

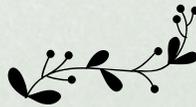


Die Natur schenkt uns eine Fülle an essbaren Wildpflanzen. Direkt vor unserer Haustür wachsen kulinarische Köstlichkeiten, die von Ihnen entdeckt werden wollen. Mit diesem Buch lernen Sie die delikaten Genüsse sicher zu erkennen und schmackhaft auf den Tisch zu bringen.



Wildkräuter

GESUND UND
VOLLER POWER



*Wildkräuter sind nicht nur unglaublich gesund. Richtig
verarbeitet bereichern sie Ihren Speiseplan und bringen
Ihren Stoffwechsel in Schwung.*

Born to eat wild

Hier erfahren Sie, warum Wildkräuter so gesund sind, und Sie bekommen zahlreiche Tipps für das richtige Sammeln und Verarbeiten.

Wildkräuter — Urnahrung der Menschheit

»Born to be wild« hieß ein Rocksong Ende der 1960er-Jahre, der durch den amerikanischen Kultfilm »Easy Rider« bekannt wurde. Das Lebensgefühl des Songs und des Films passt auch gut zu unserer Ernährung: Den größten Teil der Menschheitsgeschichte waren wir »wild und frei«, das heißt, unsere Nahrung bestand aus wilden Pflanzen und wilden Tieren. Wir waren nicht sesshaft, sondern zogen frei als Sammler und Jäger durch die steinzeitliche Welt. Etwa 99 Prozent der Menschheitsgeschichte haben wir uns überwiegend von wilden Pflanzen und Früchten ernährt. Dies ist vermutlich auch der Grund, warum der menschliche Körper im Gegensatz zu anderen Säugetieren Vitamin C nicht selbst herstellen kann. Unser Organismus hat sich über Jahrmillionen tagtäglich so reichhaltig mit Vitamin-C-haltigen Pflanzen versorgt, dass eine Selbstsynthese nicht erforderlich war. Er-

gänzt wurde der überwiegend pflanzliche Steinzeit-Speiseplan (ca. 80 Prozent) durch erjagte Wildtiere. Die heimischen Wildpflanzen sind sozusagen die Urnahrung der Menschheit. Demnach können wir den Song getrost umbenennen in: »Born to eat wild«! Wir sind geboren, um wild zu essen, denn die Wildkräuter sind dem menschlichen Organismus evolutionär bestens angepasst. Die wilde Nahrung der altsteinzeitlichen Sammler und Jäger war keineswegs eine Mangelernährung. Skelettuntersuchungen haben gezeigt, dass sie besser und ausgewogener versorgt waren als die jungsteinzeitlichen Ackerbauern, die sesshaft waren und Pflanzen- und Tierzucht betrieben. Man stellte fest, dass Sammler und Jäger weniger Krankheiten und bessere Zähne hatten. Außerdem wurden sie größer und älter.

Es ist eigentlich logisch: Eine Ernährung, die für uns geschaffen ist, tut unserem Organismus gut und wird gut vertragen. Deshalb sind Wildkräuter für uns richtige Gesundheitspakete. Leider sind sie komplett aus unserer Ernährung verschwunden.

Die Überlegenheit der Wildkräuter

Vergleicht man die Inhaltsstoffe der Wildkräuter mit unseren modernen Gemüsesorten, kommt man ins Staunen: Sie enthalten ein Vielfaches an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und sonstigen bioaktiven Substanzen (siehe Abschnitt »Grüne Pflanzenpower«). Wie kann das sein? Die modernen Gemüsesorten wurden doch alle irgendwann aus Wildpflanzen entwickelt? Pflanzenzüchtung und Tierzüchtung haben ihren Ursprung vor etwa 10000 Jahren, als die ersten Menschen sesshaft wurden. Es war ein langer Weg von den wilden Kräutern bis hin zu den genormten Hohertragsorten und dabei sind leider nicht nur Vorteile zutage getreten. Unsere Kulturgemüse und Kulturgetreide haben ein komplett anderes Nährstoffprofil als ihre wilden Vorfahren. Viele wertvolle Inhaltsstoffe gingen verloren. Außerdem sind sie anfälliger gegenüber Krankheiten und Schädlingen geworden. Nicht besser sieht es bei der tierischen Nahrung aus: Die hochgezüchteten Nutztiere aus Massentierhaltung haben kaum noch Gemeinsamkeiten mit der Jagdbeute der steinzeitlichen Jäger.

