

Essbare Wildkräuter



Botanischer Name:

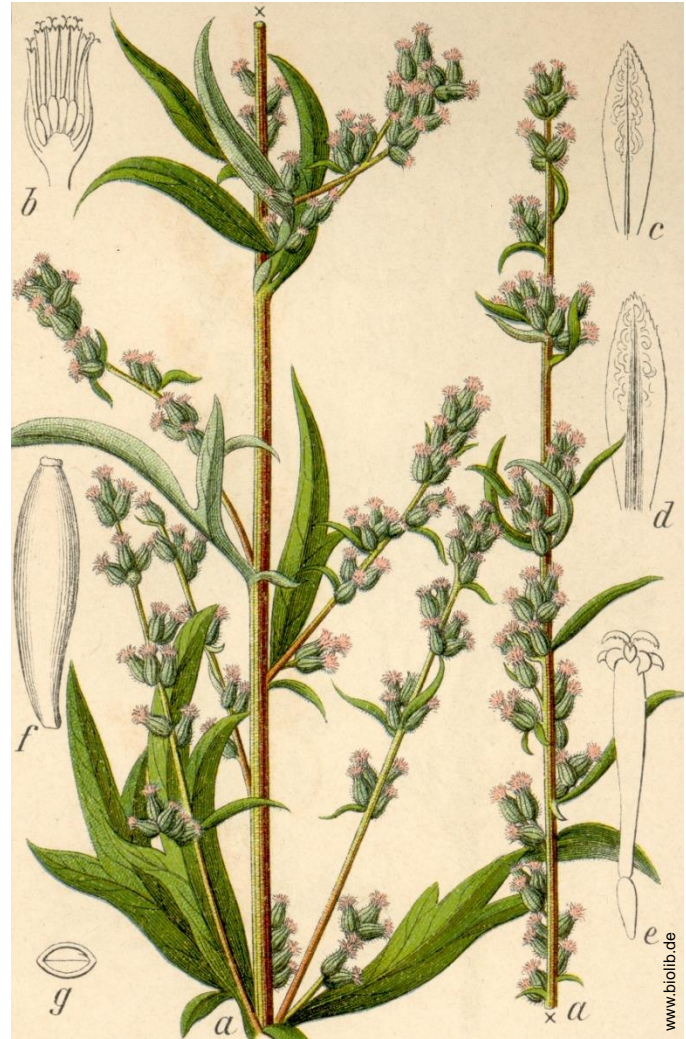
Artemisia vulgaris, Familie der Korbblütler

Andere Namen:

Donnerkraut, Gänsekraut, Wilder Wermut, Sonnwendkraut

Der Gemeine Beifuß wächst an Straßen- und Wegrändern, auf Gebüschsäumen und Schuttplätzen.

Zur Blütezeit ab Juli kann der Beifuß eine Höhe von über 2 m erreichen. Die nur 3 - 4 mm großen Blütenköpfchen stehen dann in ausladenden Rispen. Die unteren Stängelblätter sind gefiedert, die oberen ein- bis dreilappig. Die Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün, auf der Unterseite weißfilzig behaart. Blätter und Blüten riechen zerrieben stark würzig. Der Stängel ist unbehaart.



Beifuß war früher eine beliebte Heil- und Gewürzpflanze und gehörte in die geweihten Kräutersträuße. Er enthält Bitterstoffe und ätherische Öle und wurde unter anderem bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit eingesetzt. Für Kräuterliköre und Magenbitter ist er typischer Bestandteil.

In der Kräuterküche werden Blätter und Blütenknospen für Brot, Brotaufstrich, pikante Füllungen, Getränke verwendet.

Der Pollen kann Allergien auslösen.

Essbare Wildkräuter

Brennnessel

Botanischer Name:

Urtica dioica, Familie der Brennnesselgewächse

Andere Namen:

Donnernessel

Die **Brennnessel** kommt häufig auf nährstoffreichen, auch feuchten Standorten wie Auenwäldern, Ufern, Wegrändern, Schuttplätzen vor. Sie zeigt eine hohe Stickstoffversorgung des Bodens an.

