



# *Wilde Kräuter*

*Unkraut das man essen kann*

*zusammengestellt von  
Anja Warnecke*

## *Inhaltsverzeichnis*

### *1.) Einleitung*

### *2.) Ausgewählte (Un)kräuter*

#### *2.1 Brennnessel*

#### *2.2 Gänseblümchen*

#### *2.3 Giersch*

#### *2.4 Rose*

#### *2.5 Vogelmiere*

### *3.) Rezepte*

## ***1.) Einleitung***

Anstatt sich wie so oft zu ärgern, dass das Unkraut schneller zu wachsen scheint als die Gartenpflanzen, sollte man sich lieber Gedanken machen, wie sich das wilde Grün in der Küche nutzen lässt. Sicherlich haben viele unserer Wildpflanzen nicht das kräftige Aroma von Basilikum und Co, dafür besitzen sie jede Menge pharmakologischer Wirkungen.

Auch die Bestimmung ist bei vielen sehr leicht, da jeder die gängigen Unkräuter wie Brennnessel, Gänseblümchen und Löwenzahn kennt.

Leider kommt für die Nutzung nur der eigene Garten in Frage, um sicherzustellen, dass sich keinerlei Abgase und andere Schadstoffe in den Pflanzen angereichert haben. Auch lässt sich so die Gefahr durch Krankheitserreger (Bakterien, Würmer) aufgrund Tierausscheidungen (Hunde, Fuchs) reduzieren.

Im folgenden werden einzelne Kräuter und ihre Wirkungen vorgestellt. Die meisten werden roh verzehrt oder nur kurz erhitzt, um die Inhaltsstoffe zu schonen. Für alle Rezepte werden nur die Blätter oder die Blüten verwendet.

## ***2.) Ausgewählte (Un)kräuter***

### ***2.1) Die Brennnessel (Urtica dioica)***

Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper auspült. Zudem erhöht die Brennnessel die Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse und regt die Blasen- und Nierentätigkeit an.

Man pflückt nur die jüngsten Blätter. Um den Brennhaaren zu entgehen fasst man sie am besten von unten nach oben an. So können die Haare nicht zustechen.

Inhaltsstoffe: Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Histamin, Sekretin

Sammelzeit: März bis August

### ***2.2) Das Gänseblümchen (Bellis perennis)***

Ähnlich wie die Brennnessel wirkt das Gänseblümchen anregend auf den Stoffwechsel und soll bei Verbrennungen und Abschürfungen helfen. Es wird in der Schulmedizin angewendet. Der Geschmack erinnert an Petersilie.

Inhaltsstoffe: Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Anthoxanthin, Flavonoide, Fumarsäure, Schleim, Inulin

Sammelzeit: März bis November

### 2.3) Giersch oder Geißfuß (*Aegopodium podagraria*)

Der Giersch ist ein fast nicht auszurottendes Unkraut, da er unterirdisch zahlreiche Ausläufer bildet. In der Literatur steht er als Doppelgänger des giftigen Schierlings. Man sollte als darauf achten, das der Stängel dreieckig ist. Allerdings kommt Schierling eher auf sehr feuchten Wiesen vor. Der Schierling riecht stark nach Mäuseurin und hat ähnlich Blätter wie der Kerbel.



### *Schierling*

### *Giersch*

Der Name Giersch leitet sich von der Krankheit Gicht ab. Er wird in ganz Europa als Heilpflanze gegen diese Stoffwechselkrankheit eingesetzt. Er kann als Breiumschlag oder als Badezusatz verwendet werden (dazu die Pflanze mit Wasser aufkochen und den Sud zum Badewasser geben).