Angeichts der zahlreichen ernährungsbedingten Krankheiten in den reichen Ländern unseres Planeten ist eine Rückbesinnung überlegenswert: »We are born to eat wild!« Keine Angst, wir müssen deshalb nicht zurück in die Steinzeit, aber schon ein bisschen mehr an »wilder Nahrung«

auf dem Speiseplan liefert eine Extraportion Gesundheit, die unser körpereigenes System stärkt. Und das Tolle dabei: Wildkräuter machen Spaß, sind kostenlos und bringen jede Menge neue Geschmackserlebnisse!

Grüne Pflanzenpower – stark und gesund

Ein neues Modewort geistert seit einiger Zeit durch die Medien und bei der Internetsuche erzielt es über 13 Millionen Treffer: Superfood! Als ich den Begriff zum ersten Mal hörte, dachte ich zunächst an eine Werbekampagne der rasant wachsenden Nahrungsergänzungsmittel-Industrie. Was sind »Superfoods«? Es handelt sich um Lebensmittel, die eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an Nährstoffen aufweisen, also eine besonders hohe Nährstoffdichte haben. Gemeint sind mit den Nährstoffen weniger die Makronährstoffe (Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße), sondern vor allem die lebenswichtigen Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Superfoods zeichnen sich aber auch noch durch einen außergewöhnlichen Gehalt an Sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Polyphenole) aus. Diese Stoffe wirken sehr positiv auf unsere Gesundheit, denn darunter befinden sich starke Antioxidanzien, die unsere Körperzellen vor Krebs schützen und unser Immunsystem stärken. Antioxidanzien sind in aller Munde, weil sie als Radikalfänger gelten. Die schädlichen freien Radikale

stammen z. B. aus Zigarettenrauch, entstehen aber auch auf natürliche Weise beim Stoffwechsel im Körper. Zu den Superfoods zählen viele Exoten, wie z. B. Chia-Samen, Acai-Beere, Goji-Beere und Granatapfel, aber auch einige heimische Pflanzen, wie Grünkohl und Heidelbeere. Es gibt jedoch noch ein vergessenes, kostenloses, regionales und ganz ursprüngliches Superfood: nämlich unsere essbaren Wildpflanzen!

Wild ist Super(food)!

Die ursprünglichen Wildpflanzen enthalten durchschnittlich dreimal so viel Proteine, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente wie unsere aus der Züchtung hervorgegangenen Gemüsesorten. So enthält beispielsweise der Löwenzahn siebenmal mehr Pro-Vitamin A als die Endivie und das Gartenunkraut Giersch hat viermal mehr Proteine als Feldsalat. Auch der Gehalt an den sogenannten Sekundären Pflanzenstoffen ist wesentlich höher. Ihre große Bedeutung für unsere Ernährung und Gesundheit wurde erst in den letzten Jahren erkannt. Jede Wildpflanze enthält mehrere Hundert bis Tausend Sekundäre Pflanzenstoffe, die auch »Phytochemicals« genannt werden. Zu diesen zahlreichen chemischen Verbindungen gehören die Heilstoffe der Phytomedizin, wie Bitterstoffe, Carotinoide oder Senfölglykoside. Die Sekundären Pflanzenstoffe sind die wichtigsten Akteure beim Schutz vor Erkrankungen, denn sie wirken antioxidativ, antimikrobiell, antikanzerogen, antientzündlich, blutdruck- und cholesterinsen-

kend. Außerdem entgiften und reinigen sie unseren Organismus. Wenn wir also Wildkräuter in unseren Speiseplan integrieren, schützen uns die darin enthaltenen Inhaltsstoffe tagtäglich präventiv. Sie können aber auch gezielt bei bestimmten Erkrankungen eingesetzt werden: Jede Wildpflanze ist nicht nur protektives Nahrungsmittel, sondern gleichzeitig Heilpflanze. Hier erfüllt sich wunderbar der uralte Lehrspruch des griechischen Arztes Hippokrates: »Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein. Eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein.« Im »Gesundheits-Check« bei den Pflanzenporträts können Sie nachlesen, welche Inhaltsstoffe die jeweilige Wildpflanze auszeichnen und welche Heilwirkung sie hat.

