

Essbar und gesund

Wildkräuter verfeinern nicht nur Gerichte, sie helfen auch bei Krankheiten

Von Judith Heinrich

Schierling. Kulinarische Schätze gibt es nicht nur im Supermarkt oder im Garten. Auf Wiesen und am Waldrand wartet die Natur mit einem interessanten Angebot auf. Viele Wildkräuter sind essbar und sehr gesund. Wer sich gut auskennt, kann seinen Speiseplan bereichern. Kräuterpädagogin Ruth Watzko gibt Tipps zum Sammeln und Verwenden der Wildkräuter.

Eines gleich vorweg: „Man sollte nur die Pflanzen sammeln, die man auch hundertprozentig kennt“, sagt die Kräuterpädagogin. Die Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen ist sonst zu groß. Bei der Bestimmung der Wildkräuter gehört neben dem Sehen auch das Fühlen und Riechen dazu. Werden die Pflanzen zwischen den Fingern zerrieben, entfalten sie ihren Duft um ein Vielfaches.

Ruth Watzko rät, bei Unsicherheit zunächst die ganze Vegetation der Pflanze zu beobachten, das heißt, wie sie sich im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter entwickelt. Ein wichtiges Bestimmungsmerkmal ist auch der Standort.

Beim Sammeln sollte man aufpassen, wo man die Wildkräuter pflückt. Ruth Watzko rät dazu, dass man sich Wiesen sucht, die abseits von Straßen liegen, um Abgase zu vermeiden. Außerdem sollte man nicht die Kräuter am Wegrand mitnehmen, sondern etwas in der Wiese suchen, der Hunde wegen. Außerdem sollen die Stellen, wo gesammelt wird, am besten ungespritzt und ungedüngt sein.

Genauso gehört aber auch der achtsame Umgang mit den Wildkräutern zum Sammeln. Es werden nur Wildpflanzen gesammelt, die nicht geschützt und artenreich sind, in angemessenen Mengen.

Giersch

Der Giersch kommt „massenhaft“ vor. Wer ihn einmal im Garten hat, bekommt ihn so schnell nicht mehr los. Darum ist er bei vielen Hobbygärtnern nicht sehr beliebt.



Giersch



Wiesenlabkraut

Dabei ist der Giersch ein wohl-schmeckendes und gesundes Wildgemüse. Verwendet werden hauptsächlich die jungen Triebe. Es können aber auch die Blüten gesammelt werden. Sie schmecken allerdings herb. Die jungen, frischen Blätter sind auch im Juli noch essbar. Sie verfeinern jedes Pesto oder jede Kräuterfüllung und -salz. Auch im Salat oder im Kräuterfrischkäse ist der Giersch essbar. Getrocknet schmecken sie im Tee.

Das Doldengewächs wird im Volksmund auch Zipperleinskraut genannt, weil er früher gegen Gicht eingesetzt wurde. Sein Stiel ist dreikantig, das Blatt besteht aus dreigeteilten Fiederblättchen. Er kann mit dem giftigen Kälberkopf oder dem



Rotklee

Fotos: JudithHeinrich



Wiesenpippau

Gefleckten Schierling verwechselt werden.

Rotklee

Der Rotklee gehört zu den Schmetterlingsblütlern. Kennzeichnend sind die zwei roten Köpfchen in verschiedenen Größen am Ende des verzweigten Stiels.

Der Rotklee geht mit den Knöllchenbakterien an den Wurzeln eine Symbiose ein. Dadurch haben die Bakterien dann die Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft zu binden und den Boden mit diesem Pflanzennährstoff anzureichern. Der Klee ist somit ein kostenloser Dünger, den Ruth Watzko bei sich daheim in den Beeten angebaut hat.

Rotklee besitzt ein umfangreiches

Heilpotenzial, das in den Blütenköpfen steckt. Seine Phytoöstrogene helfen bei Wechseljahresbeschwerden. Als Tee getrunken, kann eine sechswöchige Kur damit gemacht werden. Bei Schwierigkeiten mit den Schleimhäuten wird der Rotklee gegurgelt. Außerdem wirken seine Gerbstoffe zusammenziehend, was bei Durchfall hilft. Ein Sirup aus Rotkleeblüten, Zitronen und Zucker süßt Tees, Getränke und Salate. Werden die Blüten über Frischkäse gestreut, verleihen sie ihm eine farbige Note. Auch in Keksen oder selbstgemachtem Knäcke-brot machen sich die zerriebenen Blüten gut. Die Sprossen des Klees können als Salat genossen werden. Die Blätter werden eigentlich nicht verwendet.

Wiesenlabkraut

Das Wiesenlabkraut zählt zur Familie der Rötengewächse. Das Wiesenlabkraut hat ätherische Öle und Kumarine. Es wird volksmedizinisch als harntreibend und blutreinigend eingesetzt.

Die Blätter des Labkrauts schmecken erbsenartig. Da sie sehr klein sind, ist das Pflücken sehr mühselig und eine Fleißarbeit, gibt Watzko zu. Getrocknet kommen die Blätter in den Hausteek. Außerdem würzen sie Pestos und Aufstriche. Die Blüten eignen sich hervorragend zum Aromatisieren von Getränken.

Früher wurde das Wiesenlabkraut zum Herstellen von Käse verwendet. Das im Kraut enthaltene Labenzym ließ die Milch gerinnen.

Wiesenpippau

Der gelbblühende Wiesenpippau ist ein Korbblütler und weist viele heilkundliche Eigenschaften auf. Er wirkt entschlackend und verdauungsfördernd durch die enthaltenen Bitterstoffe. Im Frühjahr werden die Blätter für Quark und Frischkäse oder Smoothies verwendet. Jetzt kommen nur mehr die Blüten zum Einsatz. Die eignen sich als Zugabe zu Desserts, Quarkcremes oder als Salatdekoration. Beim Sammeln darf man ihn nicht mit dem giftigen Jakobs-Kreuzkraut verwechseln.