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Chlorogensäure, Cumarine, Flavonolglykoside, Harz, Hyperosid, Isoquercitrin, Kaffeesäure, Kalium, Phenolcarbonsäuren, Polyine, Vitamin C

Sammelzeit: April bis Juli

### 2.4) Rose (*Rosa gallica*)

Sie kann gegen Heuschnupfen helfen und auch gegen leichte Herzbeschwerden kann man sie verwenden. Ausserdem lindert sie Frauenbeschwerden, Kopfschmerzen und Schwindel.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Gerbstoff, Gerbsäure, Geraniol, Saponine,

Sammelzeit: Juni bis August

### *2.5) Vogelmiere (Stellaria media)*

Sie ist ein zartes Unkraut, das oft am Boden kriechend wächst. Der Name leitet sich von seiner Bedeutung als Vogelfutter ab. Die Pflanze muss gut gewaschen werden und dann mit einer Schere oder Messer in Stücke geschnitten werden. Sie schmeckt nussig nach Mais. 150 g Vogelmiere liefern den Tagesbedarf an Eisen, Vitamin C und Kalium. Sie enthält weiterhin Magnesium, Calcium und Provitamin A. Einziger Doppelgänger ist der Ackergauchheil, der allerdings blau-rot blüht und nicht weiß.

Inhaltsstoffe :Vitamine, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien, Oxalsäure, Schleim, Zink, ätherische Öle

Sammelzeit: Ganzjährig, besonders Frühjahr und Sommer

### *3.) Rezepte*

#### *Vorspeisen:*

#### *Risotto mit Gänseblümchen (für 3 Personen als Beilage)*

##### **Zutaten:**

200 g Risottoreis  
200 g Weißwein  
200 g Fleischbrühe oder Fond  
60 g Schalotten  
etwas Olivenöl  
60 g frisch geriebenen Parmesan  
Gänseblümchenpüree

##### **Zubereitung:**

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die fein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen, den Reis dazu geben und gut durchrühren, mit dem Weißwein ablöschen und alles aufkochen lassen. Dann die Fleischbrühe hinein geben und alles gut durchrühren. Bis der Reis gar, d.h. bissfest ist, immer wieder gut durchrühren. Kurz vor dem Servieren 2-3 EL Gänseblümchenpüree unterziehen und den Parmesan unterrühren.

Für das Gänseblümchenpüree: Gänseblümchen mit Butter oder Olivenöl zu einen flüssigen Brei mixen.

## *Ziegenkäsepralinen mit Rucola und gebackener Vogelmiere (für 4 Personen )*

### **Zutaten:**

#### **Pralinen:**

400 g Ziegenfrischkäse  
20 g Olivenöl  
150 g gerösteter Sesam  
30 g Vogelmiere (geschnitten!!!)  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe, zerieben

#### **Salat:**

200 g Rucola  
30 g Olivenöl  
20 g Aceto balsamico

#### **Gebackene Vogelmiere:**

100 ml Weißwein  
125 g Mehl  
1 EL Öl  
2 Eigelb  
1 Eiweiß  
Salz, Pfeffer  
100 g Vogelmiere in Büscheln

Für die Pralinen alle Zutaten (außer dem Sesam!!) vermischen und Kugeln formen. Die Kugeln in dem Sesam panieren und im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Salat eine Vinaigrette herstellen (evtl. mit Zucker abschmecken). und über den Rucola geben. Den Rucola vorher kleinschneiden.

Für die Vogelmiere Weißwein, Mehl, Öl, Eigelb und Eiweiß vermischen und die Vogelmiere durch den Teig ziehen. In Öl fritieren.

## *Hauptspeise:*

### *Spargel mit Brennesselsauce (3 Personen als Beilage)*

#### **Zutaten:**

1 kg Spargel  
3 Schalotten  
1 Glas Weißwein  
200 g Brennessel  
6 Blätter Bärlauch oder 1 Knoblauchzehe  
250 ml Sahne oder Sahneersatz  
Gemüsebrüheinstantpulver

Spargel mit Wasser weich kochen. Das Spargelwasser aufheben! In einem Topf Schalotten andünsten und dann mit Weißwein ablöschen. Nach dem Einkochen kommen die Brennesselblätter dazu sowie ein bißchen Spargelsud (Menge je nach Konsistenz. Es wird sofort püriert. Nun können auch die Bärlauchblätter dazu und werden ebenfalls püriert. Wenn es keinen mehr gibt lässt er sich durch eine Knoblauchzehe ersetzen. Diese muss aber mit den Schalotten mitgedünstet werden. Zum Schluss die Sahne untermixen. Durch Zugabe von Lecithin bleibt die Soße schaumig. Oder man kann geschlagene Sahne unterheben. Mit Gemüsebrühepulver und Pfeffer abschmecken. Dazu passt ein gebratenes Fischfilet oder ein Steak mit Brennesselbutter.

