Gabriele Leonie Bräutigam

10 Wildkräuter – 50 Power-Snacks

WILDE GRÜNE KÜCHE

vegetarisch | vegan

HANS-NIETSCH-VERLAG

Gabriele Leonie Bräutigam

WILDE GRÜNE KÜCHE

10 Wildkräuter – 50 Power-Snacks

vegetarisch | vegan

HANS-NIETSCH-VERLAG

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wildpflanzen erobern sich ihren Lebensbereich in allen Landschaftsteilen. Sie haben eine enorme Lebenskraft und können allein, ohne Anbau und gärtnerische Betreuung wachsen:

So kräftig, wie uns die Wildpflanzen in der Landschaft begegnen, so wertvoll kann auch ihr Beitrag für unsere Ernährung sein.

Sie können stets frisch gesammelt und müssen nicht von weit her importiert werden. Sie wachsen direkt vor der Haustüre und das nicht erst seit wenigen Jahren. Über Jahrtausende waren sie die Hauptnahrungsquelle des Menschen. Unser Organismus ist sozusagen menschheitsgeschichtlich mit ihnen groß geworden, und damit ist es naheliegend, dass eben diese Wildpflanzen unserem Körper Stoffe liefern können, die er dringend benötigt – mehr als das viele Kulturpflanzen vermögen.

Beginnt man sich ernsthaft mit essbaren Wildpflanzen zu beschäftigen, entdeckt man in ihnen außergewöhnliche Geschmacksnoten und lernt, sie auf einfachste Weise in die tägliche Ernährung zu integrieren.

Viel Spaß an diesem besonderen Naturerlebnis!

Steffen Guido Fleischhauer
im Februar 2015

Steffen Guido Fleischhauer ist Diplom-Ingenieur für Landschaftsplanung und unterrichtet an Hochschulen in Zürich, Weihenstephan und St. Gallen das Fach „Essbare Wildpflanzen". Mit seinen Bestimmungsbüchern zum Thema „Essbare Wildpflanzen" hat er im deutschsprachigen Raum die Grundlage für die moderne Wildpflanzenküche geschaffen.

Inhalt

Wilde Grüne Küche – schnell, gesund, lecker 8

Hol die Wildnis!

In freier Wildbahn beim Sammeln, im Garten beim Jäten, auf dem Balkon, im Urban Garden, überall kann man sie ernten. Es ist einfach. Mit ein paar Tricks ist man das ganze Jahr lang gut versorgt.

Schnelle 20-Minuten-Rezepte 12
Wildkräuter sammeln leicht gemacht 17
Energie ist mehr als Kalorien! 20
Von Natur aus vegetarisch, vegan und Bio 26
Täglich frisch: Anbau & Vorräte 28

Mach's einfach!

50 schnell zubereitete, unkomplizierte Wildkräuter-Rezepte: vegetarisch, grün, gesund. Man kann sie auf dem Balkon genießen oder zur Arbeit mitnehmen. Als Tapas oder Fingerfood werden sie auf dem nächsten Grillabend Vegetarier und Veganer glücklich machen.

Über Mengen & Gewichte 35
Wildes Picknick 36
Wilde Snacks für jeden Tag 54
Einpacken & mitnehmen 114
Süße Sünden 130
Basics & Dressings 144

Power-Kräuter

Porträts der 10 häufigsten Wildpflanzen für eine schnelle, leckere Wildkräuter-Power-Küche. Wo man sie findet, und wie man sie zubereitet.

Entdeckungen für die schnelle Wildkräuterküche 156
Brennnessel 160
Franzosenkraut 162
Giersch 164
Gundermann 166
Kohl-Kratzdistel 168
Löwenzahn 170
Schafgarbe 172
Spitzwegerich 174
Wiesen-Bärenklau 176
Wilde Melde 178

Wildkräuter-Sammelkalender 180
Literaturverzeichnis & Websites 182
Über die Autorin | Über den Koch 184
Dank 186
Register der Rezepte 188
Impressum 190

Wilde Grüne Küche – schnell, gesund, lecker

Schnell? Aber ja. Der Ursprung der Wildpflanzenküche liegt im mobilen Leben. Die Menschen hatten noch nie viel Zeit … Die ursprünglichen Rezepte waren schnelle, einfach zubereitete Energiespender. Klassische „Power-Snacks" also. Das erklärt den auf den ersten Blick vielleicht überraschenden Titel dieses Buches.

Gesund? Für eine gesunde Ernährung sucht man oft nach Wundermitteln, dabei reichen kleine Mengen heimischer Wildkräuter, da diese extrem reich an Phytonährstoffen sind. Eine Handvoll am Tag ist absolut genug. Denn

> *Wildkräuter sind Kulturgemüse an Mineralien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen im Schnitt um das 23-Fache überlegen.*

Wildkräuter wachsen überall: in der Stadt, im Wald und auf der Wiese, natürlich auch, häufig ungeladen, im Garten. Und sogar auf dem Balkon, wenn Sie ihnen dort einen Platz einräumen. Das Beste ist: Im Gegensatz zu teuren Nahrungsergänzungsmitteln sind sie kostenlos.

