

Wildkräuter ernten und genießen

Die Verwendung von Wildkräutern ist eine wertvolle Bereicherung für den Speiseplan. Denn Wildkräuter sind erheblich nährstoffreicher. Speziell Mineral- und Ballaststoffe: So haben z.B. Löwenzahn und Brennnessel besonders viel Calcium, Magnesium und Eisen als die hochgezüchteten Kulturformen von Spinat und Salat.

Deshalb ist es sinnvoll diese öfter als Ergänzung zum normalen Blattgrün zu verwenden – am besten frisch gepflückt. Wobei sie auch problemlos 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden können. Hervorragend geeignet sind sie als Superfood im Grünen Smoothie. Wobei hierfür ein leistungsfähiger Mixer notwendig ist, um diese ausreichend fein zu zerkleinern.

Bei der Ernte solltest Du darauf achten, nicht auf gespritzten Wiesen oder in der Nähe stark befahrener Straßen zu sammeln. Für die Wintersaison kann auf hochwertige getrocknete oder pulverisierte Wildkräuter zur Ergänzung zurückgegriffen werden, z.B. Brennnesselpulver.

Beispiele für die bekanntesten Wildkräuter

Brennnessel:



Foto: rechts Brennnessel, links hinten Löwenzahn, links vorn Vogelmiere

Die Brennnessel ist besonders reich an Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, sowie Eisen. Außerdem liefert sie hochwertiges Eiweiß, ist antientzündlich

www.marieluise-roemer.com

(Rheuma), entwässernd und verdauungsfördernd. Sie schmeckt relativ neutral im Grünen Smoothie. Bei der Ernte am besten dünne Handschuhe anziehen und nur die obersten Blätter ernten: dazu einfach die Spitze mit 4-5 frischen jungen Blättern mitsamt des Stückchen Stängels ernten. Ich verwende dies komplett im Smoothie und zupfe die Blätter nicht ab. Wenn Du dies vorsichtig machst, dann treibt die Pflanze wieder aus und Du kannst dort regelmäßig ernten.

Giersch:



Von Gartenbesitzern wird Giersch oft als Unkraut empfunden, weil er sich so schnell vermehrt. Er wächst nicht nur im Garten, sondern ist häufig auch z.B. an Waldrändern zu finden. Früher wurde dieser wegen seiner Inhaltsstoffe und auch seiner Heilwirkungen sogar angepflanzt. Er ist antirheumatisch, entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Sein Geschmack ist relativ neutral. Er kann als Blattgemüse gedünstet - ähnlich Spinat - oder im Grünen Smoothie verwendet werden.

Seine Blätter sind ganz leicht behaart und der Rand ist gezahnt. Das Gesamtblatt verzweigt sich dreiteilig. Der Blattstiel ist dreikantig und das Blatt ist dreigeteilt. Er riecht beim Zerreiben in den Fingern ein wenig nach Petersilie.

**Löwenzahn:**

Der Löwenzahn ist bei Alt und Jung sehr bekannt: Die Blätter sind länglich gezackt, und wachsen in einer Art Rosettenform aus dem Boden. An einem hohlen runden Stängel wächst die Löwenzahnblüte erst gelb (essbar, leicht süßlich) danach die Pustelblume. Weniger bekannt ist, dass Löwenzahn sehr nährstoffreich ist: Besonders viele Bitterstoffe und Mineralstoffe sind enthalten. Er wirkt aufgrund der Bitterstoffe verdauungsfördernd und kann gut z.B. im Grünen Smoothie verwendet werden. Junge zarte Löwenzahnblätter sind meist weniger bitter als die älteren großen Blätter.



Vogelmiere:

Die Vogelmiere findest Du sehr häufig auf Wiesen, Äckern, auf Brachflächen oder am Wegesrand, manchmal auch im Garten. Sie ist eine zarte, zierliche Pflanze, bei der sich jeweils zwei Blätter gegenüberstehen. Dann folgt ein Stück Stängel ohne Blätter, dann wieder zwei sich gegenüberliegende Blätter usw. Die kleinen Blätter sind spitz zulaufend und eiförmig. Der lange Stängel ist etwas dicker und wuchert über den Boden. Toll ist, dass Du diese unverwüstliche Pflanze fast das ganze Jahr über ernten kannst, solange es nicht zu kalt im Winter wird. Essbar ist die gesamte Pflanze, d.h. Blätter, den Stängel, die Knospen und die kleinen Blüten. Die Vogelmiere schmeckt sehr frisch und mild und ist ideal im Salat oder im Grünen Smoothie – besonders auch für Wildkräuteranfänger und Kinder. Sie ist besonders reich an Mineralstoffen, speziell Eisen und Zink und wirkt entzündlich (Gelenke, Haut).



Foto: Links unten Vogelmiere.

Zum Nachlesen bzw. Vertiefen:

Essbare Wildpflanzen, Steffen Fleischhauer

Buch oder Kindle Version:

<https://www.amazon.de/Essbare-Wildpflanzen-Ausgabe-bestimmen-verwenden/dp/3038008869>

Hier kannst Du reinblättern und dann natürlich über jede Buchhandlung bestellen.