

Auf der Fährte der jährlichen Herrlichkeiten

Durch die Natur streifen und mit allen Sinnen die Vielfalt erleben – eine Wohltat für Körper und Geist. Oft unbeachtet am Rand zwischen Feld und Wald, wachsen wertvolle Schätze: Unsere Wildkräuter. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und verhindern Mangelerscheinungen. Im Frühjahr eignen sich Wildkräuter zur Entgiftung und Entschlackung. Doch Wildkräuter sind nicht nur gesund, sie bereichern auch geschmacklich jedes Gericht. Entdecken Sie, was unsere heimische Natur zu bieten hat.



GUNDERMANN (Glechoma hederacea)

Erd-Efeu, Soldatenpetersilie, Gundelrebe | Lippenblütler

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Vitamin C, Flavonoide, Bitterstoffe

Standort: feuchte Wiesen, Wald- und Wegränder, Gärten, Böschungen.

Erntezeit: Von März bis Juni.
Schon beim Pflücken kann man das typische Gundermann Aroma riechen. Aufgrund seiner ätherischen Öle und Bitterstoffe ist er auch kulinarisch nicht zu verachten. Sein kräftiges Aroma lässt sich zwischen leicht pikant und bitter bis Petersilien-artig beschreiben. Der Gundermann wächst auf nährstoffreichen leicht feuchten Böden und ist somit eine wertvolle Zeigerpflanze.

Wissenswertes & Volksheilkunde:
Im Mittelalter hat man eitrige Wunden mit Gundermann behandelt. Er wirkt entzündungshemmend.

GUNDERMANN OLIVENÖL DRESSING

Zutaten: 100 ml Olivenöl, 4 Stängel Gundermann, 1 Bio-Zitrone, 3 frische Knoblauchzehen, 1 TL Wasser, 2 TL Honig, Salz und bunter Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung: Zitrone waschen, trocknen und etwa einen Teelöffel der Schale reiben. Die Frucht anschließend auspressen und den Saft mit Wasser, Honig, Olivenöl in einen Mixer geben. Gundermann-Blättchen abzupfen und dazugeben. Alles für einige Sekunden lang durchmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GUNDERMANN-ESSIG:

Zutaten: 1 Liter Weinessig, Gundermann nach Wahl, bunte Pfefferkörner und 2 Knoblauchzehen.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine sterile Flasche geben und 4 Wochen ziehen lassen. Danach abseihen und genießen.



Fotos: Annette v. Karp, Jasmin Weber, emberiza/stock.adobe.com

LÖWENZAHN (Taraxacum officinale)

Pustelblume, Butterblume | Korbblütler

Inhaltsstoffe: Die wichtigsten Inhaltsstoffe dieser Pflanze sind u.a. Vitamin C, sowie Vitamin K. Zudem liefert er Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Magnesium und Phosphor. Die Löwenzahnwurzel enthält den Ballaststoff Inulin.

Standort: Löwenzahn legt Wert auf humusreiche und gut durchlüftete Böden. Am wohlsten fühlt die Pflanze sich an sonnigen bis halbschattigen Standorten. In der Sonne wächst Löwenzahn meist rascher und besser und bildet größere Blüten und eine größere Blattmasse aus.

In den Monaten April bis Mai, werden die Blätter des Löwenzahns geerntet. Kommt der Löwenzahn in die Blüte, bekommen die Blätter einen bitteren Geschmack.

Wissenswertes & Volksheilkunde: In der Naturheilkunde gilt der gewöhnliche Löwenzahn als verdauungsfördernd, stoffwechselanregend, harntreibend und vorbeugend gegen Nierensteine. Er wird bei Magen-Darm-Beschwerden, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit oder bei Leber- und Gallenbeschwerden eingesetzt.

NETTIS LÖWENZAHN FUSSILI

Zutaten: 25 Löwenzahnstängel mit Blüte. Tomatensauce, Gewürze.

Zubereitung: Die Stängel von den Blüten trennen. Mit einem Messer die Stängel längs in je 4 Teile schneiden und wässern (dabei kringeln sie sich). Die gekringelten Stängel 2 Stunden wässern – so gehen die Bitterstoffe heraus. Die Fussili 15 Minuten dünsten. Abschrecken, mit Tomatensauce anrichten und genießen.



Allgemein gilt!

Geht achtsam mit den Naturgaben um. Sammelt behutsam und nur so viele Wildkräuter, wie ihr auch verwertet. Haltet euch an die Handtraubregel die besagt, dass täglich die Menge an nicht geschützten Pflanze gepflückt werden darf, die zwischen Daumen und Zeigefinger passen. Seid **sicher** in der „Ansprache“ der Wildpflanzen! Es gibt giftige Verwechslungspartner.

Fotos: Annette v. Karp, Jasmin Weber, Xavier/stock.adobe.com

ROTKLEE (*Trifolium pratense*) Wiesenklees | Hülsenfrüchtler

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Phytoöstrogene (Isoflavone)

Standort: eine sonnige bis halbschattige Lage mit durchlässigem und lockerem Gartenboden.

Erntezeit: Von Mai bis September. Rotklee reift unregelmäßig, wenn 80-85 % druschreif sind, kann geerntet werden.

Wissenswertes & Volksheilkunde: Rotklee ist ein Frauenkraut. Die Inhaltsstoffe werden für ihre potenziell hormonregulierenden und antioxidativen Eigenschaften geschätzt. Aus diesem Grund wird Rotklee in einigen pflanzlichen Präparaten zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Verwendet werden Blüten und Kraut, wobei innerlich die Einnahme in Form von Tee oder Tinktur und äußerlich der Auftrag als Ölauszug oder Salbe möglich sind.