Die **Blätter der bis 1,5 m hohen Brennnessel** sind meist dunkelgrün, eiförmig, am Rand grob gesägt und haben, wie der vierkantige Stängel, Brennhaare. Diese sind nach oben gerichtet und brechen bei Berührung von oben ab, das Nesselgift kann entweichen. Dies dient als Schutz vor Pflanzenfressern. Beim sanften Anfassen von unten nach oben ist das Pflücken schmerzfrei.

Die **Blüten** entwickeln sich in den oberen Achseln der kreuzgegenständigen Blattpaare. Die Brennnessel ist zweihäusig, es gibt also männliche und weibliche Pflanzen.

Viele Schmetterlingsraupen sind auf die Brennnessel als Nahrungsquelle angewiesen.



© J. Kotzi

Schon in frühester Zeit wurden aus den Brennnesselstängeln Fasern gewonnen, aus denen der strapazierfähige, hautfreundliche und zugleich weiche Nesselstoff hergestellt wurde.

Brennnesselbrühe oder -jauche wird gerne im Garten als Pflanzenschutz und zum Düngen eingesetzt.

In der Küche können die jungen, mineral- und vitaminreichen Blätter für Gemüse und Aufläufe sowie die Früchte äußerst vielseitig verwendet werden.



© J. Kotzi Männliche Blüte



Weibliche Blüte © J. Kotzi

Essbare Wildkräuter

Gänseblümchen

Botanischer Name:

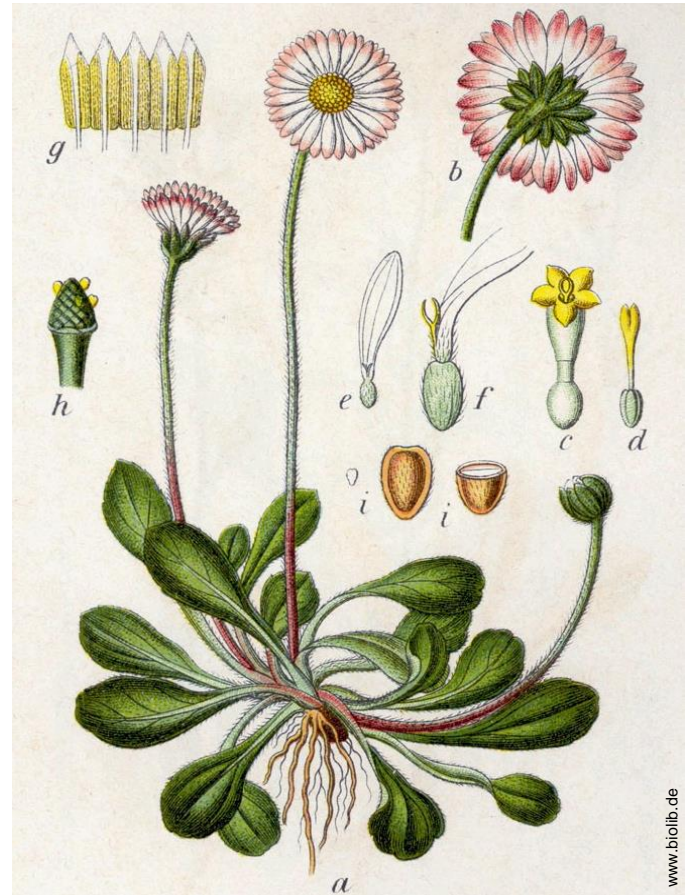
Bellis perennis, Familie der Korbblütler

Andere Namen:

Maßliebchen, Tausendschön

Das Gänseblümchen ist häufig auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern zu finden.

