

LEONIEK BONTJE & YVET NOORDERMEER

WILDPFLANZEN ESSEN

DAS HANDBUCH MIT MEHR
ALS 50 REZEPTEN

südwest



EINLEITUNG

Wussten Sie, dass es gesunde und leckere Lebensmittel ganz umsonst gibt? Und sogar in Ihrer Nähe - man muss sie nur zu finden wissen. Wildpflanzen mit essbaren Blättern, Früchten, Samen oder Nüssen wachsen auf Wiesen und an Feldrändern, aber auch in Stadtparks oder vielleicht im eigenen Garten. Warum sollen wir teure »Superfoods« kaufen, die vom anderen Ende der Welt per Flugzeug zu uns transportiert werden, wenn es Gleichwertiges kostenlos vor der Haustür gibt? Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen kennen Sie vielleicht als »Unkraut«, dabei schmecken sie gut und sind sehr gesund.

Unsere Firma »De Buitenkeuken« bietet Workshops an, in denen die Teilnehmer lernen, verbreitete Wildpflanzen zu erkennen, zu sammeln und zu verwenden. Unsere Vorfahren kannten diese Pflanzen, von denen viele nicht nur als Nahrung dienen können, sondern auch heilwirksam sind. --
Uns ist es ein Anliegen, dieses Wissen zu bewahren und 3
weiterzugeben. Darum ist auch dieses Buch entstanden.

Auf den folgenden Seiten laden wir Sie ein, uns auf Streifzügen durch die Natur zu begleiten. Jede Jahreszeit hat etwas zu bieten, von zarten Blättchen im Frühling bis zu Beeren und Nüssen im Herbst. Wenn die Ernte im Winter spärlicher ausfällt, können Sie auf Ihre Vorräte aus den ertragreicheren Monaten zurückgreifen. Dennoch können erstaunlich viele Wildpflanzen das ganze Jahr über geerntet werden. Wir haben eine Auswahl verbreiteter heimischer Wildpflanzen zusammengestellt, die wir auf den folgenden Seiten mit Fotos, Informationen zum Sammeln und köstlichen Rezepten vorstellen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise in der Natur, und probieren Sie, was Ihnen schmeckt. Dieses Buch hilft Ihnen dabei.

LEONIEKS VORWORT

Schon als kleines Mädchen habe ich im Garten gern Blätter und Blüten gepflückt und zu duftendem Brei zerkleinert. Minze, Majoran und andere Küchenkräuter habe ich zerstampft, mit Wasser und Zucker gemischt und getrunken. Meine Mutter und meine Tante kannten sich mit essbaren Kräutern gut aus und haben mir ihr Wissen weitergegeben. Während meiner Ausbildung habe ich außerdem von zwei anderen Kräuterexperten eine Menge gelernt. Inzwischen erkenne ich auf Spaziergängen durch die Natur ganz intuitiv, was da wächst. Ich weiß, wie die Pflanzen aussehen, riechen und schmecken. Verwendbare Wildpflanzen gibt es fast überall. In meinem Garten lasse ich etwas Wildwuchs zu. Da gibt es Brennnesseln, Löwenzahn, Schachtelhalm und andere Pflanzen, die ich ernte. Wenn mein Blutzuckerspiegel abfällt, kaue ich einfach ein Blatt vom Löwenzahn, Wegerich oder ein Gänseblümchen. Wenn ich müde bin, nehme ich Beifuß oder einige Brombeeren oder andere Beeren, und schon geht es mir besser. Was von vielen als lästiges Unkraut betrachtet wird, kann viel zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Weil ich meine Begeisterung für essbare Wildpflanzen gern teilen möchte, kam ich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Zuerst wollte ich nur die zwanzig wichtigsten Arten beschreiben, aber bei der Arbeit kamen immer mehr Pflanzen, Blüten, Nüsse, Beeren und Samen hinzu. So ist auch das Manuskript mit der Zeit gewachsen und umfasst jetzt Informationen und Rezepte zu mehr als fünfzig Wildpflanzen.

