



Essbare Wildkräuter

Die mitteleuropäische Landschaft ist auch außerhalb der Siedlungsflächen stark vom Menschen beeinflusst. Doch es dringt immer wieder kraftvoll die Wildnis durch. Wälder, Wiesen, Hecken, Uferstreifen und Wegränder verbinden sich hier. Bereiche werden ausgeräumt und Flächen angelegt, aber weiterhin sind es die Wildpflanzen, die sich ihren Lebensbereich in unterschiedlich geformten Landschaftsteilen erobern. Wildpflanzen haben eine enorme Lebenskraft. Sie können alleine, ohne Anbau und gärtnerische Betreuung wachsen. Aber können sie auch eine Bereicherung unserer täglichen Nahrung sein? Ist es möglich, dass Lebensmittel frei wachsen, ohne dass jemand sie anbaut? Darf man sie einfach so ernten? Um das zu klären, betrachten wir uns hier die Wildpflanzen genauer. Wir vertiefen uns in Ernährungswerte, Zubereitungsarten, klären, worauf man achten sollte und blicken zurück in die Zeiten, in denen noch keine Versorgungssysteme unsere Nahrung lieferten.



Aus frisch gesammelten Taubnesseln und Bärlauch lassen sich köstliche Speisen zubereiten.

Geschichtlicher Rückblick

Menschen gibt es weitaus länger als es Kultur Gemüse gibt. Anbau von Nahrung fand nur seit des jüngsten kleinen Bruchteils der Menschheitsgeschichte statt. Das bedeutet, dass es tatsächlich Wildpflanzen waren, die uns über viele Jahrtausende ernährt haben. Erst in den letzten Jahrhunderten veränderte sich die Welt so drastisch, dass fast niemand mehr ahnt, dass Wildpflanzen auch Nahrung darstellen. Das reiche Wissen über diese wichtige Lebensgrundlage ist verschüttet oder sogar verschwunden. Man hat rekonstruiert, dass der Sammler in der Altsteinzeit

(500.000–10.000 v. Chr.) in unseren Breiten maximal nur drei Stunden täglich im Jahrsschnitt brauchte, um seine Nahrungsversorgung zu sichern. In den Anfängen des Pflanzenanbaus waren noch alle Menschen an der Nahrungsbeschaffung direkt beteiligt, und es wurde weiterhin ein Großteil der Nahrung wild gesammelt, und auch die Ackerbeikräuter wurden genutzt. Diese Nutzung und die Wissensüberlieferung dazu verschwanden rasant, als die Menschen den Ackerbau rationalisierten, Arbeiten aufteilten, austauschten und viele ihre Nahrung nicht mehr

direkt selbst besorgten, sondern ein Versorgungssystem durch Landwirte, Gärtner, Verarbeiter und Händler dies ersetzte. Es begann ein stetiger Prozess des Verlustes von sehr altem Nahrungswissen (unterbrochen von Kriegen und Notzeiten, in denen das Sammeln wilder Nahrung unumgänglich war). Diesem Prozess stellen sich heutzutage wieder Köche, Gartenbauvereine und Umweltpädagogen entgegen, indem sie sich ernsthaft mit dem Gegenstand der essbaren Wildpflanzen beschäftigen.

Wildpflanzenqualitäten in der Ernährung

So unscheinbar uns die Wildpflanzen in der Landschaft begegnen, so wertvoll kann doch ihr Beitrag für unsere Ernährung sein. Wildpflanzen können stets frisch gesammelt werden und müssen nicht unreif geerntet und von weit her importiert werden. Sie wachsen direkt vor der Haustüre, und das nicht erst seit wenigen Jahren. Unser Organismus ist sozusagen menschheitsgeschichtlich mit ihnen groß geworden.

So ist es naheliegend, dass eben diese Wildpflanzen unserem Körper Stoffe liefern können, die er benötigt – mehr als dies unsere neuen Kulturpflanzen vermögen, insbesondere wenn man ins Detail geht und Vitalstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe vergleicht.

