

## Wildkräuter – Essen statt jäten



Unkraut oder heimisches Superfood? Beides ist wahr. Viele Wildkräuter werden gerade als gesunde Delikatesse wiederentdeckt und bereichern die Küche. Gesunder Bonus dabei: Essbare Wildkräuter sind unserem Kulturgemüse in Hinblick auf Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe meist deutlich überlegen. Sie kommen superfrisch vom Garten oder Feld auf den Tisch. Je jünger die Blätter und Triebe, desto zarter und leckerer.

Aber: Nicht jedes Wildkraut ist essbar! Sammeln Sie nur Kräuter, die Sie sicher kennen. Bärlauch zum Beispiel wird schnell mit dem giftigen Maiglöckchen verwechselt. Schafgarbe und Wilde Möhre sind für viele schwer von Schierling zu unterscheiden.

Wenn Sie die Wildkräuter nicht im Garten haben, können Sie – in kleinen Mengen – auch in der freien Natur gesammelt werden. Sammeln Sie nur abseits befahrener Straßen, natürlich außerhalb von Naturschutzgebieten, nicht an intensiv bewirtschafteten Feldern und auch nicht an Hunde-Gassi-Strecken. Vor dem Verwenden werden die Kräuter vorsichtig mit lauwarmem Wasser abgespült. Bitte nur so viel Pflanzen pflücken, wie auch verarbeitet werden.

Wildkräuter können sehr vielseitig verwendet werden: als Salat oder gegartes Gemüse, als Pesto oder in Wildkräuterquark, im Smoothie oder als (getrocknetes) Gewürz und Tee.

Folgende Kräuter lassen sich gut sammeln:

- Brennnessel werden am besten mit Handschuhen gewaschen, dann sind die Brennhaare entfernt. Sie schmecken frisch als Salat, als Gemüse oder getrocknet als Tee. Brennnessel enthalten viel Vitamin C, Eisen und Calcium und wirken entschlackend.
- Die jungen, frischen Blätter von Löwenzahn schmecken als Salat, Spinat oder Gewürz. Die Blüten sind süß und nur bei Sonne geöffnet. Löwenzahn enthält beispielsweise 9-mal so viel Vitamin C und ca. 12-mal so viel Eisen wie Kopfsalat.
- Des Gärtners Graus als Gaumenschmaus: Giersch schmeckt intensiv wie eine Mischung aus Sellerie und Petersilie. Sparsam in Salat oder als Gewürz ist er eine leckere und gesunde Bereicherung auf dem Speiseplan.
- Knoblauchsrauke schmeckt nach einer Mischung von Knoblauch und Kresse. Sie wächst häufig an Waldwegen. Die Blätter schmecken als Salat, Gemüse oder Gewürz. Die Samenkapseln sind auch essbar und scharf würzig.
- Spitzwegerich wächst häufig auf Wiesen und am Wegesrand. Seine zarten Blätter eignen sich super als Salat oder Zutat zu Quark oder Rührei. Richtig lecker sind die Blütenknospen, sie schmecken nach Champignons.
- Spitzwegerich bietet auch medizinische Hilfe unterwegs: Solange zerreiben, bis der Saft austritt, dann hilft Spitzwegerich gut bei Insektenstichen.
- Rot-Klee findet sich auf fast allen Wiesen. Die roten Blüten schmecken süß. Sie können über Salate gestreut, in Teig eingeknetet oder als essbare Deko verwendet werden.
- Mädesüß wächst da, wo es feucht ist. Mit den süß schmeckenden Blütendolden können Tees, Desserts und Getränke aromatisiert werden.