Leoniek Bontje

Wildpflanzenexpertin und Gründerin von »De Buitenkeuken«



YVETS VORWORT



An einem sonnigen Tag im April machte ich mit Leoniek einen Spaziergang durch den Wald. Sie pflückte ein Stück wilden Bärlauch und gab es mir zum Probieren. Was für ein Geschmackserlebnis! Als Ernährungscoach beschäftige ich mich seit Jahren mit gesunder Ernährung, aber mit essbaren Wildpflanzen kannte ich mich nicht aus. Der Bärlauch schmeckte definitiv nach mehr! Bald kamen wir auf die Idee, gemeinsame Workshops zu veranstalten. Leoniek wollte ihr Wissen über Pflanzen, Beeren und Nüsse weitergeben, und ich sollte die Küche übernehmen, um mit den Teilnehmern köstliche, gesunde Gerichte aus den gesammelten Pflanzen zuzubereiten. Die Idee wurde zum Erfolgsrezept. Es macht uns viel Freude, durch die Natur zu streifen, Pflanzen zu sammeln und zu leckeren Gerichten zu verarbeiten. Ich sehe die Natur inzwischen mit ganz anderen Augen. Inzwischen kann ich schon eine ganze Menge Wildpflanzen sicher erkennen, aber ich lerne immer noch dazu - mit großer Begeisterung.

Essbare Wildpflanzen passen sehr gut zu meinem Konzept von gesunder Ernährung. Sie sind frisch, natürlich, werden nicht mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt und sind ohne weite Transportwege fast überall verfügbar. Was ihren Nährstoffgehalt angeht, sind sie Obst und Gemüse aus dem Supermarkt oft überlegen. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Wildpflanzen werden nicht kommerziell angebaut oder in irgendeiner Weise manipuliert, um den Ertrag zu fördern. Sie wachsen in ihrer natürlichen Vegetationszeit im Freiland in einem Boden, der nicht mit Dünger behandelt wird. Was wir in der Natur ernten, ist frisch, regional und saisonal. Wildpflanzen sind quasi die vergessenen Superfoods aus unserem eigenen Land! Es tut Ihrer Gesundheit gut, wenn Sie Ihre Ernährung mit dem ergänzen, was die Natur zu bieten hat, und Sie werden lernen, die Natur mit anderen Augen zu sehen.

Yvet Noordermeer

Ernährungscoach und Gründerin von »De Buitenkeuken«

INHALT

Einleitung	3	ERNTEN IM MAI UND JUNI	57
Leonieks Vorwort	4	Waldmeister	59
Yvets Vorwort	5	Maiwein	59
Das sollten Sie wissen	9	Holunderblüten	62
Das brauchen Sie	9	Holunderblütensirup	64
Grundsätzliches zu diesem Buch	9	Holunderblüten im Backteig	67
ERNTEN IM MÄRZ UND APRIL	10	Schafgarbe	69
Magnolie	13	Flammkuchen mit Schafgarbe	70
Magnoliensirup	14	Giersch	72
Magnolienessig	14	Sommerliche Gierschsuppe	74
Große und kleine Brennnessel ..	16	Kletten-Labkraut	76
Brennnesselsuppe	19	Kartoffelstampf mit Kletten-Labkraut	79
Gegrillte Brennnesseln	21	Rotklee	81
Löwenzahn	25	Honig mit Kleeblüten	83
Tomatensalat mit Feta und Löwenzahn	26	Breit- und Spitzwegerich	87
Bärlauch	28	Wegerichpfanne	88
Omelett mit Bärlauch	31	Vogelmiere	90
Kräuterbutter mit Bärlauch	33	Salat mit Vogelmiere und Acker-Senf	92
Knoblauchsrauke	35	Lindenblüten	94
Joghurdip mit Knoblauchsrauke	36	Lindenblütentee	96
Rose	39	Acker-Senf	99
Rosenessig	39	Wiesen-Schaumkraut	100
Gundermann	40	Zaun-Wicke	102
Pesto mit Gundermann	43	Blütenbutter mit Acker-Senf, Wiesen-Schaumkraut und Zaun-Wicke	105
Goldnessel	46	Ruprechtskraut	107
Kräuterbrot mit Goldnessel	48	Gänseblümchen	109
Brombeerblätter und Himbeerblätter	51	Grüner Smoothie mit Gänseblümchen	110
Minze	53	Kapuzinerkresse	112
Gelber Smoothie mit Acker-Minze	55	Wiesen-Sauerampfer oder kleiner Sauerampfer	115
Roter Smoothie mit Acker-Minze	55	Salat mit Wiesen-Sauerampfer und Kapuzinerkresse	117
		Weide	119
		Grüne Walnuss	123
		Walnusslikör	124