Laut Studien des Center for Genetics, Nutrition and Health aus Washington haben Wildpflanzen einen weitaus höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren und antioxidativen Komponenten (z. B. Polyphenole) als kultivierte Pflanzen. Omega-3-Fettsäuren wirken Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatischen Erkrankungen und chronischen Schmerzzuständen entgegen, sind wichtig für Gehirnfunktionen und beeinflussen Entzündungsprozesse positiv. Polyphenole können freie Elektronen im Körper binden und gleichzeitig auch das Ausleiten von Schwermetallen aus dem Körper begünstigen.

Die Universität Bonn veröffentlichte über den aid-Infodienst eine Vergleichsuntersuchung zwischen Kultur- und Wildgemüse. Das Ergebnis spricht deutlich für die Wildpflanzen, denn sie beinhalten an Mineralien,



Die kleine Menge Brennnesseln (rechts) enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß als die große Menge Kopfsalat.



Frische Wildpflanzen strotzen vor Vitalstoffen.

Vitaminen und Eiweiß im Schnitt ein Vielfaches dessen, was Kulturgemüse aufweist. Das in den Wildpflanzen zudem reichlich vorhandene Blattgrün unterstützt die Blutbildung, fördert das Immunsystem, wirkt stark entgiftend, antibakteriell und vitalisierend, denn es versorgt unsere Zellen besonders mit Sauerstoff.

Wie man beim Kosten von Wildpflanzen weiterhin schnell feststellt, enthalten sie viele Bitterstoffe noch in natürlich hoher Konzentration. Diese für uns sehr wichtigen Stoffe lindern Hautkrankheiten und Erkältungen, fördern die Magensaftsekretion, unterstützen die Leber, regulieren den Blutzucker und binden Fäulnis-Eiweiße auf den Schleimhäuten. So regen sie den gesamten Stoffwechsel an und unterstützen die Körperfettverbrennung. Ist man sie regelmäßig, verhindern sie zudem Heißhungergefühle.

Keine Vitamintablette und kein Nährstoffpulver kann Gleichwertiges leisten, was frische Wildpflanzen für das Immunsystem zu leisten vermögen, denn in den natürlichen Komplexverbindungen können die vielen Vitalstoffe vom Organismus wesentlich besser aufgenommen werden.

Das Sammeln essbarer Wildpflanzen

Es ist wichtig, beim Pflanzensammeln und -bestimmen erfahrene Personen und/oder entsprechende Bestimmungshilfen zu Rate zu ziehen. Gerade bei der Verwendung von Pflanzen für Nahrungszwecke ist eine korrekte Bestimmung zentral.

Als Utensilien zum Sammeln eignen sich z. B. eine Schere oder ein Messer zum Abschneiden der Pflanzenteile, wobei ein Abzwicken mit den Fingerspitzen auch gut möglich ist. Ein Abreißen hingegen kann die Pflanzen schädigen, indem u. U. die Wurzel mit ausreißt.

In festen Papiertüten oder in abdeckbaren Behältnissen kann man die Pflanzen am besten transportieren. Sie schützen vor Überhitzung durch starkes Sonnenlicht, Quetschungen und vor Austrocknung. Transportiert man die Kräuter offen, z. B. in einem Korb, werden sie lasch und verlieren schnell wertvolle Inhaltsstoffe.

Mit Handschuhen schützt man sich vor hautreizenden Pflanzen, Dornen oder Brennhaaren.

Will man Wurzeln nutzen, dann empfiehlt sich ein kleiner Spatel zum Ausgraben.

Es lohnt sich, die Pflanzenteile direkt beim Sammeln von störenden Stoffen wie altem Laub, trockenen Gräsern etc. zu befreien. Dadurch spart man sich viel Arbeit bei der Zubereitung in der Küche.

Wichtige Prinzipien:

- **Nicht in Naturschutzgebieten und keine geschützten, gefährdeten oder seltenen Arten sammeln.**

- **Nur so viel sammeln, wie gebraucht oder voraussichtlich als Vorrat benötigt wird.**

- **Am Fundort sollten immer noch genügend Pflanzen der gesammelten Art stehen bleiben, um ihr Fortbestehen zu sichern.**

Zeitpunkte zum Sammeln

Die günstigste Tageszeit zum Sammeln ist der Vormittag, wenn der Reif sich aufgelöst und die Sonne die Pflanzen noch nicht ausgetrocknet hat.