Bekannt ist das Gänseblümchen allen aus der Kindheit von selbst gebastelten Blütenkränzen und -ketten, kleinen Sträußen und Verzierungen von Sandkuchen. Seine Blätter sind spatelförmig und liegen in einer Rosette flach am Boden. Das Blütenköpfchen, das auf einem ca. 10 cm langen blattlosen Stiel sitzt, hat innen gelbe, außen weiße Blüten. Nachts und bei Regen schließt sich die Blüte, die oft rötliche Blattunterseite ist dann zu sehen. Die Pflanze blüht von den ersten Frühlingstagen an bis zum späten Herbst.



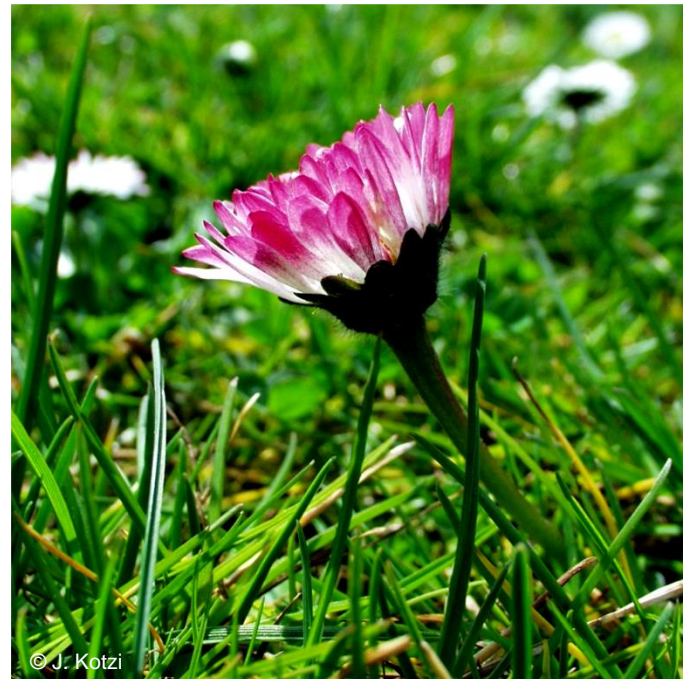
www.biolib.de



© J. Kotzi

Die Inhaltsstoffe des Gänseblümchens wirken anregend auf den Gesamtstoffwechsel. Im Mittelalter war es eine beliebte Heilpflanze bei Magen-, Leber- und Gallebeschwerden. Auch als Wundauflage und bei Husten wurde es verwendet.

Blätter, Knospen und Blüten können für Salate, Getränke, Süßspeisen, Gelees, als essbare Garnitur für Speisen verwendet werden, Blätter und Blüten frisch oder getrocknet als Tee.



© J. Kotzi

Essbare Wildkräuter

Giersch

Botanischer Name:

Aegopodium podagraria, Familie der Doldenblütler

Andere Namen:

Geißfuß, Zaun-Giersch, Gichtkraut, Podagrakraut

Der Giersch ist überall auf frischen, nährstoffreichen Böden zu finden. Die meisten Gartenbesitzer sehen ihn wegen seiner starken Ausbreitung durch unterirdische Ausläufer ungern. Tipp: Essen statt ärgern.

Zu erkennen ist der Giersch an seinen dreigeteilten, gefiederten Blättern, deren Seitenfiedern wiederum meist drei Teilblätter mit gesägtem Rand besitzen. Ein gutes Bestimmungsmerkmal ist der dreikantige Blattstiel. Die Blätter riechen beim Zerreiben nach Möhren. Die Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden. Die kleinen, weißen Einzelblüten des Giersches sind in einer Doppeldolde angeordnet.



© J. Kotzi



© J. Kotzi

Der Giersch ist eines unserer ältesten Wildgemüse. Seine Blätter werden in der Kräuterküche für Salate (junge Blätter), Gemüse, Suppe, Aufläufe, Brot und Getränke verwendet. Wird dieses vitamin- und mineralstoffreiche Gemüse regelmäßig geerntet, so bleibt die Ausbreitung an diesen Stellen unter Kontrolle.

