





Unkraut auf dem Tisch

WILDKRÄUTER
BESTIMMEN &
ZUBEREITEN

Dieses Heft entstand im Rahmen des
Abschlussprojekts im Environmental
Studies Program am Rachel Carson
Center for Environment and Society
der Ludwig-Maximilians-Universität
München

 München, Juli 2016 

! ? UNKRAUT ? !

Unkraut - mit dieser Bezeichnung werden Pflanzen bedacht, die vom Menschen unerwünscht sind, da sie durch starke Vermehrung Kulturpflanzen verdrängen, Schäden an Haus & Grundstücke verursachen oder ihre Qualitäten schlicht und einfach nicht bekannt sind oder genutzt werden. Diese „Störenfriede“ werden als Konkurrenten um Ressourcen wie Nährstoffe, Wasser und Sonnenlicht betrachtet. Schließlich beeinträchtigen sie die Bewirtschaftung von Kulturflächen oder entsprechen einfach nicht unserem Schönheits- und Ordnungsempfinden. Ungebeten

sind sie überall, wo der Lebens-
raum vom Menschen geprägt ist:
in Siedlungsräumen und Gärten,
im Verkehrsbereich, auf Wiesen,
Weiden oder Feldern. Genau ge-
nommen ist der Begriff Unkraut
aber irreführend, da es in der
freien Natur gar kein Un-Kraut
gibt, und jede Pflanze ihren
Platz im Ökosystem besitzt.


Wären die zahlreichen Qualitäten
des Unkrauts besser bekannt,
würden wir sie viel eher als
„Superkräuter“ bezeichnen.

Früher waren viele dieser
Pflanzen als Heilkräuter gemein-
hin bekannt, heutzutage wird
oft der Begriff Wildkräuter
verwendet.

Warum sollten wir Wildkräuter essen?

- ✿ Wildkräuter sind extrem nährstoffreich und besitzen oftmals ein Vielfaches an Vitaminen, Mineral- und Spurenelementen als gezüchtete Obst- und Gemüsepflanzen.
- ✿ Wildkräuter wachsen ohne Pflegeaufwand ganz von allein.
- ✿ Wildkräuter sind kostenlos.
- ✿ Wildkräuter enthalten noch Bitterstoffe, die bei vielen Gemüsesorten wie Gurke, Chicorée oder Spargel gezielt herausgezüchtet wurden. Diese Bitterstoffe fördern den gesamten Verdauungsprozess und damit die Nährstoffversorgung.

- ✿ Wildkräuter bringen neue Geschmacksrichtungen und Aromen in die Küche.
- ✿ Wildkräuter in der Natur zu pflücken macht Spaß.
- ✿ Wildkräuter kann man überall sammeln: im Garten und in Parks, an Straßenrändern, Wiesen und Feldern, im Wald, auf dem Berg...
- ✿ Wildkräuter besitzen heilende Wirkstoffe und helfen gegen zahlreiche Beschwerden und Krankheiten.
- ✿ Wildkräuter sind umweltfreundliche Lebensmittel:
 - regional
 - biologisch
 - saisonal
 - verpackungsfrei



DINKELGREPE-RÖLLCHEN mit Wildkräuter-Frischkäse & Lachs

30x @

250 g Dinkelvollkornmehl } zu einem
2 Eier, Prise Salz } Teig ver-
350 ml Milch } rühren
Öl zum Braten

2 Handvoll Wildkräuter, gehackt
150 g Frischkäse
100 g Räucherlachs
Pfeffer, Salz, geriebene Zitronenschale

Öl erhitzen und 4 Pfannkuchen beidseitig ausbacken. Den Frischkäse mit den Wildkräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfannkuchen damit gleichmäßig bestreichen, und den Räucherlachs darauf verteilen. Einrollen und in Frischhaltefolie in den Kühlschrank legen, in schräge Rollen schneiden und auf einem großen Teller anrichten.

TIPP: Statt Lachs kann man auch Avocadoscheiben als Füllung verwenden, dann jedoch mit Zitronensaft beträufeln!



