

Wildkräuter

Grüne Freunde vor der Haustür

Wildpflanzen und ihre Eigenschaften kennenzulernen, ist leichter als gedacht. Mit einigen der wichtigsten und wertvollsten von ihnen sind wir sozusagen aufgewachsen. Wir begegnen ihnen auf Schritt und Tritt und betrachtet man sie mit neuen Augen, offenbaren sie ihre Geheimnisse. ■ Andrea Kippe

GÄNSEBLÜMCHEN

Gänseblümchen sind von März bis November und oft auch im Winter in jedem Garten, auf jeder Wiese und am Strassenrand zu finden. Bei den alten Germanen war das Gänseblümchen Symbol für Fruchtbarkeit und Neubeginn. In der Naturheilkunde gilt es unter anderem als Schmerz- und Wundheilmittel bei Schürfungen, Prellungen, Verstauchungen und Muskelschmerzen. **Die Blüten sind essbar, zum Beispiel als Dekoration im Salat oder auf dem Butterbrot.** Faszinierend: geschlossene Köpfchen pflücken und über die Suppe im Teller streuen – die Blüten öffnen sich wie durch Zauberhand.



BÄRLAUCH

Im März und April kann der Bärlauch uns Menschen mit einer geballten Ladung Frühlingskraft versorgen. Er reinigt, stärkt und senkt den Blutdruck. Der Bärlauch mag es feucht und schattig. Erkennbar ist er unter anderem an seinem intensiven, knoblauchartigen Geruch. Doch als sicheres Sammelmerkmal reicht das nicht! Der Knoblauchgeruch des Bärlauchs überträgt sich nämlich auf unsere Hände und auf andere Pflanzen im Sammelkorb. Der Bärlauch hat im Gegensatz zu seinen giftigen Doppelgängern Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab aber eine matte Blattunterseite mit einer einzigen, weissen Blattrippe. Jedes Blatt stösst einzeln aus dem Boden – auch wenn aus einer einzelnen Bärlauchzwiebel unter der Erde natürlich mehrere Blätter wachsen. Wer achtsam Blatt für Blatt sammelt, hat damit eine gute zusätzliche Kontrollmöglichkeit.

Auch die Bärlauchblüten sind essbar, zum Beispiel als Dekoration und Gewürz im Salat.



SPITZWEGERICH

Den Spitzwegerich finden wir vor allem von Mai bis Oktober an Wegrändern, Wiesen und auf Weiden. Er ist an seinen sehr deutlichen, starken längsförmigen Blattrippen erkennbar. **Die Blätter sind für Salate und als Wildgemüse verwendbar, die unscheinbaren schwarzen Blütenknospen dienen als Snack.** Spitzwegerich ist eine vielseitige



Heilpflanze. Ein zerriebenes frisches, sauberes Blatt kann bei oberflächlichen Schürfungen und bei Insektenstichen helfen. Ebenso ein einfach herzustellender Wiesenbalsam (siehe Rezept).

SPITZWEGERICHBALSAM

Zutaten: Eine Handvoll Spitzwegerichblätter, 40 g Oliven- oder Sonnenblumenöl, 5 g Bienenwachs, evtl. einige Tropfen ätherisches Lavendelöl

So gehts: Spitzwegerichblätter kleinschneiden und im Öl am besten in einem Emaille-Topf leicht erhitzen, ca. 20 Minuten rühren bis die Pflanzenteile schlabberrig sind. Absieben, Wachs beigegeben und schmelzen lassen. In vorbereitete Salbentöpfchen (maximal 2 Tropfen ätherisches Öl auf den Dosenboden geben) füllen und offen (!) abkühlen lassen.





BRENNESSEL

«Waaas — Brennnesseln kann man essen?» Klar, kann man! Die Brennnessel wächst in Gärten, an Zäunen, auf Geröll- und Schutthalden, an Wegen und Strassen. Sie mag unscheinbar wirken, brennen und beissen. **Doch in der Brennnessel steckt viel**

Gutes: Eisen, Kalzium, Vitamine A und C und

besonders in den Samen viel Eiweiss. Seit Urzeiten wird sie als Heil- und Gemüsepflanze eingesetzt. Im Mittelalter wurde sie zur Herstellung von Nesselstoffen verwendet. Die Brennnessel hat eine reinigende und kräftigende Wirkung auf den Organismus. Man kann aus ihr Suppe, Spinat, Gewürz und Tee machen. Oder die Blätter in einer Pfanne mit Öl knusprig backen und mit wenig Salz abschmecken, fertig sind die Brennnesselchips! Die beste Sammelzeit ist März bis Mai, aber die Pflanze ist bis in den Herbst nutzbar. Beim Sammeln einfach die Pflanzenspitze mit vier bis sechs Blattpaaren abzwacken, so kann sie wieder nachwachsen.