Eine günstigste Jahreszeit zum Sammeln gibt es nicht. Alle Wildkräuter durchlaufen jedoch einen Zeitpunkt (meist im Jungstadium), während dem sie zart, weich und eiweißreich sind und nur wenig Fasern und Zellulose enthalten. Dann schmecken sie zumeist bekömmlich und angenehm. Oftmals sind es nur wenige Wochen, in denen sie optimal schmecken. Diesen Zeitpunkt sollte man abpassen, wenn man z. B. feine Salate oder Spinat zubereiten möchte.

Diesen Jugendzustand haben die Wildpflanzen für gewöhnlich im Frühjahr, doch man findet auch zarte Kräuter noch später im Jahr auf Flächen, die gemäht oder geschnitten wurden und auf denen die Pflanzen erneut treiben. Allerdings schmecken diese dann nicht mehr ganz so mild wie im Frühjahr.

Im Jugendzustand sind die Pflanzen oft schwer zu bestimmen, da Blütenmerkmale noch nicht entwickelt sind.

Es empfiehlt sich daher mit dem ersten Sammelgang zu warten, bis man die Pflanzen später im Jahr, anhand ihrer Blüte eindeutig bestimmen und kennen lernen konnte, um sie dann erst im darauffolgenden Jahr im Jugendzustand zu ernten. Starke Würzeigenschaften oder Heilwirkungen befinden sich eher in ausgereiften als in jungen Blättern. Aber auch hier sollte man noch vor der Blütenentwicklung oder spätestens unmittelbar nach dem Erblühen sammeln. Denn sobald sich die Pflanzen auf das Fruchtbilden konzentrieren, sinken die Wirkstoffgehalte in den Blättern.

Die jeweiligen Blühzeiten der einzelnen Wildpflanzenarten sind in jedem Pflanzenbestimmungsbuch genannt.

Vom Beginn der Vegetationsperiode im Frühjahr bis zum Beginn der Blüte erntet man Pflanzensäfte, Keimlinge, Blätter, Sprosse und junge Triebe.

Blütenknospen werden am besten kurz vor der Blütezeit gesammelt.

Die beste Zeit zum Ernten von Blüten ist direkt nach dem Aufblühen. So sind die meisten Aromen, Wirkstoffe, Nektare und Blütenstäube noch nicht durch Regen gemildert oder von Insekten beerntet worden.

Samen sind meistens nur ausgereift bekömmlich. Die Vollreife ist erreicht, wenn die Pflanze von selbst mit der natürlichen Aussaat startet. Sind die Samen noch in Fruchtwände eingeschlossen, müssen diese ganz trocken sein und aufspringen.

Unreife Samen erntet man im Frühsommer bis Sommer, kurz nach der jeweiligen Blütezeit. Die beste Sammelzeit für fleischige Beeren ist von August bis September. Da sie zu Hause normalerweise nicht nachreifen, ist es besser, sie ausgereift zu ernten.

Manche Früchte mit festeren Schalen, wie Schlehen und Ebereschfrüchte, werden süßlicher, wenn sie Frost abbekommen. Der Frost baut Bitter- und Gerbstoffe ab und die Fruchtzuckerkonzentration steigt.

Die beste Sammelzeit für Nüsse ist der Herbst. Im Winter bieten sich, sofern der Boden nicht gefroren und nicht schneebedeckt ist, fast ausschließlich Wurzeln mit ihren kleinen Bodenblattrosetten zur Ernte an. Mehrjährige Pflanzen ziehen ihre Säfte zur Überwinterung in die Wurzeln zurück und lagern dort wertvolle Wuchsstoffe für die folgende Vegetationsperiode ein. Daher ist der erste Winter der beste Zeitpunkt zur Ernte. Wurzeln mit ihren Rosetten können somit das in dieser Zeit fehlende Blattgemüse etwas ersetzen.

Auch die Samen einiger Wildpflanzen lassen sich als Keimlingssaaten auf der Fensterbank ziehen. Manche Samen werden durch die Keimung leichter verdaulich. Durch das Keimen steigen die Vitamin- und Enzymkonzentration und der Anteil an essenziellen Aminosäuren, wodurch man sich z. B. auch im Winter wertvolle Eigenschaften der Wildpflanzen zu Nutze machen kann.