Legende



Geschmack



Habitat



Aussehen



Erntezeit



Geschichtliches



Inhaltsstoffe



Heilwirkung



Verwendung in der Küche



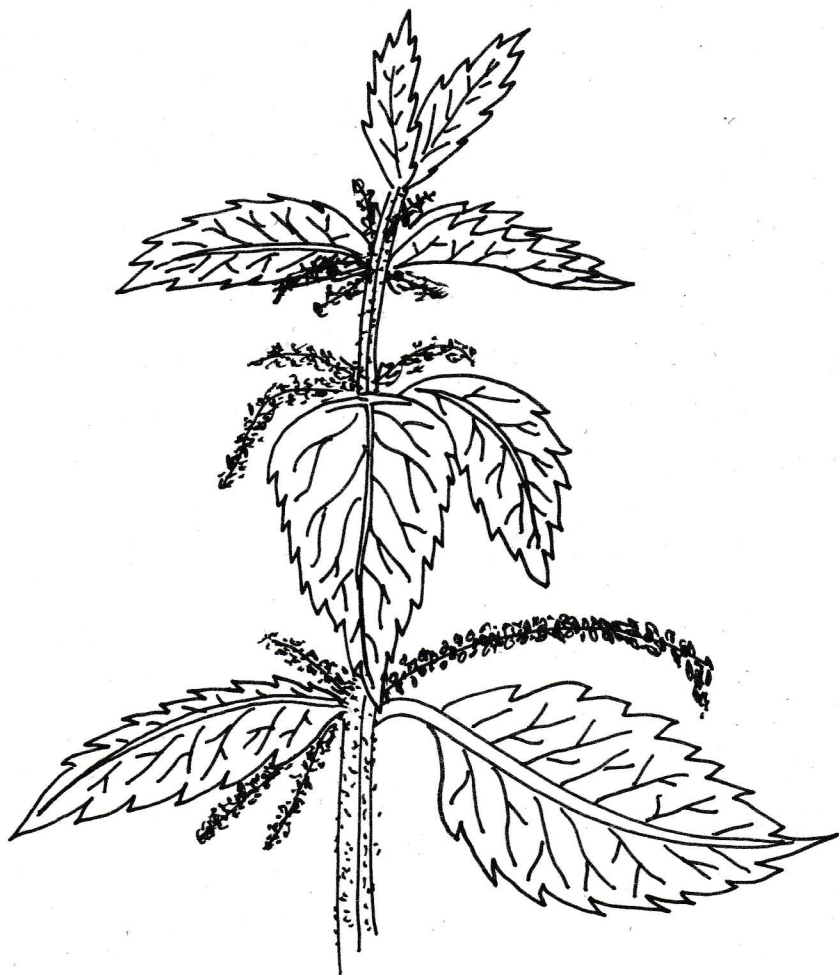
Zubereitungstipps



Verwechslungsgefahr

Brennnessel

ziz





BRENNNESSEL-RISOTTO

mit Pilzen

10 10 10 10

10 10 10 10

2 Zwiebeln, gewürfelt

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

300g Pilze, in Scheiben

2 Handvoll Brennnesselblätter
und -samen, kleingehackt

300g Risottoreis

150 ml Weißwein

750 ml Gemüsebrühe

60g Parmesan & mehr zum Servieren

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln in Öl einige Minuten andünsten, den Knoblauch und die Pilze hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Brennnessel und Reis dazugeben, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. So viel Gemüsebrühe dazugeben, dass der Reis gerade bedeckt ist. Ab jetzt ununterbrochen rühren, und immer wieder Gemüsebrühe bzw. mehr Wasser nachgießen, bis der Reis nach 20-25 Min. cremig ist. Den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, und servieren!



BRENNNESSEL

Urtica dioica



ähnlich wie Spinat



nährstoffreiche Böden, oft in der Nähe von Siedlungen, an Waldrändern



spitz zulaufende, gezackte Blätter
Brennhaare an Blättern und Stengel:
brechen bei Berührung ab, bohren
sich in die Haut und sondern
eine beißende Flüssigkeit ab
Beim Pflücken mit dem Strich - also
von unten nach oben - streichen,
Blatt fest in die Hand nehmen
und abreißen - oder Handschuhe
tragen!



- junge Triebe (obere 4-5 Blätter):
März bis Oktober
- Brennnesselsamen: August bis Oktober



Magnesium, Kalium, Eisen, Eiweiß
Kieselsäure, Vitamin A+C ...



Männer aßen Brennmesselsamen zur Steigerung der Potenz und als Aphrodisiakum.