## *Dessert:*

### *Rosensauerrahmeis*

500 g      Sauerrahm oder Saure Sahne  
200 ml     Rosenwasser  
50 ml      Sahne  
2 EL        Vanillezucker  
1            Zitrone, unbehandelt  
2 EL        Crème fraîche  
1 EL        Rosenblätter, getrocknet, essbar ersatzweise Hibiskusblätter pulverisiert  
600 g      Erdbeeren  
              Puderzucker zum Bestäuben

Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Saurer Sahne, Rosenwasser, Sahne, Vanillezucker und Crème fraîche in einem Topf leicht erwärmen. Anschließend die Masse durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen. Die Rosenblätter leicht

zerreiben, in die Masse geben und in einer Eismaschine gefrieren.

**Quellen:** [www.waldwissen.net](http://www.waldwissen.net)

[www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)

[www.wdr.de/studio/bielefeld/lokalzeit/service/kraeuterserie](http://www.wdr.de/studio/bielefeld/lokalzeit/service/kraeuterserie)

Gabriele Gerland und Michael Blaschke: Wilde Kräuter – Edle Rezepte Teil 1 und 2

Susanne Rieder: Das Landfrauen Wildkräuterkochbuch

### **Interessante Bezugquellen:**

**Frische Paradies ([www.frischeparadies.de](http://www.frischeparadies.de)):** Lärchenstraße 101 ;65933 Frankfurt

Öffnungszeiten: Mo – Fr Mo.–Mi. 8.00–18.00 Uhr | Do.+Fr. 8.00–19.00 Uhr | Sa. 8.00–16.00 Uhr

*Hier gibt es jeden 1. Montag im Monat 15 % Rabatt auf Barzahler. Zudem wohl den frischesten Fisch + anderes Meeresgetier, sowie sehr gutes Fleisch aus Deutschland und Frankreich und was der Schlemmer sonst noch benötigt.*

**Ingo Holland Altes Gewürzamt ([www.ingo-holland.de](http://www.ingo-holland.de)):** Unterlandstr. 50 , 63911 Klingenberg

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9-13 Uhr und 14-18:30 Uhr Sa 9-14 Uhr

*Gewürze von Papst der Spezereien persönlich, ein sehr uriger Laden, in dem es nur das Beste gibt (Preise sind allerdings auch exorbitant). Die grünen Dosen stehen auch bei den Profis hoch im Kurs.*

**Alsbacher Gewürzhaus ([www.alsbachgewuerze.de](http://www.alsbachgewuerze.de)):** An der Staufenermauer 11 (nahe Konstablerwache), 60311 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten noch nicht im Internet, schließt Mittwochs sehr zeitig!

*Hier wird man noch richtig bedient und geht garantiert nicht ohne was wieder raus. Ein winziger Laden vollgestopft mit Tee, Gewürzen, Honig und exotische Zutaten. Sehr empfehlenswert.*

**Kleinmarkthalle Frankfurt ([www.kleinmarkthalle.de](http://www.kleinmarkthalle.de)):** Hasengasse 5-7, 60311 Frankfurt

Öffnungszeiten: Mo- Fr 8:00 Uhr - 18:00 Uhr Sa 8:00 Uhr - 16:00 Uhr

*Tolles Flair, viel zu sehen und zu kaufen. Achtung: Hier kann man viel Geld lassen!!! Gewürze, italienische Spezialitäten und eine riesige Auswahl an Obst und Gemüse (letztere leider sehr teuer).*