In der Volksheilkunde wurde der Giersch früher bei Gicht- und Rheumabeschwerden in Form von Umschlägen und auch als Tee verwendet.

Essbare Wildkräuter

Gundermann

Botanischer Name:

Glechoma hederacea, Familie der Lippenblütler

Andere Namen:

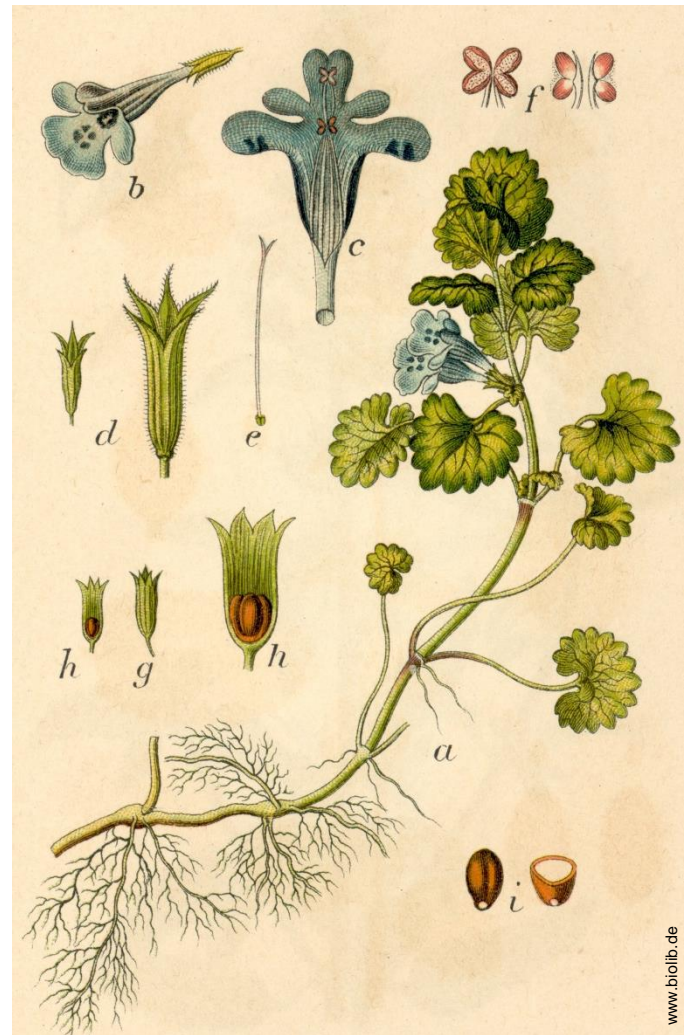
Gundelrebe, Erdefeu, Donnerrebe

Der **Gundermann** ist auf feuchten, humusreichen Böden, unter Hecken und Bäumen oder auch im Rasen zu finden. An sonnigen Stellen sind die Blätter kleiner und oft rötlich-braun gefärbt.

Zu erkennen ist der Gundermann an seinen vierkantigen, langen Stängeln, die an den Blattachsen Wurzeln treiben und bis zu 1 m am Boden entlang kriechen. Die Blätter sind herz- bis nierenförmig und riechen beim Zerreiben herb-würzig. Die blau-violetten Blüten stehen in den Blattachsen.



© J. Kotzi



www.biolib.de



© J. Kotzi

Früher wurde das Kraut wegen seiner Gerbstoffe bei schlecht heilenden, eitrigen Wunden äußerlich angewendet (Gund war der alte Begriff für Eiter). Innerlich wurde es bei Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungssystems eingesetzt.

Der Gundermann ist ein aromatisches Würzkräut für sowohl pikante als auch süße Speisen und Getränke. Verwendung finden in geringen Mengen Blätter und Blüten.