Der Grund, weshalb Wildkräuter für unseren Organismus so super sind, ist die Tatsache, dass es sich um unsere Urnahrung handelt (»Born to eat wild«, Seite 10). Mensch und Wildpflanze haben sich im Laufe der Evolution gemeinsam entwickelt und angepasst. Genau genommen haben wir gemeinsame Vorfahren und ein sehr ähnliches Immunsystem. Deshalb wirken die Sekundärstoffe auch bei uns so vorzüglich!

Jetzt wird gesammelt!

Egal, ob Sie in der Stadt oder auf dem Land wohnen, sobald Sie vor die Tür treten und Ihren Blick auf den Boden lenken, werden Sie die ersten Wildpflanzen entdecken. Theoretisch könnten Sie nun gleich loslegen, aber ein paar grundlegende Tipps und Hinweise können hilfreich sein:

Sicher bestimmen

Mithilfe dieses Buches können Sie die wichtigsten essbaren Wildkräuter identifizieren. Betrachten Sie die Fotografien ganz genau und überprüfen Sie anhand des »Sicherheits-Checks« die charakteristischen Merkmale der gefundenen Pflanze. Dadurch können Sie Verwechslungen mit ziemlicher Sicherheit ausschließen. Dort werden auch alle ähnlich aussehenden Pflanzen aufgeführt. Meistens können diese ebenfalls gesammelt und gegessen werden, doch es gibt manchmal giftige Verwechslungspflanzen. Wenn Sie sich also nicht ganz sicher sind, lassen Sie die Pflanze stehen oder fragen Sie einen Kräuterexperten. Es kann sehr hilfreich sein, an einer geführten Wildkräuterexkursion teilzunehmen und die Pflanzen am Naturstandort kennenzulernen.

Wo darf gesammelt werden?

Sie dürfen für den privaten Gebrauch überall in der freien Natur Wildkräuter sammeln, das erlaubt das Bundesnaturschutzgesetz. Die entnommene Menge muss wie beim Pilzesammeln verhältnismäßig sein, also pro Person ein Körbchen oder ein Handstrauß. In Naturschutzgebieten gilt allerdings absolutes Sammelverbot! Wenn Sie sich auf fremden Flächen bewegen, dann ernten Sie möglichst so achtsam, dass sich der Eigentümer z.B. nicht über eine zertrampelte Wiese ärgern muss. Um den Pflanzen am Fundort einen Fortbestand zu ermöglichen, lassen Sie immer einen Teil stehen und ernten Sie an anderer Stelle weiter.

Sammeln Sie im eigenen Interesse nicht in der Nähe von viel befahrenen Straßen und nicht in der Nähe von Feldern, die mit Pestiziden gespritzt werden. Auch Wege, wo Hunde ausgeführt werden, sollten Sie aus Ihrer Sammelroute streichen. Das Gleiche gilt für Wiesen, auf denen Tiere weiden.

Die Sammelausrüstung

Die Ausstattung ist im Vergleich zu vielen Outdoor-Aktivitäten günstig und übersichtlich. Zum Bestimmen und Identifizieren der Pflanzen kann eine Lupe sehr nützlich sein, beispielsweise um die typische Behaarung am Stängel der Vogelmiere gut zu erkennen. Zum Ernten der Kräuter benötigen Sie ein scharfes Messer oder eine Schere. Bei manchen Pflanzen, wie Brennnesseln, sind eventuell Handschuhe erforderlich. Für das Ausgraben von Wurzeln sind eine kleine stabile Schaufel oder ein Wurzelstecher sehr hilfreich. Fehlt nur noch ein Transportbehälter, in dem die gesammelten Pflanzen luftig und ohne Quetschen Platz finden. Dazu eignen sich Weidenkörbe.

Richtig gesammelt

Wenn Sie bei Ihrer »Sammeltour« viele verschiedene Pflanzen aufspüren, ist es von Vorteil, diese im Transportbehälter nach Arten zu trennen. Zum einen werden die Kräuter in den Rezepten oft getrennt gebraucht, zum anderen können Sie so zu Hause nochmals viel besser prüfen, dass wirklich keine ungenießbaren oder giftigen Pflanzen dazwischengeraten sind.