Frauen verwendeten Brennmesseltee als Haarkur und Trinkkur (heutzutage auch als Detoxkur bekannt).



senkt den Blutzuckerspiegel, hemmt Entzündungen, krebsvorbeugend, gegen rheumatische Beschwerden, blutreinigend & entwässernd



roh oder gekocht
Zum Brechen der Brennhaare müssen die Blätter kleingehackt, püriert oder gekocht werden.



gut in Risotto, Pasta, Quiche

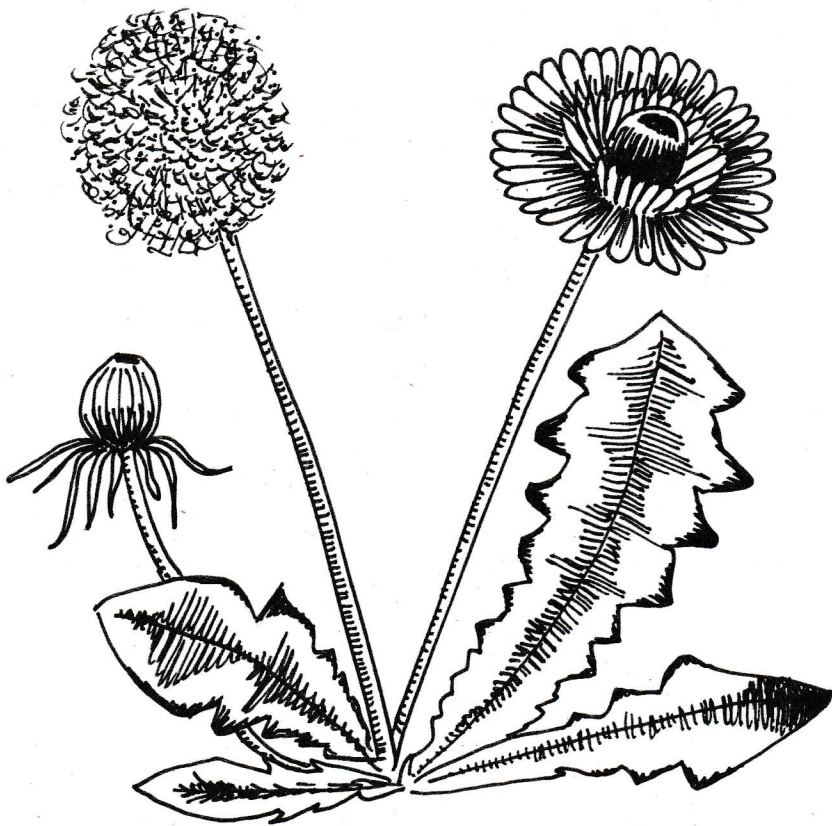
Brennmessel-Caipurinha:

Eine Handvoll Brennmesselblätter mit 1l heißem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Den kalten Tee mit Limette, Minze, Ahornsirup und Eiswürfeln servieren.

Brennmesselsamen-Butter:


Die Samen mit Butter vermischen, salzen und pfeffern!

Löwenzahn

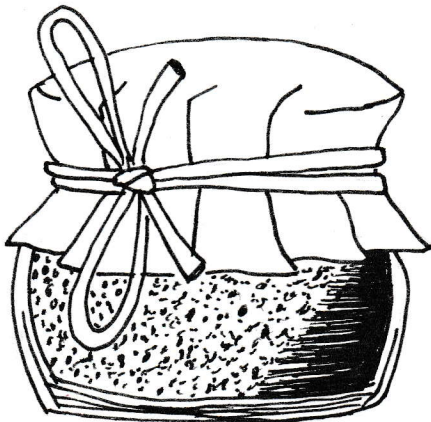




HEIMISCHES LÖWENZAHN-PESTO

- 2 Handvoll junge Löwenzahn-
blätter, kleingehackt  kleines
Glas
- 2 Knoblauchzehen, kleingehackt
- Saft einer halben Zitrone
- 80 ml Sonnenblumen-, Raps- oder
Walnussöl
- 50 g Walnüsse, gehackt Salz
- 50 g würziger Bergkäse Pfeffer

Alle Zutaten vermischen oder pürieren.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Am besten
sofort aufbrauchen - zu Nudeln, als
Dip oder Brotaufstrich!