Alle Pflanzenteile sind einmal zart, wie dieser essbare Buchenei.



Aufplatzende Fruchtwand des Knoblauchhederichs.

Gärten mit Wildpflanzen

Wer Wildgemüse rasch zur Hand haben möchte, kann sie einfach im Garten oder auf dem Balkon ansiedeln. Auch wer sicher wissen möchten, ob die Wildpflanzen sauber, ohne Verunreinigungen sind, und dass keine Düngemittel oder Pestizide ausgebracht wurden, der sieht sich in seinem eigenen Garten nach Wildpflanzen um. Dort kann man am besten steuern, was mit der Vegetation angestellt wird.

Menschen, die nicht gern jäten, haben es sowieso sehr leicht, Wildpflanzen in den Garten zu integrieren. Wildpflanzen-Gärten wachsen nahezu von selbst. Sie können uns Freiräume und Nahrung gleichermaßen bieten und erfreuen über Jahre mit nur geringstem Arbeitsaufwand. Außerdem sind die Wildpflanzen für viele heimische Tierarten wichtig.

Das Aussähen von Wildpflanzen in eine vorhandene Vegetation gelingt jedoch nur, wenn man die Bodennarbe etwas ankratzt und die offen liegenden Erdklumpen etwas zerkleinert. Auch kann man die Samen mit etwas Wasser besprühen und mit Tonstaub ummanteln. Sinnvoll ist dies bei Ansaaten auf Kiesböden. Mit dieser Tonschale sind die Samen für Vögel schwer zu erkennen, und man kann sie so liegen lassen, bis Niederschläge ihre Keimung auslösen. Ohne diese Tonschale wäre es besser, die Samen in den Boden einzurechen.

Verändern kann man v. a. Boden- und Wasserverhältnisse. Je abwechslungsreicher die Standortstrukturen sind, desto höher ist die Pflanzenartenvielfalt, die hier wachsen kann. Ein Abmagern des Bodens wird durch das Entfernen der Pflanzen in grünem Zustand mit Hilfe von Mahd und Abtrag erzielt. So könnte z. B. ein Boden für die zunehmende Ansiedelung aromatischer Würzkräuter bereitet werden. Durch Bodenverdichtungen und Einbringen toniger Substrate kann Wasser für Feuchtflächen gestaut werden.

Bei solchen Standortveränderungen darf man jedoch nicht zu kleinräumig denken. Mindestens zwei Meter Breite sollte ein einheitlicher Vegetationsstreifen haben. Der Druck aus der umgebenden Vegetation könnte sonst zu stark sein, als dass sich die neue Pflanzengesellschaft über Jahre von alleine halten kann.



Erhitzen zerstört Bandwurmeier – hier ausgekochtes Labkraut.

Essbare Wildpflanzen und Fuchsbandwurm

Laut Angaben des Bayerischen Rundfunks führt eine Exponierung des Menschen mit dem Fuchsbandwurm nur zu etwa 10 Prozent zur Erkrankung. Die Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin der Universität München stellte fest, dass die Infektionsgefahr durch Fuchsbandwurm beim Essen von Wildpflanzen im Wald zwar theoretisch möglich sei, sie aber nie richtig nachgewiesen wurde.

Dies bestätigt auch die Uniklinik Ulm: Die Angst sich beim Sammeln von Wildpflanzen mit Fuchsbandwurm zu infizieren ist nicht begründet.

Giftwirkung von Wildpflanzen

Die Abgrenzung zwischen giftiger Pflanze und essbarer Pflanze ist nicht leicht. Immer hängt es entscheidend von der Menge ab, die aufgenommen wurde, ob ein Pflanzenstoff giftig ist. Im Prinzip kann jeder Stoff ab einer bestimmten Menge giftig wirken.

So enthält jede Pflanze, auch alles Kulturgemüse, Stoffe, die eine giftige Wirkung auf den menschlichen Organismus haben können. Dieselbe Pflanze kann heilsam und giftig wirken, je nach Dosierung und Zubereitung. In jedem Fall ist es wichtig, tödlich giftige Pflanzen zu kennen und zu meiden.