ERNTEN IM JULI UND AUGUST	127	Sanddorn	203
Wilde Rauke	129	Holunderbeeren	207
Linsensalat mit Wilder Rauke	131	Holunderbeersaft	209
Kamille	132	Esskastanien	210
Pfannkuchen mit Kamille		Hopfen	212
und Wilden Möhrenblüten	134	Hopfentinktur	212
Wilde Malve	136	Baum-Hasel, gemeine Hasel	
Tarte mit Malvenblättern	138	und Haselnüsse	217
Klatschmohn	141	Haselnussplätzchen	219
Wiesen-Flockenblume und		Walnüsse	220
Kornblume	144	Pesto mit Nüssen	223
Blauer Joghurt	146	Salsa verde mit Knopfkraut	223
Wegwarte	148	Knopfkraut	224
Essig mit essbaren Blüten	151	Behaartes Schaumkraut und	
Brombeere, Himbeere und		Brunnenkresse	227
Japanische Weinbeere	152	Quark mit Schaumkraut und	
Abgetropfter Joghurt		Brunnenkresse	227
mit Kompott	154	Beinwell	229
Wilde Möhre	156	Kartoffelpüree mit Beinwell	
Wildmöhrentorte mit Blüten	159	und Zitrone	230
Wilder Fenchel und Dill	162	Beifuß	232
Wildes Stiefmütterchen	165	Lasagne mit Beifuß und	
Wilder Majoran	167	anderen Wildkräutern	235
Herzhafte Pfannkuchen mit		Weißdorn	239
Wildem Majoran	169	Schlehdorn	241
Johanniskraut	172	Herzstärkender Weißdornwein	243
Mädesüß	174	Sloe Gin (Schlehenlikör)	243
Mädesüßkuchen	177		
ERNTEN IM SEPTEMBER UND OKTOBER 178		IDEEN FÜR DEN WINTER	244
Buschmalve	180	Mispeln und Zierquitten	246
Salat mit Buschmalvenblüten	182	Mispel-Quitten-Apfel-Mus	249
Nachtkerze	185	Eingemachte Zucchini	
Dattelbällchen mit Nachtkerze	186	mit Fenchel- und Möhrensamen	250
Weißer Gänsefuß	190	Keimsprossen und Mikrogemüse	
Gänsefuß-Suppe	192	aus Wildpflanzensamen	253
Hagebutten	195	Tinkturen aus Wildpflanzen	
Hagebuttenmark	197	und Blüten	254
Berberitze	198		
Müsli mit Berberitzen	200		



Das sollten Sie wissen

- Gehen Sie respektvoll mit der Natur um. Reißen Sie keine Pflanzen mit Wurzeln aus - es sei denn, Sie wollen die Wurzel verwenden.
- Versuchen Sie, keine Pflanzen zu zertreten.
- Ernten Sie nur so viel, wie Sie brauchen. Das Sammeln von einigen besonderen Wildpflanzen unterliegt Beschränkungen, aber kleine Mengen für den persönlichen Bedarf (ein Körbchen voll) wird normalerweise nicht geahndet.
- Ernten Sie nur, was Sie absolut zweifelsfrei identifizieren können.
- Pflücken Sie möglichst nicht aus der ersten Reihe und auch nicht unter Kniehöhe. Dort können Pflanzen oder Pflanzenteile durch Urin und/oder Kot von Hunden und Wildtieren verunreinigt sein.
- Wegen der Abgasbelastung sollten Sie nicht in der Nähe stark befahrener Straßen ernten.

