



Gisela Tubes

# Die *köstliche* Wildkräuterküche

Gesundes aus Natur und Garten



QUELLE & MEYER

Gisela Tubes

# Die köstliche Wildkräuterküche

Gesundes aus Natur und Garten



Quelle & Meyer Verlag Wiebelsheim

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>7</b>
<b>Sammeln und Zubereiten</b> .....	<b>8</b>
<b>Hinweise zur Benutzung des Buches</b> .....	<b>10</b>
<b>Pflanzenporträts und Rezepte</b> .....	<b>12</b>
Vogelmiere .....	12
Löwenzahn .....	22
Gundermann .....	34
Ehrenpreis .....	42
Scharbockskraut .....	46
Giersch .....	52
Brennnessel .....	64
Sauerampfer .....	80
Gänseblümchen .....	92
Hirtentäschel .....	96
Springkraut .....	100
Günsel .....	104
Schafgarbe .....	108
Taubnessel .....	114
Knoblauchsrauke .....	122
Wiesenschaumkraut .....	134
Spitzwegerich .....	138
Wiesenklees .....	144
Vergissmeinnicht .....	148
Braunelle .....	154
Gänsefuß .....	158
Knopfkraut .....	162
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>166</b>
<b>Register der Rezepte nach Pflanzenarten</b> .....	<b>167</b>
<b>Register der Rezepte nach Art der Speisen und Getränke</b> .....	<b>170</b>
<b>Kalender der Sammelzeiten</b> .....	<b>172</b>
<b>Die Autorin</b> .....	<b>174</b>





# Einführung



Der Anbau von Salat und Gemüse im eigenen Garten, wie auch das Anlegen von dekorativen Zierrabatten, ist wieder in. Lästige Beikräuter, auch „Unkräuter“ genannt, werden gezupft, gerupft, ausgestochen und auf den Komposthaufen geworfen oder mit der grünen Tonne entsorgt. So entsteht zwar wieder wertvoller Kompost mit hochwertigen Nährstoffen, aber viele dieser Wildpflanzen sind essbar und lassen sich in unseren Speiseplan einbauen. Warum sollen wir nicht das essen, was uns unsere heimische Natur an essbaren Kräutern zu bieten hat!

Heimische Wildpflanzen haben seit Anbeginn der Geschichte eine große Rolle im Leben des Menschen gespielt. Sie waren über Millionen von Jahren neben dem jagdbaren Wild unsere Nahrungsquelle. Auch die heilsamen Wirkungen der Wildpflanzen machten wir uns mit der Zeit zunutze.

Die Natur bietet ein überschwängliches Angebot an essbaren Wildpflanzen. Das Wissen darüber, was unsere heimische Natur in dieser Hinsicht zu bieten hat, ist im Laufe der letzten Jahrhunderte jedoch weitgehend verloren gegangen. Auch Misstrauen gegenüber möglichen Belastungen durch Hundekot, Autoabgase und Pestizide hält viele Menschen davon ab, Wildpflanzen in der freien Natur zu sammeln. Dagegen wissen wir, welchen Beeinträchtigungen Wildpflanzen im eigenen Garten ausgesetzt sind – wir haben es selbst in der Hand.

Wer einmal eine Handvoll frische Wildpflanzen unter einen herkömmlichen Salat gemischt und gekostet hat, wird schnell auf den Geschmack kommen. Einige bunte, essbare Blütenblätter obenauf lassen auch das Auge mitessen. So wird ein langweiliger Salat zu einem sinnlichen Geschmackserlebnis. Schon kleine Beigaben von Wildkräutern zu herkömmlichen Rezepten machen diese schmackhafter und häufig auch gesünder, denn viele Wildkräuter weisen ein Mehrfaches an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen auf als unsere Kulturpflanzen.



Inhaltsstoffe	Wasser %	Kalium mg/100g	Phosphor mg/100g	Magnesium mg/100g	Calcium mg/100g	Eisen mg/100g	Vitamin C mg/100g	Provit. A Mikrogram./100g	Rein-Eiweiß g/100g
<i>Wildgemüse</i>									
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8	333	740	5,9
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2	115		3,3
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4	115	383	1,5
<i>Kulturgemüse</i>									
Endiviensalat	94,3	346	54	10	54	1,4	10	190	0,5
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1	13	130	0,6
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1	52	700	2,5

Quelle: **Wildgemüse** (Nr. 1182), herausgegeben von aid-Infodienst, Bonn, 1982. Auszug.

