



# Wildgemüse und Frühjahrskräuter

Alle Kulturen dieser Erde kennen den kulinarischen Gebrauch wildwachsender Kräuter, jedenfalls diesseits des Polarkreises. Wildpflanzen waren nach langen Wintern traditionell die ersten Vitaminspender, manchmal war ihre Verwendung mit Fasten- und Reinigungsriten verbunden. Die ersten Triebe und Blätter sind oft noch zart, ab der Blüte und später im Jahr werden die meisten Pflanzen zäh und bitter. Im Industriezeitalter vergessen, in den 70er-Jahren zunächst einmal Hippie-Domäne, haben Wildkräuter inzwischen längst Eingang in die Haute Cuisine gefunden. Doch um in den Genuss der wilden Kräuter zu kommen, müssen Sie vorerst weder in eine Landkommune ziehen noch ein Fünf-Sterne-Restaurant aufsuchen, ja nicht einmal ein Survival-Training müssen Sie buchen. Hier ein paar Tipps, wie es einfacher geht.

Abbildungen der Pflanzen finden Sie leicht mit der Bildersuche jeder Internet-Suchmaschine.

## Hinweise zum Sammeln

Obwohl manches fast überall wächst, ist es manchmal gar nicht so einfach, geeignete Sammelplätze zu finden. Nicht in Frage kommen Wegränder (Abgase, Hunde ...), Feldränder (Spritzgifte), gedüngte Wiesen, Obstwiesen sofern die Bäume gespritzt werden und die Nähe von Industrieanlagen. Auch sollte auf geringes Vorkommen bestimmter Pflanzen Rücksicht genommen werden, von geschützten Arten ganz zu schweigen. Die meisten essbaren Kräuter sollten vor der Blüte gesammelt werden, später steigt der Gehalt an Bitterstoffen merklich.

## Homöopathische Behandlung

Während einer homöopathischen Behandlung sollte jedenfalls eine massive und hochdosierte Kräuterkur unterbleiben. Eine betonte Kräuternahrung über mehrere Wochen hin sollte aber auch sonst mit einem Heilpraktiker oder Arzt abgesprochen sein. Manche Menschen reagieren auf Wildkräuter mit Ausscheidungsreaktionen, eine homöopathische Behandlung könnte davon abgesehen durch die arzneilichen Reize gestört werden.

## Wildkräutersalate

Besondere Freude hatte ich immer wieder an der Zubereitung von Wildkräutersalaten. Wenn Sie ein paar Punkte beachten, wird es ein echter Genuss und nicht nur „gesund“.

Vorab: schneiden Sie die gewaschenen Wildkräuter vorab sehr sehr klein, genau so klein wie üblicherweise Petersilie oder Schnittlauch. Sonst wird die feste Blattstruktur der Wildpflanzen unangenehm beim Essen. Eine Ausnahme ist die Bachbunze (*Veronica becabunga*), übrigens ein wunderbarer Wintersalat — siehe weiter unten.

Ein Salat mit kleingeschnittenen Wildkräutern wird völlig anders als ein Kopfsalat oder ein Endivien zubereitet. Zwei grundsätzliche Varianten:

- (a) Reichern Sie einen üblichen Blattsalat (Kopfsalat, Batavia o.ä.) an, indem Sie die geschnittene Kräuter in die Salatsoße mischen. Das gleiche Vorgehen ist möglich mit Wurzelsalaten, Reissalat und so weiter.
- (b) Machen Sie einen kleinen, fast schon pesto-artigen, konzentrierten Salat mit etwas

schwererer Soße. Kommt gut zusammen mit Flachbrot oder Baguette. Die Kräuter können auch mit weiteren Komponenten gemischt werden.

Es folgen Vorschläge zu Variante (b):

### **Wildkräuter-Salat-Pesto, einige Varianten**

- Tomaten und Mozzarella (oder Tofu), Löwenzahnblätter, gutes Öl, ein Schuss Shoyu (Sojasoße), etwas Zitronensaft, obendrauf mit Gänseblümchen dekorieren.
- Löwenzahn, einige andere Wildkräuter, Öl/ Zitronensaft/Salz/Shoyu, kleingeschnittene Äpfel und Radieschen.
- Andere Richtung: Bärlauch statt Löwenzahn
- Oder pikanter: mit Zwiebeln und einigen frischen Gartenkräutern mischen (Ysop, Estragon, Basilikum, Dill ...)

### **Wildgemüse, allgemein**

Wildkräuterspinat kann unter anderem aus Brennesseln und Bärlauch zubereitet werden. Bei bitteren Kräutern empfehlen manche Bücher, das erste Kochwasser wegzuschütten. Besser ist es, die Kräuter circa zwei Stunden in lauwarmes Wasser zu legen. Eventuell mit etwas Mehl leicht andicken, etwas Sahne, Butter oder Öl, Salz oder/und Gemüsebrühe-Konzentrat oder/und ein Spitzer Shoyu dazu.

