



Wildes aus der Natur

Doris Freund

Mit Gänseblümchen, Löwenzahn oder Bärlauch lassen sich unglaublich leckere Gerichte zaubern. Eßbare Wildkräuter aus Wald und Wiesen geben den Speisen nicht nur ein einzigartiges Aroma, sondern entfalten auch zahlreiche gesundheitliche Wirkungen.

Wildkräuter sind vom zeitigen Frühjahr bis zum Spätherbst fast überall in der Natur zu finden. Sie wachsen in Wald und Feld oder an Wegrändern und Bachläufen. Viele davon sind eßbar und reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen. Je nach Kräutersorte kann von März bis November zum Nulltarif geerntet werden. Ob Schafgarbe, Spitzwegerich oder Sauerkelee – mit dem reichen Angebot lassen sich einfallsreiche Gerichte kreieren.

Nahezu alle Wildkräuter besitzen auch eine medizinische Wirkung. Die Volksmedizin nutzt das Wissen um die Heilpflanzen schon seit Urzeiten, um unzähligen Beschwerden und Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu heilen. Heute macht sich auch immer häufiger die Arzneimittellindustrie die pflanzlichen Wirkstoffe aus der Natur zunutze. Neuere wissen-

schaftliche Untersuchungen lassen vermuten, daß vor allem die sekundären Pflanzenstoffe für die gesundheitlichen Wirkungen verantwortlich sind. Viele Wildkräuter enthalten z. B. an der Heilwirkung beteiligte Alkaloide, krebsvorbeugende Flavonoide, immunstimulierende Saponine oder die Bekömmlichkeit verbessernde Gerb- und Bitterstoffe.

Kräuter machen's bekömmlicher

Dolden- und Lippenblütler wie Giersch, Gundermann oder Taubnessel können die Bekömmlichkeit der Speisen verbessern. Insbesondere Menschen mit empfindlichem Magen profitieren davon. Allerdings sollten Einsteiger darauf achten, die Kräutermengen erst nach und nach zu erhöhen. Größere Portionen können manchmal eine "durchschlagende" Wirkung haben. Löwenzahn und

Brennnessel eignen sich nach den langen Wintermonaten gut zur Darmreinigung und für belebende Frühjahrskuren. Dazu sollten sie über einen Zeitraum von 3-4 Wochen frisch in Salaten verzehrt werden. Lecker schmecken die Blätter auch kombiniert mit Feldsalat oder Endivien. Bei regelmäßigem Verzehr kann der Wildkräutergenuß auch blutreinigend, wasertreibend, darmreinigend und kräftigend wirken.

Sammeln will gelernt sein

Wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Brennnessel aussehen, wissen die meisten wohl noch. Schwieriger wird es aber bei Gundermann, Knoblauchrauke, Bärlauch und etlichem anderen Grünzeug, das meist nur Kräuterkundige auf Anhieb erkennen. Für Einsteiger ist es deshalb ratsam, sich zunächst von einem erfahrenen Sammler be-

Frühlings-Wildkräutersalat

Für das Dressing:

1 Tomate, gewürfelt
100 g Buttermilch
3 El Sahne
1/2 Tl Zitronensaft
1/2 Tl Blütenhonig
1/4 Tl Meersalz
je 1 Pr. Pfeffer und Koriander

Für den Salat:

80 g Möhren, geraspelt
100 g Wildkräuterblätter
z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer,
30 g Wildkräuterblüten, z. B. Gänseblümchen, Löwenzahnknospen, Hufattichblüten

Tomatenwürfel mit Buttermilch, Sahne und Zitronensaft pürieren und mit Honig, Meersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Wildkräuter verlesen, waschen und trockenschleudern. Blüten ebenfalls verlesen, waschen und trocknen lassen. Löwenzahnknospen sollten halbiert werden. Möhrenraspel und Wildkräuter sofort mit dem Dressing vermengen, anrichten und mit den Wildkräuterblüten garnieren.

