

Stichwort

Essbare Wildpflanzen



Stadt Luzern
öko-forum
Bourbaki Panorama Luzern
Löwenplatz 11
6004 Luzern
Telefon: 041 412 32 32
Telefax: 041 412 32 34
info@oeko-forum.ch
www.oeko-forum.ch

Inhalt

| | |
|--|----|
| Impressum | 2 |
| Der kulinarische Wert essbarer Wildpflanzen | 3 |
| Der ökologische Wert essbarer Wildpflanzen | 4 |
| Tipps zum Sammeln essbarer Wildpflanzen | 4 |
| Achtung: Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen! | 5 |
| Essbare Wildpflanzen im eigenen Garten | 5 |
| Tipps zum Zubereiten essbarer Wildpflanzen | 6 |
| Eine Auswahl häufiger essbarer Wildpflanzen | 7 |
| Rezeptauswahl | 9 |
| Nützliche Internet-Links | 13 |
| Buchtipps | 13 |
| „Luzern grünt“ | 14 |
| Haben sie noch Fragen? | 14 |

Impressum

| | |
|--------------------------|--|
| Herausgeber: | 2010, öko-forum Umweltberatung Luzern |
| Konzept und Text: | Eva von Fischer, Sebastian Meyer |
| Fotos: | Thomas Meienberg, Sebastian Meyer, Wikipedia |
| Bezug (gratis): | öko-forum Umweltberatung Luzern |

Früher war es eine Selbstverständlichkeit, die wild wachsenden Pflanzen im Garten, am Wegrand oder im Wald als Nahrungsmittel zu nutzen. Heute sind nur noch wenige Verarbeitungsformen von Wildpflanzen wie beispielsweise das Herstellen von Holunderblüten-Sirup, Hagenbutten-Konfitüre oder Bärlauch-Pesto in Erinnerung geblieben. Dabei gibt es eine Fülle einheimischer Wildpflanzen, die als Gewürz oder Nahrungsmittel genutzt werden können.

Der kulinarische Wert essbarer Wildpflanzen

Wildpflanzen enthalten grosse Mengen wertvoller und gesunder Inhaltsstoffe. Gesundheitsfördernde Stoffe wie Eiweisse, Vitamine, Mineralstoffe und Bitterstoffe kommen in Wildpflanzen oft in höheren Konzentrationen vor als in kultivierten Pflanzen.

| Pflanze | Calcium-Gehalt (mg pro 100 g) | Eisen-Gehalt (mg pro 100g) | Vitamin C-Gehalt (mg pro 100g) |
|----------------|--|---------------------------------------|---|
| Kopfsalat | 37 | 1.1 | 13 |
| Spinat frisch | 126 | 4.1 | 52 |
| Weisskohl | 46 | 0.5 | 46 |
| Brennnessel | 630 | 7.8 | 333 |
| Löwenzahn | 50 | 1.2 | 115 |
| Gänseblümchen | 190 | 2.7 | 87 |

Wildpflanzen zu nutzen, ist praktisch. Sie müssen nicht gelagert werden und stehen uns saisonal frisch und erntebereit zur Verfügung, ohne dass wir sie pflegen müssen. Kleine Mengen als Gewürz eingesetzt genügen, um einen aromatisierenden und gesundheitsfördernden Effekt zu erreichen. Nicht zuletzt erhalten wir mit dem Nutzen essbarer Wildpflanzen eine Jahrhunderte alte Tradition als Teil unserer Kultur.

Der ökologische Wert essbarer Wildpflanzen

Viele essbare Wildpflanzen sind als „Unkräuter“ verschrien. Dabei vergessen wir oft, dass diese Pflanzen – wie alle anderen auch – einen ökologischen Wert besitzen und für Tiere und uns Menschen nützlich sind. Das Nutzen der Wildpflanzen als Nahrung ermöglicht einen neuen Zugang zu wenig beachteten Wildpflanzen draussen vor der Tür.