BRENNNESSELSUPPE

Zutaten für etwa 10 bis 12 Personen:

180 g Brennnesselspitzen, 150 g Mehl, 1,2l Gemüsebouillon, 1,5l Wasser, 3 dl Rahm, Kräutersalz

So gehts: Brennnesselspitzen gut waschen. Wasser aufkochen und die Brennnesseln darin ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abkühlen. Abtropfen lassen und fein schneiden. Das Blanchierwasser durch ein feines Sieb zur Gemüsebrühe giessen. Unter Rühren aufkochen. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Auf kleinem Feuer 20 Minuten sieden lassen. Die Brennnesseln dazugeben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Den Rahm zufügen und mit Kräutersalz abschmecken.



BLÜTENBLÄTTERARM BAND

Pro Kind einen ca. 3- bis 4 cm breiten Streifen aus festem Papier oder Halbkarton schneiden und ums Handgelenk befestigen. Darauf einen Streifen doppelseitiges Klebband (bestellen: www.spielgruppen-shop.ch) kleben. Nun können die Kinder auf die Suche nach farbigen Blütenblättern gehen und diese direkt auf das Armband kleben. Wer findet am meisten Farben? (Aus dem englischsprachigen Buch *A Little Bit of Dirt: 55+ Science and Art Activities to Reconnect Children with Nature* von Asia Citro M.Ed.)

WILDPFLANZEN SAMMELN UND VERARBEITEN

- Lerne die wichtigsten Giftpflanzen und ihre Standorte in deiner Umgebung kennen.
- Sammle nur, was du sicher kennst.
- Sammle möglichst junge Blätter und gesund aussehende Pflanzen (ohne Belag, Schleier, Flecken usw.) und dort, wo die Pflanze häufig vorkommt. Ernte nur so viel, wie du brauchst.
- Sammle mit Dank, Respekt und Aufmerksamkeit.
- Meide Strassenränder und an Felder angrenzende Wiesen (Dünger).
- Sei besonders aufmerksam bei bodennahen Pflanzen (Parasiten, Tierkot).
- Wasche vor allem bodennah wachsende Waldfrüchte und Kräuter immer gründlich und Art für Art. Dies dient auch der Kontrolle.

GIFTIG ODER ...?

Gift ist eine Frage der Menge und der Wirkung. Viele Pflanzen, die als giftig gelten, werden als Heilmittel eingesetzt, zum Beispiel der Eisenhut in der Homöopathie. Andererseits können auch essbare Wildpflanzen in grösserer Menge wie zum Beispiel Sauerklee oder in einem bestimmten Wachstumsstadium toxisch wirken. Einige stark giftige Pflanzen, die in der Schweiz vorkommen sind: Maiglöckchen, Herbstzeitlose, Fingerhut, Eibe, Tollkirsche, Schierling, Germer, Seidelbast.

Tipp: Lerne nicht nur essbare Pflanzen zu bestimmen, sondern vor allem auch die zehn bis zwölf wichtigsten Giftpflanzen! Genau diese gut zu kennen, bedeutet ein grosses Plus an Sicherheit.

LITERATURTIPPS

- **Die Kräuter in meinem Garten**, Siegrid Hirsch & Felix Grünberger, Kopp Verlag
- **Essbare Wildkräuter und Wildbeeren**, Ruedi Beiser, Kosmos
- **Essbare Wildpflanzen**, Guido Fleischhauer, AT Verlag

NACHTRAG ZU DRAUSSEN, AUSGABE 1/20

Wie essbar sind Bäume – und was ist ein Baum?

In der letzten Ausgabe hat der Hinweis auf essbare Blätter von Laubbäumen Fragen aufgeworfen. Hier deshalb einige Präzisierungen:

- **Die Blätter der meisten einheimischen Laubbäume** sind essbar, zum Beispiel Linde, Buche, Eiche, Birke. Am besten schmecken die ganz jungen, zarten Blättchen. Später wird das Laub zäh und teilweise auch bitter.
- **Baum oder Strauch?** Als Baum wird eine verholzte Pflanze verstanden, die aus einer Wurzel, einem hochgewachsenen Stamm und einer belaubten Krone besteht. Sträucher dagegen haben keinen einzelnen Stamm als Hauptachse, sondern sie bilden viele Triebe aus bodennahen Knospen. Beispiel: der Haselbusch.
Achtung: nicht alles, was die Bezeichnung Baum im Namen trägt, ist botanisch gesehen tatsächlich einer. Buchsbaum oder Faulbaum beispielsweise sind Sträucher. Es gibt Grosssträucher, die höher wachsen als ein Kleinbaum. Und es gibt Gehölze, die in Strauchform und auch als Baum auftreten können wie zum Beispiel die immergrüne Stechpalme, deren Blätter nicht zum Verzehr geeignet sind.
- **Unabdingbar ist so oder so**, dass du dein Sammelgut immer zweifelsfrei identifizieren kannst und dich über die Pflanze informiert hast – egal ob Baum, Strauch oder Kraut! Besuch am besten einen Wildkräuterkurs. Siehe auch die Sammel- und Buchtipps in diesem «Draussen».