Löwenzahn

 *Taraxacum officinale*



zartbitter, würzig



nährstoffreiche Böden, Wiesen, Weiden,
am Wegrand und im Garten



gezackte, längliche Blätter
leuchtend gelbe Blüte, die zur
„Pusteblume“ wird (an jedem
Schirm hängt ein Samen für
eine neue Pflanze)



- junge Blätter: März bis Mai
(je älter die Blätter werden, desto
bitterer schmecken sie)
- Blüten & Knospen: April bis Juni



Früher war der Löwenzahn viel
seltener. Erst durch starke
Düngung und einen frühen ersten
Schnitt konnte er sich stark verbreiten.
Nach einem alten Hexenglauben
erfüllt sich jeder Wunsch, wenn

man sich den Körper mit Löwen-
zahn eintrieb.

Früher wurden die gemahlene
Wurzeln als Kaffee-Ersatz verwendet.



Bitterstoffe, Vitamin C, Eiweiß, Kalium,
Magnesium...



wirkt aktivierend auf Galle, Leber,
Niere und den Stoffwechsel,
beseitigt Völlegefühl, verbessert
die Nährstoffaufnahme



Blätter roh im Salat oder blanchiert
wie Spinat, Blüten als Deko, im
Honig, Wein oder Sirup



Knusprige Blütenknospen:

die noch geschlossenen Knospen
in Olivenöl anbraten und mit
Kräutersalz würzen!

Giersch



GIERSCH-TARTE

mit Birne, Feta & Walnüssen



250 g Dinkelvollkornmehl } zu einem
125 g weiche Butter } Mürbteig
1 Ei } kneten,
½ TL Salz } 30 Min. kaltstellen

4 Handvoll Giersch, kleingehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

125 ml Sahne

150 g Schmand

2 Eier

200 g Feta, gewürfelt

1 Birne, in Streifen

Walnüsse

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Den Mürbteig in eine gefettete Form (Ø 26-28 cm) pressen, Löcher mit der Gabel einstechen und bei 180 °C ca. 15 Minuten blindbacken. Eier mit Sahne und Schmand verrühren, mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Den gehackten Giersch, Knoblauch und 150 g Feta dazumischen, und auf dem abgekühlten Teig verteilen. Die Birnenscheiben darüberlegen und mit dem restlichen, zerkrümelten Feta bestreuen. Gehackte Walnüsse daraufgeben. Bei 180 °C ca. 20-25 Min. backen.

GIERSCHE

✿ *Aegopodium podagraria* ✿



würzig-herb, ähnlich wie Petersilie



feuchte, schattige Lage, z. B. an Waldrändern, Ufern, Gärten.
Tritt oft in großen Gruppen auf.



3er-Regel: vom Stengel gehen 3 Blattstengel ab, an dessen Enden 3 Blätter wachsen, der Stiel ist 3kantig.



- Blätter: ganzjährige Ernte
- Blüten & Früchte: Mai bis September



Giersch wurde früher auch Gichtkraut genannt und als Heilpflanze angebaut.



bester Eiweißlieferant unter den heimischen Wildpflanzen, Vitamin A+C, Magnesium, Kalium, Calcium...



wirkt entgiftend, gegen Rheuma und Arthritis
Zerriebene Blätter helfen bei Insektenstichen und Sonnenbrand



roh und blanchiert wie Spinat, passt gut in Salate und zu Karotten und Süßkartoffeln



Pizza mit Parmaschinken, Kirschtomaten, Parmesan und Gierschblätter belegen!



VERWECHSLUNGSGEFAHR:
Wasserschierling und Gefleckter Schierling besitzen ähnliche Blüten, der Verzehr kann tödlich sein! Wenn man aber die Zer-Regel beachtet besteht keine Verwechslungsgefahr!

Pimpinelle



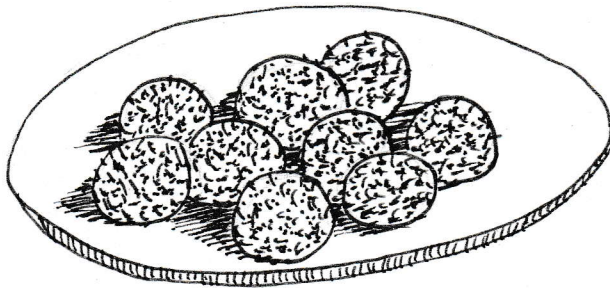
CASHEW-KUGELN mit Pimpinelle & Zitrone

20 🍪🍪

- 200 g Cashews
- 200 g getrocknete Datteln
- Schale & Saft von 1/2 Zitrone
- Handvoll Pimpinelle
- Prise Salz
- 1 EL Kokosöl (optional)

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten, Kugeln formen, luftdicht im Kühlschrank lagern.