Essbare Wildkräuter

Löwenzahn

Botanischer Name:

Taraxacum officinale, Familie der Korbblütler

Andere Namen:

Butterblume, Pusteblume, Kuhblume

Der Löwenzahn ist fast überall zu finden, vornehmlich auf nährstoffreichen Wiesen.

Der Löwenzahn ist schon bei Kindern bekannt als Pusteblume und durch seine sonnig gelben Blüten. Seine auffälligen, stark gezähnten Blätter sind in einer am Boden liegenden Rosette angeordnet. Die gelben Einzelblüten sind zu Hunderten in einem Körbchen zusammengefasst, umgeben von grünen Hüllblättern. Der Blütenschaft ist hohl und enthält weißen Milchsaft. Dieser Milchsaft hinterlässt auf Haut und Kleidung Flecken, ist jedoch nicht giftig, wie oft behauptet wird. Die flugfähigen Samen sehen aus wie kleine Fallschirme und werden durch Wind verbreitet.



In der Volksmedizin wird die Pflanze bei Leber- und Gallebeschwerden (nicht bei Gallensteinen) verwendet. Sie besitzt durch ihre Bitterstoffe appetitanregende, die Verdauung unterstützende Eigenschaften.

Verwendbar sind alle Teile des Löwenzahns, z. B. die Wurzel als Löwenzahn-Kaffee, Blätter und Blüten für Salat, Gemüse, Getränke, Gelees, Likör und Tees, die Knospen eingelegt als "Kapern".

Essbare Wildkräuter

Schafgarbe

Botanischer Name:

Achillea millefolium, Familie der Korbblütler

Andere Namen:

Beilhiebkraut, Grundheil, Wundkraut

Die **Schafgarbe** ist auf trockenen Wiesen, Weiden, an Wegrändern und auf Halbtrockenrasen zu finden.

Die **Blätter der Schafgarbe** sehen wie Federn aus und sind 2- bis 3-fach fiederteilig. Die Pflanze hat einen aufrechten Wuchs, wird bis 60 cm hoch und hat einen würzig-aromatischen Duft. Die 3 bis 6 mm großen Blütenköpfe haben weiße oder rosa Zungenblüten und weiß-gelbliche Röhrenblüten. Sie sind in schirmartigen Blütenrispen zusammen gefasst. Die Blütezeit ist von Juni bis Oktober.



© J. Kotzi



www.biolib.de

Die **Schafgarbe** ist eine der ältesten uns bekannten Heilpflanzen. Es heißt, dass Achilles die Pflanze zur Wundheilung verwendet haben soll, daher ihr Name. Als „Heil aller Welt“ fand sie breite Anwendung zur Blutstillung, bei Leber-, Nieren-, Magen- und Darmleiden, Fieber uvm. Sie enthält Bitterstoffe und ätherische Öle und wird heute wegen ihrer Stoffwechsel anregenden, Krampf lösenden und entzündungshemmenden Wirkung genutzt.

In der Küche werden junge Blätter und die Blüten als Würzkräuter für Butter, Kräuterquark, Salate, Gemüse, Suppen, Aufläufe und Brot verwendet.



© J. Kotzi

Essbare Wildkräuter

Spitzwegerich

Botanischer Name:

Plantago lanceolata, Familie der Wegerichgewächse

Andere Namen:

Ripplichrut

Der **Spitzwegerich** ist auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern zu finden.

Die **Blätter des Spitzwegerich** sind bis zu 25 cm lang und schmal lanzettlich, besitzen fünf hervortretende Längsrippen und stehen in einer Grundrosette. Aus der Rosette entspringen lange, blattlose Stängel mit einer walzenförmigen Blütenähre am Ende. Die zierlichen hellgelben Staubgefäße geben der sonst eher unscheinbaren Blüte einen besonderen Reiz. Die Pflanze wird von Wind bestäubt und bildet daher keine auffälligen Blüten aus. Blütezeit ist von Mai bis September.