Wildkräuter-Saisonkalender

Wildkräuter	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.
Bärlauch									
Brennessel									
Frauenmantel									
Gänseblümchen									
Giersch									
Gundermann									
Huflattich									
Knoblauchrauke									
Löwenzahn									
Sauerampfer									
Sauerklee									
Schafgarbe									
Spitzwegerich									
Taubnessel									
Wiesenkнопf									

= Wurzeln = Blätter, junge Triebe = Dolde, Blüte = Stengel

nach: TRUM/LOTTER 1998

über der Erde wachsenden Pflanzenteile sollten möglichst am frühen Morgen gesammelt werden. Für die Wurzeln gelten der späte Nachmittag oder der frühe Abend als günstigste Erntezeit.

Schonende Zubereitung erhält Inhaltsstoffe

Nach dem Pflücken werden frische Wildkräuter am besten luftig aufbewahrt, damit sie nicht faulen, z. B. in einem Korb oder einem Leinenbeutel. Wer die Ernte frisch verarbeitet, beugt Vitaminverlusten vor und verhindert, daß die Pflanzen welken. Die Kräuter werden unzerkleinert gewaschen, anschließend trockengetupft oder geschleudert und erst unmittelbar vor der Verarbeitung kleingezupft bzw. geschnitten. Der Mixer ist für das Zerkleinern ungeeignet, denn zerquetschte Blätter und Pflanzenteile bekommen einen bitteren Geschmack und werden schwarz und unansehnlich. In frisch zubereiteten Salaten bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der Wildkräuter am besten erhalten.

gleiten zu lassen. Einige Volkshochschulen oder örtliche Naturschutzverbände bieten spezielle Kräuterwanderungen an. Zusätzlich hilft ein gutes Pflanzenbestimmungsbuch mit naturgetreuen Abbildungen die genießbaren Wildpflanzen zu erkennen. Nützlich ist auch ein Saisonkalender, der über die Monate informiert, in denen Wurzeln, Stengel, Blätter, Blüten und Samen am günstigsten gesammelt werden können. Wegen erhöhter Schadstoffbelastungen

ist vom Sammeln auf gedüngten Wiesen-, Acker- und Gartenflächen oder an Straßenrändern und Bahndämmen abzuraten. Ideal ist ein abgelegenes Gebiet, abseits von Landwirtschaft und Straßenver-

kehr. Immer häufiger bieten auch Händler auf Wochenmärkten Wildkräuter an.

Ernten nach dem Mond

Einige Wildkräuterkundige weisen darauf hin, daß Mondphasen und Tagessternzeichen Beschaffenheit, Inhaltsstoffe, Geschmack und Konsistenz der Wildkräuter beeinflussen können. Beispielsweise soll zunehmender und aufsteigender Mond die Saftbildung in der Pflanze fördern, während abnehmender und absteigender Mond die Saftbildung im Wurzelbereich unterstützen. Dementsprechend ergeben sich ganz bestimmte Blatt-, Blüten- und Wurzeltage, an denen die Wildkräuter höhere Konzentrationen an wertgebenden Inhaltsstoffen aufweisen sollen als an anderen Tagen. Auch die Tageszeit spielt eine Rolle. Alle

Wer Wildkräuter in warmen Speisen verarbeiten möchte, sollte sie möglichst schonend dämpfen oder dünsten. Zum Dämpfen werden die Kräuter in einen Sieb- oder Dämpfeinsatz gegeben und bei geschlossenem Deckel mit etwas Wasser im heißen Wasserdampf gegart. Beim Dünsten garen die Kräuter direkt in wenig kochender Flüssigkeit im geschlossenen Topf. Der zurückbleibende Dämpffond bzw. die Dünstflüssigkeit geben Suppen und Saucen einen feinen Geschmack.

Anschrift der Verfasserin:
Cand. oec. troph. Doris Freund
Bahnhofstr. 11a
D-35614 Asslar-Werdorf

Buchtip

Viele Rezepte, Anregungen und ausführliche Informationen liefert Ihnen das "Wildkräuter-Kochbuch" von Bernd Trum und Pius Lotter: Verlag Tobias Dannheimer, Kempten 1998, 128 S., ISBN: 3-88881-032-9, 25,- DM