### **Suppen**

Kleingeschnittene Kräuter in die kochende Suppe tun, gleichzeitig vom Herd nehmen. Brennesseln und Bärlauch können auch ordentlich mitgekocht werden, Bärlauch verliert dabei einen Teil seiner Schärfe.

### **Kräuterpfannkuchen**

Besonders geeignet ist dafür Schnittlauch, den man schon im ersten Frühjahr auf geeigneten Wiesen, mit ein wenig Halbschatten, findet. Dunkelgrün, fast bläulich sticht er unter dem hellen Frühjahrgras hervor. Ganz klein schneiden und eine gute Menge in den Pfannkuchenteig hinein.

**Löwenzahn-Knospen**, wenn sie gepflückt

werden, solange sie noch unten in der Blattrosette sitzen, schmecken gedünstet tatsächlich fast wie Rosenkohl.

### **Blätter-Wickel**

Besonders geeignet sind Huflattichblätter. Bereiten Sie eine Füllung aus Reis oder Hirse mit Pilzen oder ähnlichem nach Geschmack, zuheften mit Holzspan, in der Pfanne backen, fertig sind die Laubfröschelein.

### **Wurzeln**

Löwenzahnwurzeln (und -Blätter), sowie Wurzeln von Wegwarte und Quecke werden Sie beim nächsten Garten-Umgraben nicht mehr wegwerfen, sondern einsammeln und putzen. Die in die Blattrosette übergehende Wurzelscheibe ist schwer zu säubern und darf auch kompostiert werden. Klettenwurzeln haben einen guten gesundheitlichen Wert, sind aber eine etwas mühsame Angelegenheit, da nur das Innere der Wurzeln genießbar ist. Folgende Verwendung:

- (a) In Suppen oder Mischgemüse einfach mitkochen.
- (b) „Tekka“: eine japanische Erfindung. Die kleingeschnittenen Wurzeln werden in einer Eisenpfanne mit etwas Öl und Miso lange geröstet bis dunkel und trocken.
- (c) Gesunder Kaffee. Rezept: circa 2/3 Gerste, ein paar Kichererbsen, ein paar Eicheln, eine Hand voll Löwenzahnwurzeln, gegebenenfalls Quecken- und Wegwartenwurzeln, eventuell etwas getrocknete Feigen. Zutaten getrennt sehr langsam rösten; Körner vorher nassen - durch den Darrprozess entwickelt sich eine gewisse Süße. Mahlen bei Bedarf. Die Arbeit lohnt sich erst bei einer größeren Menge.

Nun, den gesunden Kaffee bekommen Sie auch im Bioladen. Frische Wildkräuter dafür beim nächsten Spaziergang oder Garten umgraben!

Viel Spaß damit —



Nächste Seite:  
Einige Pflanzen und ihre besten Zeiten

## Einige Pflanzen und ihre besten Zeiten

### Bachbunge

(*Veronica beccabunga*) wächst in sauberen Gewässern und sollte nur in wirklich sauberen Gewässern geerntet werden. Im Frühjahr richten sich die blaublühenden Blütentriebe auf und ragen weit über die Wasseroberfläche hinaus. Im Winter taucht die Pflanze ab und die Blätter berühren den Wasserspiegel, ohne ihn zu durchstoßen. Gerade im Januar und Februar, wenn sonst draußen außer ein paar Schlehbeeren, Hagebutten und Schnittlauch nichts zu finden ist, können wir die unter der Wasseroberfläche schwimmenden Blattriebe sammeln. Gleich frisch verwenden, ähnlich wie Feldsalat, nicht klein schneiden. Ein sehr zarter Salat, der weitaus zarteste aller Wildsalate. Verträgt keine schweren Soßen.



### Brunnenkresse

ist im ganzen Frühjahr zu verwenden, im Mai nur noch die zarteren Triebe und Blüten. Leider gibt es durch die übliche Überdüngung wenig saubere Gewässer, in denen wir verwendbare Brunnenkresse und Bachbunge finden. Kresseähnlicher Geschmack.



### Schnittlauch

finden wir bereits mitten im Winter, die ersten Hälmchen im Januar, ab Februar wird es dann mehr. Ähnlich ist es mit Brennesseln, allerdings ist es im Winter etwas mühsam, eine ordentliche Menge zusammenzukriegen.