Das brauchen Sie

Feste, geschlossene Schuhe, Handschuhe, Schere, Messer, Papiertüten, Korb/Tasche, Notizbuch und Pflanzenbestimmungsbuch.

Grundsätzliches zu diesem Buch

Sofern nicht anderes angegeben, sind die Rezepte für vier Personen berechnet. Die Backzeiten sind Richtwerte, da jeder Ofen anders heizt. Vor der Zubereitung werden die Pflanzen gewaschen - Blüten jedoch nicht, denn sonst würden Sie den Pollen wegspülen.

Ernten im März und April

Schon im zeitigen Frühjahr können die ersten Wildpflanzen geerntet werden. Brennnesseln und Löwenzahn treiben aus, Huflattich und Bärlauch zeigen die ersten Blätter, vielleicht finden Sie auch schon Knoblauchsrauke, Giersch, Gundermann, Taubnessel und Kletten-Labkraut. Die Magnolien stehen in voller Blüte. Die allerersten Blättchen im März sind noch sehr klein und darum schwierig zu erkennen, aber sie sind herrlich zart und schmecken einfach wunderbar.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







MAGNOLIE

(Magnoliaceae)

Magnolien blühen sehr früh, manchmal schon im Februar. Im Kontrast zum nackten Geäst sind die großen Blüten ein beeindruckender Anblick. Aus den essbaren Blütenblättern der Magnolien kann man einen köstlichen, milden Sirup zubereiten. Am besten pflückt man die Blätter kurz bevor sie abfallen. Die Blütenblätter eignen sich außerdem zur Zubereitung von Kräuternessig und für Tee gegen leichte Erkältungsbeschwerden. Ein Aufguss aus Magnolienrinde hilft bei Verstopfung. Ich plädiere aber dafür, die Baumrinde möglichst nicht zu beschädigen. Darum stelle ich hier das Rezept für Sirup aus den Blütenblättern vor.

Verwendete Teile: Blütenblätter.

Heilwirkung: Lindernd bei Erkältung.

Wachstums-/Blütezeit: März-April.

MAGNOLIENSIRUP

Dieser Sirup hat einen sehr milden Geschmack.

Zutaten:

ca. 20 Magnolien-Blütenblätter
1 Liter kochendes Wasser
300 g Zucker

Zubereitung:

Die Blüten mit dem kochenden Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Den Zucker einrühren und alles zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln lassen, dann den Herd abschalten. Den Sirup in eine saubere Flasche gießen, ganz abkühlen lassen und an einem dunklen Platz aufbewahren. Ich verdünne den Sirup gern mit Mineralwasser.

--
14

MAGNOLIENESSIG

Essig aus Wildpflanzen ist eine köstliche Salatzutat. Außerdem ist er sehr gesund, weil der Essig viele Nährstoffe von Pflanzen oder Blüten aufnimmt.

Zutaten:

1 Handvoll Magnolien-Blütenblätter
Apfelessig

Zubereitung:

Die Blätter in ein großes Gefäß mit Deckel geben und mit dem Apfelessig übergießen. Das Gefäß verschließen und die Mischung einige Wochen durchziehen lassen. Sie können auch andere Blätter oder Blüten hinzufügen. Die Mischung muss anschließend nicht gefiltert werden, die Blätter und Blüten dürfen ruhig im Essig bleiben.