## Sammeln und Zubereiten

Das Sammeln von zum Verzehr bestimmten Wildpflanzen setzt gute Artenkenntnis voraus. Neben essbaren gibt es in unserer heimischen Pflanzenwelt auch zahlreiche unbekömmliche, sowie giftige bis hoch giftige Pflanzenarten. Bestimmungsbücher stehen hilfreich zur Seite; vielerorts angebotene Kräuterwanderungen von Fachleuten bieten ebenfalls Unterstützung.

### Beim Sammeln von Wildpflanzen sind folgende Punkte zu beachten:

- Nur Pflanzen verwerten, die eindeutig bestimmt sind!
- Möglichst junge, frische und unbeschädigte Pflanzen sammeln!
- Tageszeit und Wetter spielen eine wichtige Rolle. Es empfiehlt sich, Blätter und Triebe im Laufe des Vormittags nach dem Abtrocknen des Taus zu sammeln, Blüten mittags!
- Zum Transport Körbe, Papiertüten oder Stoffbeutel verwenden! In Plastiktüten „schwitzen“ die Pflanzen. Blüten werden in einer Dose transportiert, die mit einem feuchten Küchentuch ausgelegt sind!
- In der Natur nur so viel Pflanzenmaterial sammeln, wie verbraucht werden soll.
- In der Natur nur dort sammeln, wo mehrere Exemplare vorhanden sind. Einen Teil der einzelnen Exemplare oder des Bestandes stehen lassen, damit die Pflanzen sich regenerieren können.





- In der Natur nicht alle Samen oder Früchte einer Pflanze absammeln, damit die Vermehrung gesichert ist. Außerdem stehen sie bei vielen unserer heimischen Tiere auf dem Speiseplan.
- In der Natur den Standort der Pflanze möglichst schonend behandeln - andere Pflanzen nicht zertreten, durch das Graben von Wurzeln entstandene Löcher wieder zuschütten.
- Wegen der Abgasbelastung nicht an den Rändern viel befahrener Straßen sammeln.
- Orte, an denen mit Pestiziden oder Herbiziden gearbeitet wird besser meiden.
- Gegebenenfalls eine Erlaubnis beim Landwirt oder Förster einholen.
- Nicht in Naturschutzgebieten sammeln!

#### **Beim Zubereiten der Wildpflanzen sind folgende Punkte zu beachten:**

- Wildkräuter werden möglichst gleich verbraucht. Sie können auch im Kühlschrank gelagert werden. Einige lassen sich einfrieren.
- Viele Wildkräuter weisen einen leicht bitteren (verdauungsfördernden) Geschmack auf. Um sich daran zu gewöhnen, sollten zu Beginn nur kleine Mengen eingesetzt werden, zum Beispiel klein geschnitten als Beigabe zu Salat, Gemüse oder Suppen. Mit der Zeit werden die Mengen je nach Geschmack vergrößert.
- Milde Zutaten wie Obst, Rosinen oder auch Nüsse und Sonnenblumenkerne können den zunächst ungewohnten, leicht bitteren Geschmack ausgleichen.
- Auch das Auge isst mit! Essbare Blüten verwandeln viele Gerichte zum wahren Augenschmaus!





# Hinweise zur Benutzung des Buches

## Beschreibung der Pflanzenarten

Das vorliegende Buch beinhaltet Rezepte mit 22 essbaren, heimischen Wildkräutern, die auch im Garten häufig zu finden sind. Die Pflanzenarten sind nach dem jahreszeitlichen Erscheinen geordnet (siehe auch Kalender der Sammelzeiten S. 172). Text und Fotos stellen die Arten vor und erleichtern ein sicheres Bestimmen sowie den weiteren Umgang beim Verwerten in der Küche.

Auf eine kurze allgemeine Beschreibung der Pflanzenart folgen Angaben zum Vorkommen in der Natur und im Garten. Es wird die Blütezeit und bei Verwendung der Früchte auch die Fruchtreife angegeben; Blüten und gegebenenfalls die Früchte werden beschrieben und Sammelmonate aufgeführt. Sammelhinweise informieren über das Sammelgut, den Geschmack und auch über die Besonderheiten, die beim Sammeln der jeweiligen Pflanze beachtet werden sollten. Ein weiterer Punkt listet auf, wie das Sammelgut in der Küche zur Weiterverarbeitung Verwendung findet. Hinweise zur Verarbeitung werden aufgelistet. Kurze Anmerkungen geben Auskunft über heilwirksame Inhaltsstoffe der Pflanzen. Anwendungen obliegen jedoch der Verantwortung des Lesers; die Autorin und der Verlag weisen Schadensersatzansprüche von vornherein ab. Unbedingt beachtet werden sollte der Punkt „Wichtig“, bei dem es unter anderem um Angaben zu eventuellen Unverträglichkeiten oder Verwechslungsmöglichkeiten mit giftigen Pflanzenarten geht.