Tipps zum Sammeln essbarer Wildpflanzen

- Sammeln Sie nur an Standorten, wo eine Verschmutzung ausgeschlossen werden kann. An häufig von Hunden begangenen Wegen, auf Weiden, an Strassenrändern, auf gedüngten und gespritzten Flächen verzichten Sie besser auf das Sammeln.
- Pflücken Sie nie alle Pflanzen an einem Standort. Genügend Pflanzen müssen stehen gelassen werden, um ein Fortbestehen des Bestandes zu gewährleisten. Pflücken Sie lieber an mehreren Standorten einzelne Pflanzen.
- Reissen Sie nicht die ganze Pflanze aus, sondern schneiden Sie mit einem Messer oder Schere nur die gewünschten Pflanzenteile ab. So kann sich die Pflanze regenerieren und weiterleben.
- Geschützte Pflanzen dürfen nicht gepflückt werden. In Naturschutz- und Pflanzenschutzgebieten darf nicht gesammelt werden.
- Sammeln von Wildpflanzen für den privaten Gebrauch ist in der Schweiz erlaubt. Beim Sammeln ist allerdings darauf zu achten, dass keine landwirtschaftlichen Kulturen geschädigt werden.
- Sammeln Sie die Pflanzenteile in grossen steifen Papiersäckchen, damit sie nicht zerdrückt werden und damit sich kein Kondenswasser bilden kann.
- Sammeln Sie immer nur soviel, wie Sie tatsächlich brauchen.

Achtung: Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen!

Eine sichere Bestimmung der Wildpflanzen vor dem Pflücken ist unumgänglich, um Verwechslungen mit ähnlichen, aber teils hoch giftigen Arten zu vermeiden. Zur Bestimmung empfehlen wir ein geeignetes Pflanzenbestimmungsbuch oder eine/n Botaniker/in beizuziehen. Gute Bestimmungsbücher zur kostenlosen Ausleihe finden Sie im öko-forum.

Essbare Wildpflanzen im eigenen Garten

Versuchen Sie es doch einmal mit einem Wildstauden-Beet in Ihrem eigenen Garten. Oder suchen Sie einmal in Ihrem eigenen Garten nach bereits vorhandenen, essbaren Wildpflanzen. Weitere essbare Wildpflanzen für den Garten können in Wildstaudengärtnereien gekauft werden.



Tipps zum Zubereiten essbarer Wildpflanzen

- Bereiten Sie nur sorgfältig und korrekt bestimmte Pflanzen zu, um Vergiftungen sicher auszuschliessen.
- Waschen Sie alle Pflanzenteile nach dem Sammeln gründlich.
- Dosieren Sie beim ersten Mal sparsam. Bereiten Sie die Wildpflanzen beim ersten Mal nur in kleinen Mengen zu, um die eigene Verträglichkeit und eigenen Vorlieben zu erfahren. Wildpflanzen können anfangs ungewohnt und bitter schmecken. Einmal entdeckt werden die Wildpflanzen zu geschätzten Wildkräutern und bringen neue vielfältige Geschmacksrichtungen in die Küche.



Es gibt unzählige Zubereitungsarten für die vielen, essbaren Wildpflanzen. Die meisten Pflanzen können roh gegessen werden, als Salatbeilage oder in einer Gewürzmischung. Blüten können als hübsche, essbare Dekoration verwendet werden. Eine kleine Auswahl finden Sie auf den folgenden Seiten.

Eine Auswahl häufiger essbarer Wildpflanzen

| Name | Wuchs- und Sammelort | verwendete Teile | Verwendung |
|---|-----------------------------------|--|--|
| Löwenzahn <i>Taraxacum officinale</i>  | Wiesen, Wegränder, Ruderalflächen | junge Blätter, Blüten, Wurzeln (im Herbst) | Salat, Melassehonig |
| Gänseblümchen <i>Bellis perennis</i>  | Rasen | Blätter, Blüten, Blütenknospen | Blüten-Salat, Blütenknospen wie Kapern in Essig einlegen |
| Natternkopf <i>Echium vulgare</i>  | Trockenstandorte, Ruderalflächen | Blüten, junge Blätter | Blüten-Salat, Blätter wie Spinat |
| Wiesenschaumkraut <i>Cardamine pratensis</i>  | auf feuchten Wiesen | Blätter und Blüten | Gewürz, Salat |