In der Tabelle (Seite 5) befindet sich eine Auswahl solcher Pflanzen, die mit essbaren Arten verwechselt werden könnten. Bei Vergiftungserscheinungen ist es auf jeden Fall sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen, der unbedenkliche von gefährlichen Vergiftungen unterscheiden kann.



Verwechslungsgefahr mit Bärlauch (links): Blatt der Herbst-Zeitlosen (Mitte), Maiglöckchenblatt (rechts).

Giftige, mit essbaren verwechselbare Pflanzen

Giftpflanze	Verwechslungsgefahr	Unterscheidungsmöglichkeiten
Eisenhut <i>Aconitum sp.</i>	Im krautigen Zustand vor der Blüte, können die Blätter mit essbaren Geranium-Arten verwechselt werden.	Sobald die Blüte da ist, kann man die Pflanzen daran deutlich unterscheiden.
Aronstab <i>Arum sp.</i>	Die jüngsten Blätter können mit Bärlauch verwechselt werden, da sie häufig zusammen im Bestand stehen.	Blätter des Aronstabes sind an der Basis spießförmig und riechen nicht nach Knoblauch.
Wasserschierling <i>Cicuta virosa</i>	Kann mit Süßdolde, Möhre, Kümmel und Kerbel verwechselt werden.	Wurzel des Wasserschierlings bildet kaum Verdickungen und seine Blätter sind handförmig geteilt.
Herbst-Zeitlose <i>Colchicum autumnale</i>	Blätter können mit Bärlauch verwechselt werden.	Blätter der Herbstzeitlose sind dicklich und riechen nicht nach Knoblauch. Sie bildet ihre Frucht zwischen den Blättern.
Gefleckter Schierling <i>Conium maculatum</i>	Kann mit Süßdolde, Möhre, Kümmel und Kerbel verwechselt werden.	Wurzel des Gefleckten Schierlings bildet kaum Verdickungen und die Stängel sind violett gefleckt.
Maiglöckchen <i>Convallaria majalis</i>	Die jüngsten Blätter können mit Bärlauch verwechselt werden.	Blätter des Maiglöckchens riechen nicht nach Knoblauch und sind fester. Die Blüte hat eine Glockenform.
Fingerhut <i>Digitalis sp.</i>	Blätter können mit Beinwell verwechselt werden.	Sobald sich der kerzenförmige Blütenstand des Fingerhutes bildet, kann man die Pflanzen deutlich unterscheiden.
Sadebaum <i>Juniperus sabina</i>	Kann mit dem gewöhnlichen Wacholder verwechselt werden.	Der Sadebaum ist von breiter ausladendem Wuchs, seine älteren Triebe sind geschuppt.
Eibe <i>Taxus baccata</i>	Nadeln können mit Tanne, Fichte, Douglasie verwechselt werden.	Die Eibe wächst strauchförmig, ihre Nadeln sind flach und unterseits ohne weiße Streifen. Sie hat rote Beeren.

Wildpflanzen in der Küche zubereiten

Wildpflanzen bereichern unsere Küche mit einem vielfältigen Geschmacksspektrum. Ihre Zubereitung setzt jedoch den geübten Umgang mit starken und sehr unterschiedlichen Geschmacksqualitäten voraus. Das perfekte Würzen und Abschmecken erfordert oft etwas Übung und Erfahrung. Der Geschmack von Wildpflanzen ist immer sehr eigen und ausgeprägt, doch gerade darin besteht auch ihr besonderer Reiz.



Taub- und Goldnesseln können in der »Wildkräuter-Küche« vielfältig eingesetzt werden.

Praktische Tipps: Waschen Sie vor allem Wasserpflanzen vor dem Verzehr gründlich. An Wildpflanzen haftende Insekten können durch Einlegen in Salz- oder Essigwasser gelöst werden. Wildwurzeln reinigt man am besten mit einer Bürste unter fließendem Wasser, Wildkräuter unter der Brause. Dazu legt man die Kräuter in einen Drahtkorb oder in ein Salatsieb, das man mit einem groben Netz verschließt, und schüttelt sie so unter der Brause durch.