### Brennesseln

regen den Stoffwechsel, Harnausscheidung und Blutbindung an. Wer empfindliche Nieren hat sollte vorsichtig sein. Bei empfindlichem Magen das erste Kochwasser weggeschütten. Sehr junge Pflanzen ganz verwenden. Im weiteren Jahresverlauf



obere Pflanzenteile pflücken und der Fasern wegen kleinschneiden. Die Blätter brauchen nicht von den Stengeln getrennt zu werden. Ganz junge Nesseln sind auch als Salat essbar, etwas in der Soße eingeweicht verliert sich das Brennen. Brennesseln werden nicht bitter, doch im Laufe des Jahres sammeln sie etwas mehr Umweltgifte an.

### Taubnesseln

sind ebenso verwendbar.

### Löwenzahn

ist ein Nummer-eins-Frühlingskraut. Nicht nur, weil allgemein bekannt und häufig vorkommend. Eigenartigerweise wächst gerade diese Heilpflanze, die unseren Zivilisationsschäden in breitem Spektrum entgegenwirkt, überall unter unseren Füßen. Regt Harnausscheidung, Lebertätigkeit und Gallensekretion an („blutreinigend“), daneben Pankreas (Zuckerstoffwechsel). „Einheimischer Ginseng“.



### Bärlauch

wächst in feuchten Wäldern oft in Mengen und grüßt oft schon von Weitem mit seinem gar nicht zarten Duft. Vorsicht, wenn dieser fehlt: Maiglöckchen isst man vielleicht nur einmal. Wenn man den Bärlauch erstmal kennt, ist er nicht zu verwechseln. Rezepte siehe [www.arscurandi.de/Baerlauch.pdf](http://www.arscurandi.de/Baerlauch.pdf).



### Melde

ist ebenfalls kein Unkraut, sondern ein wertvolles Gemüse (es gibt sogar gezüchtete Gartemelde). Wird nicht bitter und kann daher das ganze Jahr hindurch verwendet werden. Die Blätter mit den Fingern von den faserigen Stengeln rauhen, die Spitzen mit den Blüten und später den Samen können mit verwendet werden. Die Samen schmecken leicht nussig. Hoher Lysingehalt.



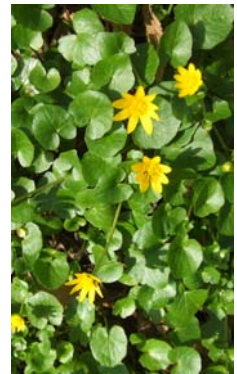
### Huflattichblätter

im Frühjahr und Frühlingsommer zu sammeln, können gefüllt werden mit einer Mischung von Reis oder Hirse mit Pilzen oder ähnlichem nach Geschmack, zuheften mit Holzspan, in der Pfanne backen, fertig. Sehr junge Ahornblätter können ähnlich verwendet werden.



### Feigwurz

auch Scharbockskraut genannt, bedeckt im ersten Frühjahr lichte Waldböden. Blätter vorsichtig pflücken, die Knöllchen sollen in der Erde bleiben. Roh ungenießbar, das enthaltene Anemonengift zer setzt sich beim Kochen. Reich an Vitamin C; früher nach langen Winter geschätzt als Heilnahrung gegen Scharbock (Skorbut). Nur von der Blüte.



### Borretsch

ist kein Wildgemüse; im Garten wird er aber leicht zu 'Unkraut'. Die Blätter sind wie Spinat kochbar (auch während der Blüte). Seine wilden Verwandten, die Raublattgewächse **Natternkopf**, **Ochsenzunge** und **Beinwell** können wie Borretsch verwendet werden. Für Salat recht klein hacken, sonst sind die Blätter stüpfelig. Raublattgewächse nicht häufig oder in großer Menge essen.



### Winterkresse

oder Barbarakraut: die Blätter der Bodenrosette können schon im Februar verwendet werden. Heißt auch Wasserkresse, wissenschaftlich jedoch *Barbarea vulgaris*, während die Brunnekresse *Nasturtium officinale* oder *Rorippa nasturtium-aquaticum* genannt wird.



Die **Blüten** zahlreicher Pflanzen sind essbar, wunderbar zur Dekoration von Salaten, belegten Broten, usw. ... Hier seien erwähnt: **Gänseblümchen** (Blätter auch essbar), **Kapuzinerkresse** (Blätter auch), **Wiesenschaumkraut** (kresseähnlich), **Senf-** und **Kohlblüten**, **Borretschblüten**, **Taubnessel**.

**Wegwarte** kann wie Löwenzahn verwendet werden; wir sollten aber nur sehr junge Blätter nehmen, da der Bitterstoffgehalt noch höher ist. Das gleiche gilt für **Schafgarbe**.



Gänseblümchen

Kapuzinerkresse



Wiesenschaumkraut



Wegwarte



Natternkopf



Taubnessel