GROSSE UND KLEINE BRENNNESSEL

(Urtica dioica und Urtica urens)

Die Brennnessel ist zu Unrecht als Unkraut verufen, denn sie ist sehr gesund. Die Blätter enthalten viele Mineralstoffe, darunter Eisen, Kieselsäure, Kalium, Calcium und Schwefel, sowie die Vitamine A und C. Traditionell ist sie als Heilpflanze gegen Gicht und Rheuma bekannt, außerdem wirkt sie blutbildend und fördert die Bildung von Muttermilch. Als Zusatz zum letzten Spülwasser bei der Haarwäsche gibt sie den Haaren einen schönen Glanz. Geerntet werden die Triebspitzen mit den oberen fünf oder sechs Blättern. Im Herbst kann man auch die Samen ernten und über einen Salat streuen. Auch sie enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Die Blätter können für Suppen und Eintöpfe genutzt und frisch oder getrocknet für Kräutertee verwendet werden. Schauen Sie sich die Blattunterseiten genau an – manche Schmetterlinge legen dort bevorzugt ihre Eier ab.

--
16

Verwendete Teile: Triebspitzen (mit 5-6 Blättern), Samen.

Heilwirkung: Für kräftigende Frühjahrskuren. Fördert die Bildung von Muttermilch, reguliert den Blutzuckerspiegel, wirkt blutreinigend und blutbildend. Gut geeignet für Haarspülungen und Sitzbäder bei Hämorrhoiden (einige Blätter mit kochendem Wasser übergießen, etwas abkühlen lassen, dann durch ein Sieb gießen).

Blütezeit: Ganzjährig, aber nur die jungen Blätter pflücken.





BRENNNESSELSUPPE

Unsere Brennesselsuppe konnte sogar Kinder überzeugen. Unbedingt probieren!

Zutaten für 4 Personen:

400 g junge Brennesselblätter
1 Stück Butter
1 Zwiebel, abgezogen und fein gehackt
1 Knoblauchzehe, abgezogen und gepresst
2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 Liter Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
100 g Sahne

Zubereitung:

Die Brennesselblätter in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen. Dabei bei Bedarf Haushaltshandschuhe anziehen oder Gefrierbeutel über die Hände ziehen. Die Blätter gut abtropfen lassen, dann fein hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel darin 2 Minuten dünsten, dann den Knoblauch zugeben. Kartoffeln, Brühe und Brennesseln zufügen und alles zum Kochen bringen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





GEGRILLTE BRENNNESSELN

Knusprig wie Chips, aber viel gesünder!

Zutaten:

10 Brennnessel-Triebspitzen

Olivenöl

grobes Meersalz

Zubereitung:

Den Backofengrill vorheizen. Die Brennnesseln auf Backpapier verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz bestreuen und unter den heißen Grill schieben, bis sie trocken und knusprig sind.







LÖWENZAHN

(Taraxacum officinale)

Löwenzahn kennt wohl jeder. Weniger bekannt ist aber, dass alle seine Teile essbar sind: Blätter, Stiele, Blüten und Wurzeln. Der bittere Geschmack wird schwächer, wenn man die Pflanzenteile eine Stunde in Wasser legt. Einige der alten volkstümlichen Namen (z.B. Pissnelke) verweisen auf die harntreibende Wirkung des Löwenzahns. Seine Blätter wirken lindernd bei Blasenentzündung. Die Wurzeln fördern die Verdauung und regen Leber und Galle an. Blätter und Blüten können an Salate gegeben werden, die Blätter eignen sich frisch und getrocknet für Aufgüsse. Die Wurzeln können getrocknet oder zur Zubereitung von Tinkturen verwendet werden.

Verwendete Teile: Blüten, Stiele, Blätter, Wurzeln.

Heilwirkung: Verdauungsfördernd. Bei Verstopfung, Blasen- und Harnwegsinfektionen. Blutreinigend und gut für die Haut. Vertreibt Frühjahrsmüdigkeit. Enthält Kalium, Eisen und den Bitterstoff Taraxin, die Vitamine A, B, C und D sowie verschiedene Mineralien.

Blütezeit: März–September – Blätter im Frühling ernten, die Wurzeln später im Jahr.