Stark faserige Pflanzenteile werden gekocht und durch ein Sieb passiert, oder, wenn man sie roh genießen will, im Fleischwolf oder Mixer zerschnitten. Bitterstoffe sind in der Regel wünschenswert. Zu stark bitteren Pflanzenteilen entzieht man die Bitterstoffe durch einmaliges oder mehrmaliges Wechseln des Kochwassers. Zum Entbittern kann man gut zerkleinerte Wildpflanzenteile auch in einem Leinensack in fließendes Wasser legen (z. B. sauberer Bachlauf) und durchspülen.

Früher hat man getrocknete, zermahlene Wildpflanzenteile auch zwei bis drei Tage in Natronwasser eingeweicht und sie dann unter fließendem Wasser gespült, bis die Bitterkeit angenehm gemildert war. Durch Abdecken bitterer Wildpflanzen im Garten ab dem Spätwinter erhält man im April gebleichtes, weniger bitteres Grün. Zu beachten ist allgemein: Je aufwendiger sie die Pflanzen verarbeiten, desto mehr verlieren sich auch wertvolle Inhaltsstoffe.



Rezepte mit Wildpflanzen

Blütenknäcke Brot aus Rot-Klee-Blüten



Eine halbe Salatschüssel gewaschene (feuchte) Blütenköpfe vom Roten Wiesen-Klee (jeweils mit den oberen drei Blättchen) mit ca. 7 EL Mehl und etwas Salz vermengen, auf Backpapier oder gefettetem Blech ausbreiten, bei 150 °C ca. 80 Minuten backen und abkühlen lassen. Zum Servieren in Stücke brechen und mit Butter bestreichen.

Nelkenwurz-Schokobällchen



10 gesäuberte Nelkenwurz-Wurzeln über Nacht auf der Heizung trocknen. Zwei Tafeln Schokolade im Wasserbad schmelzen. Trockene Wurzeln eintauchen, in der heißen Schokolade ziehen lassen und danach wieder entfernen. Die Schokolade als Tropfen auf Backpapier erkalten lassen und zu Kugeln rollen (ggf. mit Puderzucker ummanteln). Ergibt Schokokugeln mit Nelkenaroma.

Löwenzahnblätter mit Chili-Kartoffeln

20 g zarte Löwenzahnblätter gut waschen, in sehr feine Streifen quer zur Faser schneiden (und nach Wunsch ggf. zum Entbittern 1 Stunde in Wasser legen).

1 EL Sahne, 1 EL Distelöl, 2 TL Wasser und 1 Prise Salz zu einem Dressing verrühren, mit dem Löwenzahn mischen und auf einem Teller anrichten. 1 kleine Kartoffel in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 2 EL Distelöl in eine kleine Pfanne geben und die Kartoffeln darin braten/frittieren bis sie leicht gebräunt sind. Danach das Öl abtropfen lassen und die Kartoffeln etwas abkühlen lassen. 1 Prise Chili-Pulver über die Kartoffeln geben und diese vorsichtig wälzen. Dann die Kartoffeln über den Löwenzahn streuen.

Brennnessel-Chips

Brennnesselblätter vorsichtig mit Handschuhen ernten, Stiele abzupfen. Die Blätter mit Rapsöl und etwas Salz mischen. Auf Backpapier oder Backblech ausbreiten und bei 150 °C ca. 15 Minuten backen. Ergibt eine würzige Knabberlei.



Kaffee aus Löwenzahnwurzeln

Löwenzahnwurzeln gut reinigen, etwa auf Kaffeebohnengröße zerkleinern und (im Ofen) trocknen lassen. Die Pflanzenteile in einer Pfanne langsam unter kräftigem Schütteln oder Rühren rösten, bis sie braun sind und ein feines Röstaroma abgeben. Alternativ kann auch im Ofen geröstet werden, langsam bei ca. 110 °C (-150 °C) bis alles dunkelbraun trocken durchgeröstet ist.

Abkühlen lassen und dann verschlossen kühl, dunkel und trocken lagern. Das Röstgut erst unmittelbar vor der Zubereitung in einer Kaffeemühle oder im Cutter mahlen, in Wasser aufkochen und dann filtern.

Wildpflanzen-Keimsaaten

Die Samen in ein Keimgefäß geben und mit Wasser bedecken. Alternativ kann ein lichtdurchlässiges Glas als Ersatz dienen.