Lecker! Gesundheit und Genuss liegen in der Wilden Grünen Küche nah beisammen, viele Wildkräuter sind Heilkräuter. Die Überschneidung von Ernährung und Heilkunde hat eine lange Tradition. Ob Sie sich daraus einen Tee, eine Suppe oder ein leckeres Gericht kochen, ist auch Geschmackssache. Wir haben die Freiheit, das Leben in vollen Zügen zu genießen …

So einfach sind die Grundlagen der neuen *Wilden Grünen Küche*.

Guten Appetit & zum Wohl!
Ihre Gabriele Leonie Bräutigam
– zertifizierte Kräuterführerin –
www.herbalista.eu

Hol die Wildnis!

Schnelle 20-Minuten-Rezepte

In diesem Buch finden Sie eine Vielfalt leckerer, vor allem aber schnell herstellbarer Wildkräutergerichte. Wie viel Zeit nehmen wir uns täglich zum Kochen? Die Teilnehmer meiner Wildkräuterwanderungen meinen: durchschnittlich etwa 20 Minuten und am Wochenende manchmal etwas mehr …

Die meisten Rezepte in *Wilde Grüne Küche* lassen sich darum auch von Einsteigern in etwa 20 Minuten zaubern, plus/minus 10 Minuten. Manche Speisen können Sie sogar schon in 5 bis 10 Minuten genießen. Viel Zeit sparen Sie, wenn Sie mehrere Arbeitsschritte zusammenlegen, indem Sie z. B. mit dem Abendessen gleich die Lunchbox für den nächsten Tag vorbereiten. Und denken Sie praktisch: Wenn es heute Brennnesselrisotto gibt, verwenden Sie den Risotto morgen als Füllung. Bereiten Sie Wildkräuter-Chips und vieles andere, was sich eine gute Weile aufbewahren lässt, auf Vorrat zu …

Zeitspar-Tricks für die Wildpflanzenküche …

Damit es schnell geht, brauchen wir ein paar „Abkürzer": die Basics. Am besten stellen Sie sie selbst her. Wegen des Geschmacks, der Gesundheit, der Frische – und weil sie im Handel so lecker meist nicht zu bekommen sind.

Herbalista's Basics & Dressings – selbst gemacht!

- Traubenkirschenblüten-**Sirup** (Seite 39)
- Giersch-**Pesto** (Seite 108)
- Leckere Smoothie-**Dressings** (Seite 150)
- Upcycling **Gemüsebrühe** (Seite 147)
- Herbalista's **Suppenwürze** in Meersalz (Seite 149)

Einmal hergestellt, halten sie im Kühlschrank 1 Woche (Dressing), 1 Monat (Pesto) oder sogar 1 Jahr (Sirup und Suppenwürze).

Einige Rezepte erfordern zwar etwas Planung im Vorfeld, sind aber trotzdem echte „Schnell-Rezepte": Kichererbsen oder Linsen kann man über Nacht einweichen. Den Zeitaufwand würde ich mit 1 Minute ansetzen. Eine Dose zu öffnen dauert mindestens genauso lang!

Selbst-Gemachtes garantiert Frische und ist schon deshalb unbezahlbar. Die Zutaten enthalten noch alle Nähr- und Vitalstoffe und sie sind *naturrein*, d. h., da ist nichts drin, was nicht hineingehört, keine „Nichtinhaltsstoffe" – wie die Zutaten genannt werden, die in so geringer Menge in Nahrungsmitteln enthalten sind, dass sie nicht deklariert werden müssen. Das mag dem normalen Esser gleichgültig sein … für Menschen, die zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten neigen, kann dies einen großen Unterschied darstellen.

Bei Rezepten, die aus mehreren Komponenten bestehen, addiert sich die Herstellungszeit entsprechend. Und – ich gestehe – einige Gerichte (wie die Rote Krautroulade) brauchen auch etwas mehr Zeit, doch es lohnt sich in jedem Fall.

Wildkräuter sammeln, leicht gemacht

Es gibt Wildpflanzen, die folgen dem Menschen: die Brennnessel, die Wilde Melde (Gänsefuß), das Franzosenkraut, der Giersch, die Kohl-Kratzdistel, der Löwenzahn. Praktischerweise sind es die „Ernährungspflanzen" unter unseren Wildpflanzen. Sie entfalten so viel Biomasse, dass man von ihnen satt werden kann. Wegen ihres hohen Gehalts an Eiweiß und Mineralstoffen wurden sie früher häufig als Gemüse- oder Futterpflanzen angebaut. Sie kommen häufig vor und sind daher schnell gesammelt. Als robuste Kulturfolger wachsen sie in der Stadt und auf dem Land, im Garten wie auf dem Acker.