Knoblauch-hederich
Alliaria petiolata



feuchte Waldrän-
der

Blätter und
Blüten

Gewürz, Salat

Brennnessel
Urtica dioica



auf nährstoff-
reichen Böden, an
Waldrändern, bei
Ställen

ganzes Kraut,
ohne Wurzeln

gekocht

Wohlriechendes Veil-
chen
Viola odorata



in Laubwäldern
im frühen Früh-
ling

Blüten, Blätter

Salat, Pesto,
kandierte Blü-
ten zum Des-
sert

Nachfolgend finden Sie, passend zu den oben vorgestellten Pflanzenar-
ten, fünf einfache Grundrezepte mit Wildpflanzen. Die Rezepte können nach
Belieben abgeändert werden.

Rezeptauswahl

Löwenzahn-„Honig“ oder Löwenzahn-Melasse

1 Litermass voll Löwenzahn-Blüten ganz
7.5 dl Wasser
1 kg Zucker
1 halbe Zitrone

Die gelben Blütenblätter auszupfen, den grünen, bitteren Kelch entfernen. Die Blüten im Wasser 10 Minuten auskochen und danach mehrere Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen. Saft absieben und Zucker und Zitronenschnitze (Schale und Saft) in die Flüssigkeit geben. Unter ständigem Rühren sanft kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mindestens 15 Minuten weiterköcheln, bis sich die Menge auf ca. 5 dl verkleinert hat und anschliessend siedend heiss in saubere Gläser füllen, sofort verschliessen.

Blütensalat mit Natternkopf und Gänseblümchen

Blüten von Natternkopf und Gänseblümchen
1 Portion Saisonsalat

Sauce:

roter Aceto Balsamico
Rapsöl
Senf
1 TL flüssiger Honig oder Birnel
etwas Sojasauce
wenig Salz

Salat zubereiten, Saucen-Zutaten mischen und über den Salat giessen und mit gesammelten essbaren Wildblumenblüten verzieren.

Weitere Wildblumen-Blüten, die sich als essbare Dekoration eignen: Goldnesselblüten, Gundermann, Kriechender Günsel, Holunderblüten, Löwenzahn, Grosse Sauerampfer, Wald-Sauerklee, Schwarzdorn, Taubnessel, Veilchen, Vogelmiere, Weissdorn, Roter Wiesenkle, Wiesenknopf, Wiesenschaumkraut, Wiesensalbei.

Wiesenschaumkraut-Quark

Wiesenschaumkraut Blüte und Blatt

Rahmquark

Salz

Gesammelte Wildpflanzen gut waschen, fein hacken und mit den anderen Zutaten mischen, auf dem Brot oder zu Kartoffeln oder mit frischen Rohgemüse-Stängeln (Dip) genießen.

Weitere geeignete Wildpflanzen: Blätter von Bärlauch, Brunnenkresse, Gemeinem Dost (= Origan, Wilder Majoran), Knoblauchhederich, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian; junge Blätter von Brombeeren, Buchen, Eichen, Himbeeren, Linden, Löwenzahn; Blätter und Blüten von Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Hirtentäschelkraut, Wiesenschaumkraut.

Brennnessel-Sauce

Pro Person ein 1L Massbecher locker gefüllt

Öl

1 Zwiebel

2dl Weisswein

4 EL Frischkäse (nicht fettreduziert)

Salz

Pfeffer

Die oberen Triebteile der jungen Brennnesseln pflücken.

Zwiebeln in Öl andämpfen, grob geschnittene und gut gewaschene Brennnesseln zugeben, dämpfen. Mit Weisswein oder Bouillon ablöschen, wie Spinat kochen, bis sie gar sind. Dann würzen, pürieren und der fertigen Sauce pro Person 1EL Frischkäse zugeben. Beispielsweise zu Spaghetti servieren.