Man kann die fertigen Kugeln noch in Kokosraspeln walzen!



PIMPINELLE

✿ *Languisorba minor* ✿



leicht nussig, gurkenähnlich



trockene Wiesen, calcareischer Boden, vermehrt sich extrem schnell und ist schwer, wieder aus dem Garten zu bekommen



paarförmig angeordnete, gezackte Fiederblätter
kugelige, rötliche Blüten



• Blätter: März bis September
(je älter, desto bitterer)



Languisorba kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „blutstillend“. Soldaten im Mittelalter tranken den Aufguss, dass ihre Wunden aufhörten zu bluten. Auch gegen die Pest wurde die Pflanze verwendet.



Vitamin C, Gerbstoff- und säure,
Kampferol



gegen Atemwegserkrankungen,
bei Nieren- und Blasenbeschwer-
den, kühlende Wirkung bei
Hautirritationen, stoppt Blutung



Nicht kochen! Erst im letzten Mo-
ment zu heißen Gerichten dazu-
geben!

Passet in Salate, Dips, Pestos, Smoo-
thies und Getränke



Statt Minze zu Prosecco, Wein,
Limonade oder Cocktails
(zusammen mit Zitrone und
Eiswürfeln) geben.



VERWECHSLUNGSGEFAHR:

Die Namen Pimpernell, Pimpinelle,
Bibernell o.ä. werden für 2
verschiedene Arten Sanguisorba
und Pimpinella verwendet!

SPITZWEGERICH

→ *Plantago lanceolata* ←



SPITZWEGERICH-SMOOTHIE

mit Mango & Avocado



- 1/2 Mango
- 1/2 Banane
- 1/4 Avocado
- 1/2 Limette
- Vanille, gemahlen
- kleine Handvoll Spitzwegerich
- 250 ml Reismilch, Kokoswasser, Wasser, Tee, Saft oder andere Flüssigkeit
- Eiswürfel (optional)



Die Limette auspressen und mit den anderen Zutaten im Standmixer oder mit dem Pürierstab vermischen.

Für einen noch cremigeren Smoothie die Mango und Banane in Stücken vorher einfrieren!

SPITZWEGERICH



pilzartig



wächst überall: im Gras, in Gärten, am Wegrand...



lanzettartige, spitze Blätter, in einer Rosette angeordnet, gelb-grüne Blüten an langen Stengeln, Wurzeln können bis zu einem halben Meter in den Boden reichen



- junge Blätter: April–November
- Blüten: Mai–September



Vor der Entdeckung des Penicillins wurde der Spitzwegerich bei Lungenkrankheiten und Tuberkulose eingesetzt.



Schleimstoffe, Gerbstoffe,
Aucubin (natürliches Antibiotikum)



lindert Hustenreiz, wirkt
entzündungshemmend und
antibakteriell, Soforthilfe bei
Insektenstichen: Blätter zerreiben
und sofort auf den Stich
reiben!



roh im Salat, im Pesto oder
Kräutersalz, macht Smoothies
cremig
als Sirup und Honig, Tee



Spitzwegerich-Hustensaft:
250 g Spitzwegerich, 250 ml Wasser,
250 g Zucker, 125 g Honig
pürieren und bei schwacher
Hitze einkochen lassen bis
der Sirup dick ist. Im Gläsern
im Kühlschrank aufbewahren.
Bei Husten 3mal täglich 1 TL
nehmen!

LITERATUR

Bücher

- ✿ „Essbare Wildpflanzen:
200 Arten bestimmen und
verwenden“
– Fleischhauer, Guthmann &
Spiegelberger.
AT Verlag, 2015.
- ✿ „Meine wilde Pflanzenküche“
– Meret Bisegger.
AT Verlag, 2011.

Blogs

Stand: 16.7.2016

- ✿ www.herbalista.eu
- ✿ www.unkrautgourmet.blogspot.com
- ✿ www.wilderwegesrand.de