Grundsätzlich kommen nur junge Blätter und Triebe in den Sammelkorb, denn Wildpflanzen neigen dazu, im späteren Stadium eine faserige Konsistenz und einen herben und bitteren Geschmack zu entwickeln. Das Frühjahr ist deshalb die beste Sammelzeit, denn die frisch austreibenden Wildpflanzen sind jetzt noch sehr mild. Da Wiesen und Wegränder aber immer wieder gemäht werden, finden Sie auch im Sommer frische, zarte Triebe. Selbst im Winter können Sie noch zahlreiche Wildpflanzen finden, zumindest wenn der Boden schneefrei ist.

Fuchsbandwurm – geringes Risiko

Es gibt kaum einen Wildkräuterkurs, bei dem ich nicht auf das Thema »Fuchsbandwurm« angesprochen werde. Trotz Schwere der Erkrankung gibt es keinen Grund zur Beunruhigung, denn die meldepflichtige Infektion ist außerordentlich selten. Der Mensch ist nicht besonders empfänglich für die Erkrankung, weshalb eine Mehrfachaufnahme der Wurmeier vonnöten ist, um sie überhaupt auszulösen. Jährlich erkranken in ganz Deutschland nur etwa 20 Menschen, das Risiko ist also sehr gering. Es ist kein einziger Fall dokumentiert, der auf den Genuss von Wildpflanzen oder Waldpilzen zurückzuführen wäre. Die allergrößte Risikogruppe sind Hunde- und Katzenbesitzer (70 Prozent), die sich über das eigene Tier infizieren. Ebenfalls gefährdet sind Menschen, die beruflich im Wald oder in der Landwirtschaft tätig sind. Sie infizieren sich allerdings nicht durch die Nahrung, sondern meist über das Einatmen von Stäuben. Die

Wurmeier sind leicht wie Staub und werden bei der Heuernte oder bei Waldarbeiten aufgewirbelt. Einen 100-prozentigen Schutz vor der sehr seltenen Erkrankung gibt es nicht, aber durch gründliches Waschen der Wildpflanzen wird das geringe Risiko minimiert. Das gilt übrigens auch für alles Obst und Gemüse, das im Freiland wächst, denn hier ist die Gefährdung nicht kleiner als beim Gänseblümchen im Rasen oder beim Spitzwegerich auf der Wiese. Bei gekochter Nahrung müssen Sie keine Bedenken haben, denn schon das Erhitzen auf 60 °C für wenige Minuten tötet die infektiösen Eier ab.

Tipps zur Verarbeitung der wilden Gesellen

Verarbeiten Sie Ihre gesammelten Wildkräuterschätze möglichst ganz frisch, am besten nur wenige Stunden nach der Ernte. Sie sparen sich in der Küche viel Arbeit, wenn Sie die Pflanzen schon beim Ernten, also bevor sie ins Körbchen kommen, genauer anschauen. Sortieren Sie deshalb gleich draußen schmutzige, kranke und angefressene Pflanzenteile aus. Bei bodenständigen Blattrosetten (z.B. Löwenzahn, Spitzwegerich) nehmen Sie am besten nur das innere »Herz«. Das ist in der Regel nicht nur sauber, sondern auch besonders fein und zart.

Langsam an Bitterstoffe herantasten

Die Pflanzenzüchtung hat unsere Gemüse- und Salatpflanzen vor allem auf milden Geschmack getrimmt. So wurden beispiels-

weise die Bitterstoffe in unseren Lebensmitteln weitgehend zurückgedrängt. »Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund« heißt ein altes, weises Sprichwort. Bitterstoffe stärken nicht nur unseren Organismus und unsere Verdauung, sondern sie helfen auch beim Abnehmen. Es sind natürliche Appetitzügler und Fatburner. Unsere Geschmacksnerven haben sich inzwischen auf die milden Lebensmittel eingestellt. Deshalb sind die facettenreichen Wildgemüse mit ihren teils herben, bitteren, scharfen und säuerlichen Geschmacksnuancen zunächst einmal ungewohnt. Tasten Sie sich mithilfe der nachfolgenden Tipps langsam an die wilden Aromen heran. Sie werden bald feststellen, dass es durchaus sehr feine exquisite Bitteraromen gibt. Man muss herb und bitter einfach wieder lernen! Dann bekommen Ihre Speisen einen besonderen Kick und Sie wollen auf das nuancenreiche Feuerwerk der Genüsse gar nicht mehr verzichten.