Das Glas mit einem Netz oder einem grobmaschigen Siebtuch und einem Gummiring verschließen. Die Samen über Nacht im Wasser stehen lassen. Dann an einen hellen Ort stellen und über 3–5 Tage täglich mehrmals samt den Samen spülen.

Das Wasser jedes Mal ganz abgießen. Wildpflanzenkeimlinge roh (z. B. in Salaten) oder in warmem Gemüse genießen. Eine ausgezeichnete Vitaminquelle im Winter. Nicht alle Samen keimen leicht. Manche benötigen vor dem Keimen die Einwirkung von Kälte. Man kann sich dann damit behelfen, dass man sie zuvor ein paar Tage in die Gefriertruhe gibt. Manche mögen es lieber etwas bedeckt in lockerer, feuchter Erde als im direkten Licht. Oft ist etwas Geduld nötig, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erlangen.

Taubnesselspitzen mit Tomaten und Schafskäse

1/7 unbehandelte Salatgurke mit Schale waschen und auf ca. 5 mm Länge klein würfeln. 20 g Triebspitzen der Taubnessel mit Blüten (ungefähr die oberen 7 cm der Pflanze) in 0,5 cm breite Streifen quer zum Stängel schneiden. Dabei das zarte Ende der Triebspitzen nicht zerschneiden, sondern so dazugeben. 1/2 dunkelrote Tomate auf etwa 7 mm Würfellänge klein schneiden, mit der Gurke und den Taubnesseln mischen und auf einen Teller geben. 1 EL Walnussöl, 1 EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem Dressing vermischen und auf dem Teller in den Salat mischen. 5 g echten Feta aus Schafsmilch zerdrücken und zuletzt über den angerichteten Salat streuen.