Achtung: Keine Brennnesseln mit Raupen, Raupeneiern oder anderen Kleinlebewesen pflücken. Brennnesseln sind beliebte Futterpflanzen vieler Schmetterlingsraupen, für die Raupen von Admiral, C-Falter, Kleiner Fuchs, Landkärtchen und Tagpfauenauge sogar die einzigen Futterpflanzen.



Kandierte Veilchenblüten

1 Eiweiss

Kristall- oder Puderzucker

Veilchenblüten

Eiweiss schaumig schlagen. Veilchen mit einem Pinsel mit Eiweiss bestreichen. Mit Kristall- oder Puderzucker bestäuben. Blüten im lauwarmen Ofen oder an der Luft trocknen lassen.

Kann mit jeglichen essbaren Blüten gemacht werden.

Butter mit Knoblauchhederich

Butter

Meersalz

Knoblauchhederich

Knoblauchhederich gut waschen, fein hacken und unter die weiche Butter mischen, mit wenig Salz abschmecken.

Weitere geeignete Wildpflanzen: Blätter von Bärlauch, Brunnenkresse, Dost, Knoblauchhederich, Schafgarben, Spitzwegerich, Thymian; junge Blätter von Brombeeren, Buchen, Eichen, Himbeeren, Linden, Löwenzahn; Blätter und Blüten von Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Hirtentäschelkraut, Wiesen-schaumkraut.

Spitzwegerich-Sauce

Butter

Zwiebeln

Salz

Weisswein

1 EL Mehl

Milch

Vollrahm

1 halbes Litermass Spitzwegerich-Blätter locker eingefüllt.

Zwiebel fein schneiden, Spitzwegerich-Blätter in 5 mm breite Streifen schneiden, in Butter andämpfen, 1 EL Mehl darüber stäuben, rühren, mit einem Schluck Weisswein ablöschen, Milch und Salz dazugeben, kochen, mit Rahm verfeinern. Schmeckt zu Teigwaren, Reis oder Polenta.



Buchtipps

- Enzyklopädie der Essbaren Wildpflanzen, St. G. Fleischhauer
AT Verlag, ISBN 3-85502-889-3
- Kochen mit Wildpflanzen, J.-M. Dumaine,
AT Verlag, ISBN 978-3-03800-380-9
- Wald und Wiese auf dem Teller, G. Tscherner
AT Verlag, ISBN 978-3-03800-404-2
- Wildkräuter, Beeren und Pilze, E.-M. und W. Dreyer,
Kosmos, ISBN 3-440-10148-7
- Wildgemüse und Wildfrüchte – E. Heiss,
Lebenskunde Verlag, ISBN 3-921179-40-8
- Wildkräuter in Natur und Garten, A. Thek
Österreichischer Agrarverlag, ISBN 3-7040-2323-X

Nützliche Internet-Links

- <http://www.schulen-emma.ch/waldschule/downloads/essbaresriffigwald.pdf>
- <http://www.herbula.ch>
- <http://www.naturama.ch/1000blumen/docs/mat4.pdf>
- http://www.tier-im-fokus.ch/info-material/allgemeines/info-dossiers/essbare_wildpflanzen
- <http://www.umweltberatung.at/rezepte>
- http://www.naturkost.de/rezept/leser_wildkraeuter.htm
- <http://www.wildkraeuterrezepte.twoday.net>
- <http://www.wildpflanzen.ch>

„Luzern grünt“

Die Stadt Luzern unterstützt im Rahmen von „Luzern grünt“ ökologische Aufwertungen in Privatgärten mit individueller Beratung und finanziellen Beiträgen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.luzerngruent.ch.

Haben sie noch Fragen?

Sollten Sie noch weitere Fragen zum Thema „Essbare Wildpflanzen“ haben, beraten wir sie gerne persönlich. Zudem verfügt unsere Umweltbibliothek über diverse Medien zum Thema „Heilpflanzen“, „Essbare Wildpflanzen“, „Kräutergarten“ usw. welche kostenlos ausgeliehen werden können.