Bei Allergikern und anderweitig gesundheitlich vorbelasteten Personen wie auch Schwangeren, Stillenden und Kindern ist eine besondere Umsicht mit der Verwendung von Wildpflanzen geboten. Reaktion und Verträglichkeit der Inhaltsstoffe der Pflanzen sind individuell unterschiedlich und sollten bedacht werden. Unter Umständen ist ärztlicher Rat einzuholen.

## Rezepte

- Die einfachen Rezepte sollen Lust darauf machen, Wildkräuter auf den Tisch zu bringen. Auf den Einsatz von dominanten Küchengewürzen wurde weitgehend verzichtet, da der Eigengeschmack des Sammelgutes im Vordergrund steht. Da sind der Experimentierfreudigkeit jedes Einzelnen keine Grenzen gesetzt.
- Die Autorin behält sich vor, Rezepte, die mehr als fünf Silben aufweisen, zur besseren Übersicht mit Bindestrichen zu versehen. So





heißt es zum Beispiel nicht Kartoffelwildkräuteraufstrich, sondern Kartoffel-Wildkräuter-Aufstrich.

- Beim Einlegen von Kräutern in Essig oder Öl wie auch in Alkohol ist darauf zu achten, dass die Pflanzenteile immer mit Flüssigkeit bedeckt sind, da sie ansonsten schimmeln. Vor dem Verbrauch werden die Pflanzenteile aus den Gefäßen entfernt. Bei Pestos wird nach jeder Entnahme etwas Öl nachgegossen.
- Die Angaben zur Backtemperatur beziehen sich auf Einstellungen bei Ober- und Unterhitze des Backofens.
- Für die Zubereitung von Smoothies oder Shakes sind Mixergeräte mit hoher Leistung (1000 Watt) erfolgreicher als normale Pürierstäbe, um die faserreichen Zutaten der Wildkräuter sowie härteres Obst und Gemüse gut zerkleinern zu können.
- Die Autorin hat die Rezepte nach besten Wissen und Gewissen zusammengestellt und ausprobiert. Manch einem Anwender mögen die nicht immer exakt auf 4 Personen ausgerichteten Mengenangaben einiger Rezepte zu ungenau sein. Da bittet die Hobbyköchin um Nachsicht.

### **Die Rezepte sind bei jeder Pflanzenart nach der gleichen Reihenfolge aufgelistet:**

- Herzhafte Aufstriche, Pestos, Soßen, Ölsätze, Würzsalz und Co.
- Salate, Suppen, kleine Speisen
- Hauptgerichte und Beilagen
- Süße Aufstriche, Desserts und Co.
- Alkoholfreie Getränke
- Alkoholhaltige Getränke

In den beiden Registern am Ende des Buches lassen sich Rezepte zum einen nach bestimmten Pflanzenarten suchen, zum anderen nach Art der Speisen und Getränke.

Eine Tabelle zeigt die Sammelzeiten im Laufe des Jahres an, gegliedert nach Blättern und Trieben, Blüten, Früchten und Samen sowie Wurzeln und anderen unterirdischen Pflanzenteilen.

### **Verwendete Abkürzungen:**

- TL = Teelöffel
- EL = Esslöffel
- l = Liter
- ml = 1 Milliliter (0,001 l)





# Vogelmiere

Hühnerdarm  
*Stellaria media*  
Nelkengewächs

Die Vogelmiere ist einjährig und bildet mit ihren meist stark verzweigten Stängeln lockere, rasenartige Bestände. Sie wurzelt an kriechenden Stängelknoten. Werden die einreihig behaarten Stängel auseinandergezogen, bleiben die zentralen Leitbündel, die für die Wasser- und Nährstoffversorgung der Pflanze verantwortlich sind, wie ein darmähnlicher Strang stehen. Die kleinen, eiförmigen Blättchen sind gegenständig, das heißt, sie sitzen sich am Stängel gegenüber.

Aufgrund der Schnellwüchsigkeit ist die Vogelmiere in der Lage, jährlich 5 bis 6 Generationen auszubilden. Die sternförmigen, kleinen, weißen Blüten sind unscheinbar und etwas kürzer als die spitzen Kelchblätter.



