



## Botanischer Spaziergang

Drei Dinge sollten beachtet werden, beim Wildpflanzen und Kräuter sammeln für den Verzehr:

1. Nur sammeln, was man zweifelsfrei identifizieren kann!
2. Nur an Orten sammeln, die unbelastet sind von Pestiziden, Herbiziden, Kunstdünger und allzu vielen Tierausscheidungen. Und natürlich gründlich waschen.
3. Nichts sammeln, was unter Naturschutz steht!

Daher zunächst einmal 3 Literaturhinweise:

- Ein Pflanzenführer, der seit meiner Kindheit ein treuer Begleiter ist: D. Aichele, M. Golte-Bechtle: „Was blüht denn da?“, derzeit im Kosmos Verlag
- Eve Marie Helm: „Feld-, Wald- & Wiesenkochbuch, Heyne TB
- Die „Rote Liste der gefährdeten Arten“ kann man sich für jedes Bundesland im Internet herunterladen, in der Regel beim entsprechenden Landesamt für Umwelt(-schutz)

Nun zu einigen Rezeptvorschlägen mit verschiedenen Wildpflanzen.

- **Hustentee** auf Seite 1
- **Brotaufstrich oder Pastasoße aus Spitzwegerich** auf Seite 2
- **Wildkräutersalat** auf Seiten 3-6



## Hustentee:

Zutaten (zu gleichen Teilen):

- Spitzwegerichblätter
- Huflattichblätter
- Holunderblüten\*
- Malvenblüten\*
- Zitronenmelisse, Blätter und Blüten\*

\*optional

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) [Abbildung 1] und Huflattich (*Tussilago farfara*) [Abbildung 2] gehören zu den wirksamsten einheimischen Hustenmitteln. Beide wirken sowohl schleimlösend als auch hustenreizstillend. Beim Huflattich erscheinen zuerst früh im März die leuchtend gelben Blüten. Erst danach entwickeln sich die Blätter, die an der Unterseite einen weiß-grauen samtigen Überzug haben. [Abbildung 3] Holunderblüten (*Sambucus niger*) [Abbildung 4] fördern den Schweiß und wirken damit temperatursenkend. Malvenblüten (*Malva sylvestris*) wirken ebenfalls schleimlösend und hustenstillend. Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) wirkt beruhigend und gibt dem Tee einen angenehm frischen Geschmack.

Man kann die Pflanzen frisch oder getrocknet verwenden, frisch nimmt man von jeder zerkleinerten Pflanze etwa einen Teelöffel pro Tasse, bei getrockneten Pflanzen reicht die Hälfte. Man überbrüht die Mischung mit siedendem Wasser und lässt das Ganze 5 Minuten ziehen.



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4

## Brotaufstrich oder Pastasoße aus Spitzwegerich:

Zutaten:

- Spitzwegerichknospen
- Zwiebeln/Schalotten
- Petersilie
- Spitzwegerichblätter\*
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz/Sojasoße
- Pinienkerne\*
- Parmesan\*

\*optional, aber lecker

für Pastasoße zusätzlich: Creme fraiche und Weißwein oder Gemüsebrühe [Abbildung 5 + 6]

Zwiebeln/Schalotten kleinschneiden und in Olivenöl andünsten. Die Spitzwegerich-Blüten dazugeben und ca. 10-15 Minuten mit dünsten. Wer die Spitzwegerichblätter mitverwenden möchte, muss vorher die Blattrippen entfernen. Es geht gut, wenn man die Rippe etwa in der Mitte des Blattes mit den Fingernägeln im „Pinzettengriff“ durch das Blatt hindurch greift und dann zu beiden Seiten hin abzieht. Das ist nötig, weil die Blattrippen so derb sind, dass sie möglicherweise den Stabmixer an seine Grenzen bringen. Die Mischung wird mit Pfeffer und Salz/Sojasoße abgeschmeckt, zum Ende der Garzeit wird noch reichlich Petersilie zugefügt. Wer möchte, kann geröstete Pinienkerne und Parmesan dazugeben.

**Brotaufstrich:** Das Ganze mit einem Stabmixer zu einer mehr oder weniger groben Paste verarbeiten – fertig.

**Pastasoße:** Vor dem Zufügen der Petersilie mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen, damit das Ganze etwas flüssiger wird, wer möchte, kann noch Creme fraiche hinzugeben, nur leicht mit dem Stabmixer zerkleinern.

Wenn Ihr probiert, fragt Euch nicht, wer da während des Kochens heimlich Champignons in Euer Essen geschmuggelt hat:

Spitzwegerichknospen schmecken nach Champignons!