KLEEBLÜTEN-KNÄCKEBROT

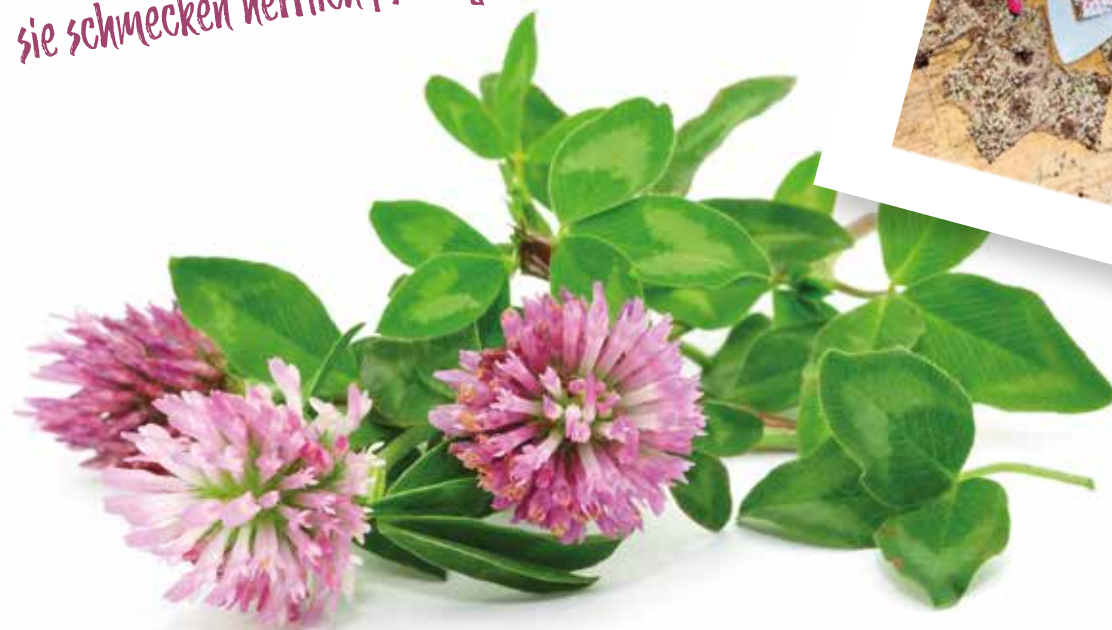
Zutaten: 1 Handvoll Blüten von Rotklee und/oder Weißklee, 100 g Buchweizenmehl, 150 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, 50 g gemischte Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam usw.), 20 g Pflanzenöl, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz

Zubereitung: Backofen auf 160 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kleeblüten waschen und von den Stielen zupfen. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel gründlich vermischen. Wasser und Pflanzenöl dazugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Die Hälfte der Kerne unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier oder einer wiederverwendbaren Alternative ausgelegtes Backblech streichen. Die restlichen Körner und die Kleeblüten auf dem Teig verteilen.

Den Teig für etwa fünf Minuten backen, herausnehmen und mit einem Pfannenwender, der stumpfen Seite eines Messers o.ä. in Rechtecke oder Dreiecke schneiden.

Das Kleeblüten-Knäckebrot für circa 20-30 Minuten weiterbacken, bis die Stücke fast hart sind. Ein bisschen härter werden sie noch beim Auskühlen.

Snackt die Blüten
des Rotklee direkt von der Wiese –
sie schmecken herrlich pfeffrig!



Fotos: Annette v. Karp, Jasmin Weber,
photocrew/stock.adobe.com

BRENNESSEL (*Urtica dioica*) Brennesselgewächse

Inhaltsstoffe: eiweißreich, enthält Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium sowie die Vitamine A und C, die Samen enthalten Linolsäure, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-6-Fettsäure) und Vitamin E.

Standort: Man findet sie auf Naturwiesen, am Waldesrand, in Auen oder anderen Feuchtgebieten, sowie auf gepflegten Park- und Rasenflächen. Über ihre Anwesenheit freuen sich Gärtnerinnen/Gärtner, sie ist ein Indikator dafür, dass der Boden besonders fruchtbar und nährstoffreich ist.

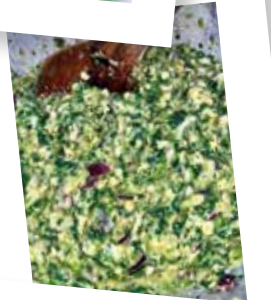
Erntezeit: Von März bis Oktober. Samen ab Juli.

Wissenswertes & Volksheilkunde: Brennessel wirkt stoffwechselanregend, blutreinigend und harntreibend (entwässernd). Eingesetzt wird sie z.B. bei rheumatischen Beschwerden.

BRENNESSEL FRIKADELLEN

Zutaten: 200 g Brennesselblätter, 1 Handvoll grobe Haferflocken, 50 g geriebenen Parmesan, 1 Zwiebel, 2 Eier, Semmelbrösel, Salz & Pfeffer, Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung: Die Brennesselblätter für 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und kleinhacken. Die Zwiebel fein würfeln. Die Brennesselblätter mit den Zwiebeln, den Haferflocken, dem Parmesan, Salz, Pfeffer und den Eiern verrühren. So viel Semmelbrösel unterrühren, dass die Masse sich gut zu kleinen Frikadellen formen lässt. Die Frikadellen in Butterschmalz rundherum braun braten.



„Äpfel sammelt man in Kübeln, Wildkräuter
in Körbchen und Knospen im Fingerhut“



Annette v. Karp, Jägerin,
Geschäftsführerin Stiftung Wild und
Wald in Mecklenburg Vorpommern
und Wildkräuterexpertin

Fotos: Annette v. Karp, Jasmin Weber,
Melica/stock.adobe.com