Erntezeit wichtiger essbarer Wildpflanzen

Pflanze	Qualität	Blatt (Erntemonate, Verarbeitung)	Samen (Erntemonate, Verarbeitung)	Wurzel (Erntemonate, Verarbeitung)	Blüten (Erntemonate, Verarbeitung)
Gewöhnliche Schafgarbe <i>Achillea millefolium</i>	würzige Pflanze für Salate, Gewürze, Getränke	3–5, frisch od. getrocknet			4–5, frisch od. getrocknet
Giersch <i>Aegopodium podagraria</i>	petersilienaromatische Pflanze für Gemüse, Salate, Gewürze, Eingelegtes	3–6, frisch, erhitzt od. eingelegt	8–10, frisch od. getrocknet		6–8, frisch od. eingelegt
Gewöhnlicher Frauenmantel <i>Alchemilla vulgaris</i>	milde, behaarte Pflanze für Gemüse, Feinschnittkräutermischungen, Gewürze	3–8, frisch, erhitzt od. getrocknet			6, feingeschnitten, frisch od. erhitzt
Knoblauchhederich <i>Alliaria petiolata</i>	knoblauch-senfaromatische Pflanze für Salate, Gemüse, Gewürze, Senf	4–6, feingeschnitten, frisch od. erhitzt	6–8, vermaischt od. vermahlen zu Senf	9–3, frisch gerieben, meerrettichartig	4–5, würziger Dekor, frisch od. erhitzt
Bär-Lauch <i>Allium ursinum</i>	knoblaucharomatische Pflanze für Gemüse, Feinschnittkräutermischungen	3–4, feingeschnitten, frisch od. erhitzt	5–6, würziger Dekor, frisch od. erhitzt	7–2, feingeschnitten, frisch od. erhitzt	4, würziger Dekor, frisch od. erhitzt
Große Klette <i>Arctium lappa</i>	ergiebige, milde Gemüsepflanze, Blätter und Stängelhaut sehr bitter	5–6, Blattstiele abgerieben od. geschält, dann erhitzt	8–9, destilliert zu Öl	9–10, erhitzt, seltener roh	
Gänseblümchen <i>Bellis perennis</i>	nussig, z. T. auch stumpf-rau schmeckende Pflanze für Gemüse, Salate, Eingelegtes	3–6, feingeschnitten, frisch od. erhitzt			3–6, frisch od. eingelegt
Hirtentäschel <i>Capsella bursa-pastoris</i>	rucolaaromatische Pflanze für Salate, Gemüse, Senf, Tee, Gewürze	3–6, frisch, erhitzt, getrocknet u. überbrüht	6–9, gepresst zu Öl	4–9, frisch od. getrocknet	4–9, frisch od. eingelegt
Kohl-Kratzdistel <i>Cirsium oleraceum</i>	artischockenaromatische Pflanze für Salate, Gemüse	4–6, Stacheln abgeschritten, frisch od. erhitzt		9–3, feingeschnitten, erhitzt, seltener roh	6–8, Blütenboden, frisch od. erhitzt
Behaartes Knopfkraut <i>Galinsoga ciliata</i>	sehr milde, behaarte Pflanze für Salate, Gemüse, Getränke, Öl	4–8, frisch od. erhitzt	9–10, gepresst zu Öl		
Echte Nelkenwurz <i>Geum urbanum</i>	bitter-herbe Pflanze als Beigabe für Gemüse, Suppen, nelkenaromatische Gewürze	3–4, feingeschnitten, frisch od. erhitzt		8–3, getrocknet als Nelkengewürz od. feingeschnitten u. gekocht	
Gefleckte Taubnessel <i>Lamium maculatum</i>	steinpilzaromatische Pflanze für Gemüse, Tee, Salate	4–6, frisch od. erhitzt/überbrüht		4–9, Wurzelknoten der Ausläufer frisch od. erhitzt	3–6, frisch ausgezupft
Brunnenkresse <i>Nasturtium officinale</i>	scharfe, kressearomatische Pflanze für Gewürze, Salate, Gemüse, Senf, Öl	3–8, frisch od. erhitzt	8–10, vermaischt od. vermahlen		5–9, frisch als Aroma und Speisendekor
Wald-Sauerklee <i>Oxalis acetosella</i>	saueraromatische Pflanze für Gewürze, Gemüsebeigabe; oxal-säurehaltig, nur kleine Mengen verwenden	4–9, frisch		4–9, frisch mit den Trieben	4–5, frisch als Aroma u. Speisendekor
Breit-Wegerich <i>Plantago major</i>	champignonaromatische Pflanze für Sauerkraut, Gemüse, Salat, Eingelegtes, Öl	3–6, feingeschnitten, frisch od. erhitzt	9–10, frisch od. gepresst zu Öl		4–5, knospiger Blütenstand, frisch od. erhitzt
Vogelmiere <i>Stellaria media</i>	milde Pflanze für Gemüse, Salate	3–9, frisch od. erhitzt			4–9, frisch od. erhitzt
Wiesen-Löwenzahn <i>Taraxacum sect. Ruderalia</i>	erfrischend herbe Pflanze für Gemüse, Salate, Sirup, Kaffee, Tee	3–6, frisch, blanchiert od. erhitzt		7–4, frisch, gewässert, erhitzt od. geröstet	3–9, knospig und erblüht, frisch, erhitzt/überbrüht od. eingelegt
Roter Wiesen-Klee <i>Trifolium pratense</i>	herb-aromatische Pflanze für, Salatbeigabe, Gemüsebeigabe, Süßspeisen	4–5, in kleinen Mengen feingeschnitten frisch od. erhitzt	9, frisch od. gekeimt		5–6, frisch gezupft als Speisendekor u. Teigbeimischung, eingelegt, erhitzt od. getrocknet u. gemahlen
Große Brennnessel <i>Urtica dioica</i>	nussig-würzige Pflanze für Gewürze, Gemüse, Salate, Aroma	4–6, frisch blanchiert, erhitzt/überbrüht, od. getrocknet	8–10, frisch blanchiert, geröstet, eingelegt od. getrocknet		6–8, frisch blanchiert

Herausgeber: Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. · Postfach 15 03 09 · 80043 München · Telefon: 0 89/5 44 30 50 · in Zusammenarbeit und mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten · Bearbeitung: Steffen Guido Fleischhauer · Fotos: Steffen Guido Fleischhauer außer Seite 2: Marén Wischniewski-fotolia.com, Seite 5: TwilightArtPictures-fotolia.com, Seite 6 unten: emer-fotolia.com. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Bayerischen Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege, München (2015)