**Avasin Supermarkt:** Pallaswiesenstrasse 80, 64293 Darmstadt

*Türkischer Supermarkt in Darmstadt mit vertrauenswürdiger Fleischtheke (vor allem Lammfleisch ist super). Allerdings werden auch Spezialitäten angeboten, die wohl eher dem türkischen Gaumen entsprechen wie Lammköpfe und -zungen. Insbesondere das Gemüse ist von sehr guter Qualität und vergleichsweise preiswert. man findet eigentlich alles für die orientalische Küche.*

**Asia Markt Mai:** Leydheckerstr. 2-4 64293 Darmstadt

*Gut sortierter Supermarkt für alles Asiatische. Der Laden ist im Unterschied zu vielen anderen weder muffig, noch stehen abgelaufene Artikel herum. Sehr freundliche Verkäuferin mit typisch asiatischem Akzent.*

**Winzer im Umland:**

**Groß-Umstädter Weingenossenschaft:** [www.odenwaelder-winzergenossenschaft.de](http://www.odenwaelder-winzergenossenschaft.de)  
Riegelgartenweg 1, 64823 Groß-Umstadt

Gute Weißweine, wenn leider gestiegene Preise (hält sich aber noch im Rahmen). Sehr lieblich sind die Öffnungszeiten:

**Montag - Freitag:**

09.00 - 12.30 Uhr und  
15.00 - 18.00 Uhr

**Samstag:**

09.00 - 14.00 Uhr    **Sonntag:** 14.00 - 19.00 Uhr

**Weingut Merkle:** [www.weingut-merkle.de](http://www.weingut-merkle.de)  
Blankenhornstrasse 12-14, 74343 OCHSENBACH /Württemberg

Hat sich zum Edelweingut gemausert. Trotzdem erstklassige Weine zum fairen Preis. Sofern man des schwäbischen mächtig ist bekommt man von der Hausherrin gleich noch jede Menge Rezepte mit. Der Wein ist naturbelassen, d.h. man muss das Weintrinken vorher planen, sonst stört das enthaltene CO<sub>2</sub> zu sehr. Eines meiner Lieblingsweingüter, wenngleich die Anfahrt ziemlich lang ist. Am besten mit einem Besuch im Bonbonmuseum Vaihingen an der Enz verbinden oder eine Wanderung durch die Hohlwege einplanen.

Öffnungszeiten: Samstag von 10.00 Uhr -14.00 Uhr oder nach telefonischer Absprache

**Weingut Siebert:**

Jakobstraße 11, 67269 Grünstadt, Pfalz

Sehr engagierte Winzerin, die gerne auch bei der Weinprobe mitprobiert, was mitunter sehr amüsant ist. Besonders gut sind die Weißweine und der Rosee. Der Rotwein hat etwas nachgelassen. Nur Barzahlung möglich!

Öffnungszeiten: Telefon: 0 63 59 / 91 99 74    Telefax: 0 63 59 / 91 99 76

**Winzergenossenschaft :** [www.niederkirchener-winzerverein.de](http://www.niederkirchener-winzerverein.de)

Deidesheimer Straße 1 , 67150 Niederkirchen

Gute Weine zum günstigen Preis. Meist viele Sonderaktionen bei denen es Rabatte gibt. leider fehlt hier der persönlich Touch, den muss man sich dann selber beim Probieren zu hause schaffen.

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 09:00 bis 18:00 Uhr und Samstag 09:00 bis 16:00 Uhr Sonntag 11:00 bis 16:00 Uhr

**Kloster Eberbach:** [www.weingut-kloster-eberbach.de](http://www.weingut-kloster-eberbach.de)

D-65346 Eltville im Rheingau

Hier gibt absolut geniale Rieslinge. Eine Beschreibung der Weine würde hier wohl den Rahmen sprengen, da das Loblied ziemlich lang wäre. Also hinfahren und selber probieren. man kann übrigens bis zur Vinothek vorfahren (andere Hinweise ignorieren)

**Öffnungszeiten:** November bis Ende März: Montag bis Sonntag 11:00 - 17:00 Uhr

ab April bis Ende Oktober :Montag bis Sonntag 10:00 - 18:00 Uhr