg – Ahlbach

06433 946568

[mensch-balance@web.de](mailto:mensch-balance@web.de)

[www.mensch-balance.de](http://www.mensch-balance.de)



Bild: Evelyn Braunisch

Bild-Quellen: (Private Bilder Evelyn Braunisch bzw. [www.pixabay-kostenlose-bilder.de](http://www.pixabay-kostenlose-bilder.de))

Dipl.Oec.troph. Evelyn Braunisch, Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, 06433 946568, [www.mensch-balance.de](http://www.mensch-balance.de)