Es gibt einige kleine Tricks, wie Sie die Bitterstoffe für Ihren Einstieg in die »Wilde Küche« etwas mildern können:

- Legen Sie bittere Wildkräuter fünf Minuten in lauwarmes und danach noch mal kurz in kaltes Wasser.
- Mischen Sie bittere Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Rainkohl) mit mild schmeckenden Wildkräutern (z. B. Brennnessel, Vogelmiere, Giersch).
- Gleichen Sie dominante Bittertöne mithilfe von Sahne, Sauerrahm, Crème fraîche oder weißem Mandelmus aus. Auch zu viel Schärfe, bei-

spielsweise durch Bärlauch oder Schaumkraut hervorgerufen, lässt sich damit ausgleichen.

- Kartoffeln eignen sich ebenfalls, um herben Geschmack zu mildern, deshalb harmonieren Wildgemüse sehr gut mit Kartoffelgerichten. Sie können also beispielsweise eine Wildkräutersuppe mit Kartoffeln statt mit Mehl binden.
- Auch die Süße von Obst ist eine gute Möglichkeit, das Bittere und Wilde abzumildern. Dazu eignen sich sowohl Säfte als auch frisches Obst. Natürlich muss die Süße in das Rezept passen. Das ist kein Problem bei Wildkräuter-Salaten (Seite 18), aber vermutlich schon bei einer herzhaften Quiche. Eine wunderbare Möglichkeit, bittere Wildpflanzen in größerer Menge zu genießen, ist der Smoothie (Seite 17), weil hierbei süße Früchte zum Grundrezept gehören.

Damit es nicht brennt und kratzt

Pflanzen mit rauer Behaarung (Bärenklau) oder Brennhaaren (Brennnessel) können Sie gaumenfreundlicher machen, indem Sie sie kurz blanchieren. Manchmal genügt es auch schon, diese Kräuter mit einem Nudelholz abzuwellen. Eine weitere Möglichkeit ist es, die rauen Pflanzenteile ganz fein zu schneiden. Das ist auch hilfreich bei Blättern, die etwas älter und zäher sind oder feste Blattadern haben, wie beispielsweise Spitz- und Breitweggerich.

Basisrezepte

Die vorgestellten Wildpflanzen sind sehr vielfältig einsetzbar. Mithilfe der Basisrezepte können Sie sich Anregungen holen und kreativ experimentieren. Bei den Pflanzenporträts finden Sie immer einige spezielle Rezeptvorschläge.

Wildkräuter-Pesto

Für dieses Basisrezept können Sie alle im Buch beschriebenen Wildpflanzen einsetzen. Besonders schmackhaft wird das Pesto, wenn Sie mehrere Kräuter mischen. Erfahrungsgemäß sollten mildwürzige Pflanzen wie Brennessel, Giersch und Löwenzahn mengenmäßig überwiegen. Da das ursprüngliche ligurische Pesto-Rezept sehr viel Knoblauch enthält, gehört natürlich auch Bärlauch zu den Hauptzutaten. Sie können das Pesto in einem Mixer zubereiten, allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich dabei manche Kräuter (z. B. Bärlauch und Knoblauchsrauke) durch die extreme Drehzahl des Mixers geschmacklich negativ entwickeln. Die starke Zerkleinerung führt zu heftigen Enzymreaktionen, wodurch das Pesto bitter werden kann. Deshalb bevorzuge ich die sehr feine Zerkleinerung mit dem Wiegemesser. Die zugesetzten Nüsse (z. B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne)

entwickeln besonders viele Aromen, wenn sie zuvor in einer Pfanne ohne Fett etwas angeröstet wurden.

- 120 g frische Wildkräuter
- 150 ml bestes Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 30 g Nüsse
- 30 g Hartkäse (Pecorino, Parmesan)
- 1 TL Salz

Die Kräuter ganz fein schneiden. Nüsse anrösten und mit dem Wiegemesser oder einer Nussreibe etwas zerkleinern. Käse reiben. Nun alle Zutaten vermischen.

Schmeckt vorzüglich zu Pasta, in Salatsößen oder als Brotaufstrich.

In Gläser gefüllt, mit etwas Öl bedeckt und im Kühlschrank gelagert, hält das Pesto drei Monate. Wenn Sie Käse und Nüsse weglassen, verdoppelt sich die Haltbarkeit.