© J. Kotzi

Der **Spitzwegerich** enthält Schleim-, Bitter- und Gerbstoffe und wird in der Naturheilkunde bei Atemwegserkrankungen und zur Wundheilung verwendet. Der Saft der zerquetschten Blätter lindert Juckreiz.

Für die Küche können die jungen Blätter und die Blütenstände des Spitzwegerich für Suppen, Salat, Gemüse, Eingelegtes und Aufläufe verwendet werden.



www.biolib.de



© J. Kotzi

Essbare Wildkräuter

Vogelmiere

Botanischer Name:

Stellaria media, Familie der Nelkengewächse

Andere Namen:

Mäusedarm, Hühnerdarm, Vogelkraut

Die **Vogelmiere** kommt häufig auf nährstoffreichen Standorten in Gärten, auf Ackerflächen, Weg- und Uferrändern vor. Als Kulturbegleiter ist die Stickstoff anzeigende Pflanze mittlerweile weltweit verbreitet.

Die **Blätter der Vogelmiere** sind frischgrün, eiförmig und zugespitzt. Sie sind gegenständig an den einreihig behaarten und 5 bis 30 cm langen Stängeln angeordnet. Diese sind meist niederliegend und stark verzweigt. Die fünf weißen Kronblätter der Blüte sind tief gespalten, fehlen manchmal auch ganz.

Die Vogelmiere kann das ganze Jahr über blühen, da sie nicht von einer bestimmten Tageslänge abhängig ist. Die Samen keimen sehr leicht auf offenem Boden und sorgen so ständig für frisches Wildgemüse, das reich an Vitaminen und Mineralien ist.



© J. Kotzi

In der **Volkseheilkunde** wurde die Vogelmiere aufgrund ihres Gehalts an Saponinen bei Atemwegkrankungen, eingesetzt.

Das Kraut wurde Geflügel als Frischfutter gegeben.

Für die Küche können die frischen Triebe, die geschmacklich an junge Maiskolben erinnern, äußerst vielseitig für Salat, Gemüse, Pfannkuchen und Brot verwendet werden. Sie sind saftig, mild und eignen sich auch gut als Ergänzung zu sehr würzigen Kräutern.



© J. Kotzi

Essbare Wildkräuter

Wiesen-Bärenklau

Botanischer Name:

Heracleum sphondylium, Familie der Doldenblütler

Andere Namen:

Echter Bärenklau, Gemeiner Bärenklau

Der **Wiesen-Bärenklau** ist häufig auf nährstoffreichen Wiesen und an Weg-, Wald- und Heckenrändern zu finden.

Zu erkennen ist der **Wiesen-Bärenklau** an seinem kantigen, manchmal rötlichen Stängel, der wie die groben, lappigen Blätter rau behaart ist. Am Grund der Stängelblätter wachsen aus bauchigen Blattscheiden die Seitentriebe und Blütenstände. Die weißen Einzelblüten sind in einer tellerförmigen Doppeldolde angeordnet, die einen Durchmesser von bis zu 25 cm erreichen kann. Auf den Blüten sind besonders viele Käfer zu beobachten. Sie werden von dem etwas unangenehmen Geruch angezogen. Zur Blütezeit ab Juni/Juli ist die Pflanze mit ihren bis zu 1,5 Metern Höhe sehr auffällig.



Der **Wiesen-Bärenklau** ist ein vielseitiges Wildgemüse. Als Heilpflanze wurde er früher in der Geburtshilfkunde verwendet, daher der Name: Bärenklau - Gebären. Die Blätter, Blattstängel und Blütenknospen werden einzeln oder zusammen mit anderen Wildkräutern für Aufläufe, Suppen, Füllungen und Salate genutzt. Die noch grünen Früchte geben Brot und auch Likör eine aparte Würze.

Im Gegensatz zum **Wiesen-Bärenklau** haben die Blatt- und Blütenstängel des **Riesen-Bärenklau** rote Flecken. Bei Berührung und Lichteinwirkung kann es zu starken Hautverbrennungen kommen.