Abbildung 5



Abbildung 6

## Wildkräutersalat:

Es gibt eine Vielzahl von Pflanzen, die für einen Wildkräutersalat geeignet sind. Man kann auch einen „normalen“ Salat mit Wildkräutern verfeinern. Hier ein Beispiel für ein Rezept, das man auch noch durch Gurken, Radieschen, Tomaten, etc. ergänzen kann. Zutaten, wenn nicht anders vermerkt, als Blätter:

- Zaungiersch (Aegopodium podagraria)
- Franzosenkraut\* (Galinsoga parviflorum)
- Gundermann\* (Glechoma hederacea)
- Spitzwegerich (Plantago lanceolata)
- Schafgarbe (Achillea millefolium)
- Knoblauchrauke\* (Alliaria petiolata)
- Löwenzahn (Taraxacum officinale)
- Sauerampfer (Rumex acetosa)
- Kapuzinerkresse\* (Tropaeolum majus)
- Gänseblümchenblüten (Bellis perennis)

\*es können neben den Blättern auch die Blüten verwendet werden

Wildkräuter haben meistens einen intensiveren Geschmack als unsere üblichen Salatsorten. Deshalb eignet sich besonders gut ein Honig-Senf-Dressing mit Zitronensaft und/oder einem fruchtigen Essig, z.B. Himbeer-, Granatapfel- oder Cassisessig.

Von den genannten Pflanzen schmecken vor Allem Gundermann, Schafgarbe, Löwenzahn, Sauerampfer und Kapuzinerkresseblätter intensiver, da sollte man erst probieren, wieviel man davon verwenden möchte. Grundsätzlich ist es sinnvoll, eher die jungen Blätter zu verwenden.

Besonderheiten der einzelnen Pflanzen:

Zaungiersch, Geißfuß: [Abbildung 7]

Aufgrund der Blüte kann der Giersch leicht mit anderen weiß blühenden Doldenblütlern verwechselt werden, die häufig giftig sind. Deren Blätter sind meistens gefiedert. [Abbildung 8]

Die Blätter des Gierschs wachsen wie ein Rasen aus Wurzelgeflechten direkt aus dem Boden, sie haben fast immer sieben Teilblättchen. Wenn sie sich gerade entfalten, glänzen sie etwas, dann schmecken sie am Besten. [Abbildung 9]



Abbildung 7



Abbildung 8



Abbildung 9

Franzosenkraut, Behaartes Knopfkraut:  
Die Pflanze wächst verzweigt buschförmig, die weißen Blütenblättchen sind in 5 Dreiergruppen um die gelbe Mitte aus Röhrenblütchen angeordnet.  
[Abbildung 10 + 11]



Abbildung 10



Abbildung 11

Gundermann, Gundelrebe:

Die Blätter des Gundermanns haben einen leicht pfeffrigen Geschmack. Auch die Blüten sind verwendbar. Die Pflanze rankt am Boden entlang, die Triebenden richten sich mit den Blüten auf.

[Abbildung 12]



Abbildung 12

Spitzwegerich:

Die Blätter des Spitzwegerichs sind leicht zu erkennen an ihrer langen, lanzettlichen Form und an den parallelen Blattrippen, die sich nicht verzweigen. Die Blattrippen sollten zum Verzehr entfernt werden.

[Abbildung 13]



Abbildung 13

Schafgarbe:

Von der Schafgarbe sollten nur die jungen, feingefiederten Blättchen verwendet werden. [Abbildung 14 + 15]



Abbildung 14



Abbildung 15

Knoblauchrauke:

Die Blätter der Knoblauchrauke sind dicht am Boden rund und gekerbt. Je weiter oben am Stengel sie wachsen, desto kleiner, dreieckiger und gezähnter sind sie. Besonders die jungen Blätter schmecken dezent nach Knoblauch. [Abbildung 16 + 17 + 18]



Abbildung 16



Abbildung 17



Abbildung 18

### Löwenzahn:

Vom Löwenzahn sollte man die jungen Blätter verwenden. Wenn sie älter werden und sich die Blüte entwickelt, schmecken sie sehr bitter.

[Abbildung 19]



Abbildung 19

### Sauerampfer:

Wegen der ähnlichen Wuchsform kann der Sauerampfer mit anderen, häufiger vorkommenden Ampferarten verwechselt werden. Die Blätter des Sauerampfers sind meistens glatter. Der Hauptunterschied liegt im Geschmack: wenn man ein kleines Stück des Blattes probiert und es schmeckt nicht intensiv sauer, dann ist es kein Sauerampfer und sollte nicht verwendet werden.

Sauerampfer enthält viel Oxalsäure, viele Menschen reagieren empfindlich darauf. [Abbildung 20 + 21]



Abbildung 20



Abbildung 21

### Kapuzinerkresse:

Die Blätter enthalten sehr viel Vitamin C, Blüten und Knospen auch essbar.

### Gänseblümchen:

Die Blüten schmecken gut und sind im Salat sehr dekorativ. Allerdings schließen sie sich bei Kontakt mit Wasser, deshalb sollten sie nach dem Waschen erstmal in eine Vase gestellt werden, damit sie sich wieder öffnen. [Abbildung 22]



Abbildung 22

Entstanden mit der Hilfe von Anne Rütten, welche die liebevollen Beschreibungen und Bilder zur Verfügung stellte.