**Vorkommen** Auf Äckern, Brach- und Schuttflächen und an Wegrändern; vor allem in der Nähe menschlicher Siedlungen. Auf nährstoffreichen, frischen, humushaltigen Böden, Stickstoffzeiger.

**Im Garten** Unter der Hecke, in Stauden-, vor allem in Gemüsebeeten, in der Nähe des Kompostes und in anderen „wilden Ecken“. Im Rasen kommt es aufgrund der Mahd meist nicht zur Ausbildung von Blüten- und Fruchtständen. Bei Gärtnern ist die Vogelmiere nicht unbeliebt, da sie im Sommer den Boden feucht hält und ihn im Winter deckt.

**Blütezeit** März bis Oktober, in milden Wintern auch ganzjährig. Kleine weiße Blüten mit 5 Kronblättern, die fast bis zum Grund geteilt sind, violette Staubbeutel.



**Sammelhinweis** Ganze Pflanze, bis auf die Wurzeln, von März bis Oktober, in milden Wintern auch ganzjährig. Sehr dicke Stängel werden nicht geerntet; zum Rohverzehr die bis 10 cm langen Triebenden sammeln. Blüten, Blätter und Stängel können verarbeitet werden; der Geschmack ist mild, salatähnlich, etwas an Mais erinnernd.

An schattigen und halbschattigen Standorten wachsen kräftigere, schmackhaftere Pflanzen als an sonnigen.

**Verwertung** Roh als Beigabe zu Salaten, Kräuterbutter und -quark. Gegart als Beigabe zu Gemüse und Suppen.

**Verarbeitungshinweis** Aufgrund der harten, darmähnlichen Leitbündel in den Stielen sollte die Pflanze bei der Verarbeitung in mundgerechte Stücke geschnitten oder gezupft werden.

**Gesundheit** Die Vogelmiere weist zahlreiche wertvolle Mineralstoffe und Vitamine auf, zum Beispiel viel Vitamin C.

**Wichtig** Nicht mit dem ähnlich aussehenden, giftigen Acker-Gauchheil verwechseln! Dieser tritt jedoch meist einzeln auf und blüht in der Regel rot, selten auch bläulich.



# Wildkräuterbutter

## Zutaten

1 Handvoll Wildkräuter der Saison (Vogelmiere, Brennessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer, etwas Gundermann ...)

250 g zimmerwarme Butter  
Salz und Pfeffer

Kräuter waschen, trocken tupfen und unter die Butter mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Brotaufstrich und zum Würzen von Saßen und Suppen verwenden.

Wildkräuterbutter auf Pergamentpapier geben, zu einer Rolle formen, einwickeln, kühlen und bei Bedarf Scheiben davon abschneiden.

Die Butter lässt sich auch einfrieren.

## Tipp

1 Knoblauchzehe fein hacken und untermengen.



# Wildkräuter- Grünkerncreme

Wildkräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehen pressen. Grünkern in der Gemüsebrühe kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und die Masse einige Minuten quellen lassen. Butter, Öl und Senf mit dem Grünkern zu einer Creme verrühren. Knoblauch, Zwiebeln und Wildkräuter zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Als Brotaufstrich verwenden und mit Blüten von Wildpflanzen der Saison, wie zum Beispiel Taubnesselblüten, verzieren.

## Zutaten

2 Handvoll Wildpflanzen der Saison (Vogelmiere, Sauerampfer, Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Taubnessel ...)  
100 g fein geschroteter Grünkern  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g zimmerwarme Butter  
3 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Salz und Pfeffer  
Muskat







**G**isela Tubes stellt in diesem Buch 125 erprobte Rezepte – von Giersch-Cashew-Pesto über Wildkräuter-Quiche und Brennnessel-Butter bis zum Löwenzahn-Schnaps – vor, mit deren Hilfe sich 22 Wildpflanzen und Wildkräuter zu schmackhaften Köstlichkeiten verarbeiten lassen. Pflanzenporträts, wertvolle Tipps zum richtigen Umgang mit den gesammelten Pflanzen und Kräutern sowie ein Kalender mit den besten Sammelzeiten runden dieses Buch ab. Die vorliegende Neuauflage wurde komplett durchgesehen, bearbeitet und aktualisiert.



[www.quelle-meyer.de](http://www.quelle-meyer.de)  
ISBN 978-3-494-01924-6  
Best.-Nr.: 494-01924