Wo kann ich Wildkräuter ernten?

Die Antwort auf die Frage „Wertvolles Wildkraut oder übles Unkraut?" definiert der Gartenzaun. Schaffen wir es, die Zäune im Kopf niederzureißen, wird der Blick frei auf diese „verborgenen Schätze" unserer heimischen Pflanzenwelt. Zehn besonders wertvolle stelle ich Ihnen als „Power-Kräuter" vor.

Tipps: Ernten im urbanen Raum

- gedüngte Grünflächen meiden – naturnahe Anlagen suchen
- nicht an Bäumen, Zäunen, Ecken ernten (Hunde)
- mindestens 5 Meter Abstand zu Wegen halten (Hunde)
- im eigenen Garten ernten statt jäten
- nur an Bio-Gemüse-Äckern ernten

Viele unserer heimischen Wildpflanzen werden in anderen Kulturkreisen traditionell als Nutzpflanzen oder Delikatessen angebaut, wie die Wilde Melde in Indien oder die Kohl-Kratzdistel in Japan. All dies sind Ansatzpunkte, unsere heimische Wildflora und das Unkraut in unserem Garten auf neue Weise „wahrzunehmen". Einige Tipps sollten Sie beim Ernten dennoch beachten:

„Delikatessen am Wegrand": Hunde markieren mit Vorliebe immer an den gleichen Stellen, das ist ihr Informationsnetzwerk. Beim Ernten darum unbedingt 5 Meter Abstand zum Wegrand halten. Die häufig verwendete Redewendung „Delikatessen am Wegesrand" ist eher als Metapher zu verstehen – nicht als Handlungsaufforderung!

Ernten an Gemüseäckern: Wenn Sie das Gemüse essen, das hier gezogen wird, können Sie auch die an gleicher Stelle wachsenden Wildpflanzen essen. Sind die gespritzt? Auf Bioäckern nicht. **Anders verhält es sich an konventionellen Getreide- und Maisfeldern:** Hier sollten Sie wegen der ungleich höheren Pestizidbelastung auf keinen Fall sammeln. Da die Grünteile der Pflanze vom Menschen nicht verzehrt werden, gelten andere Grenzwerte. Und: Fragen Sie vor dem Sammeln unbedingt den Bauern – der Acker gehört ihm.

Perspektivwechsel: Ernten statt Jäten!

Kann es sein, dass das in Ihrem Garten die gleichen Pflanzen sind, die Sie teuer in der Apotheke kaufen? Wenn Sie den **Löwenzahn** nicht länger als Feind betrachten – sondern als treibende Kraft Ihrer **Frühlingskur**, den **Giersch** als **unermüdliche Energiequelle und Wunderwaffe gegen Übersäuerung,** die **Brennnessel** als **potenteste Anti-Aging-Pflanze** –, dann ist jede Minute, die Sie mit diesen Wundern der Natur verbringen, nicht verlorene Zeit auf dem Weg zum perfekten Staudenbeet, vielmehr *gut und sinnvoll verbrachte Zeit* in der Natur. Sorgsam können Sie beim Unkrautjäten die Guten ins Töpfchen und die Schlechten für den Kompost sortieren – und sich dabei unbändig freuen.

Der Garten ist auch ein Ort der Meditation. Man denke nur an die Gärten der Zen-Meister und die englische Gartenkultur. Im Tun findet man die Gelassenheit, Gewohnheiten und Ansprüche loszulassen, sich neuen Gegebenheiten zu öffnen. Der ständige Wandel in der Natur öffnet die Augen für neue Zusammenhänge und Möglichkeiten, die man so vielleicht noch nicht betrachtet hat. Dazu gehört es auch, das „Wilde" in unserem Leben als Potenzial zu akzeptieren. Man entdeckt z. B. Wildkräuter als neue Kraft in seinem Biotop, genau abgestimmt auf das Mikroklima, in dem man selbst lebt. Gibt man ihnen Raum, wird man feststellen: Diese wilden Grünen haben all die wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und Mikronährstoffe im Gepäck, die unser Körper braucht. Wer sie nutzt, hat mehr vom Leben. ...

Ingeborg, eine Kursteilnehmerin und begeisterte Gärtnerin, besuchte mich im Oktober spontan mit ihrem Mann. Strahlend erzählte sie mir, sie mixe seit dem Besuch meines Smoothie-Workshops täglich einen Wilden Grünen Smoothie für sich, Ihren Mann und die Nachbarin. Sie fühle den Unterschied ganz deutlich … Vor allem Ihre Haare wüchsen jetzt wieder viel voller. Und die Nachbarin sei im Sommer operiert worden. Krebs. Vor allem die anschließende Chemotherapie habe ihr zugesetzt. Ganz schwach sei sie gewesen – und habe den Smoothie auch nur ihr zuliebe getrunken. Aber geholfen habe es. Bei der ersten Nachuntersuchung seien ihre Blutwerte so gut gewesen, dass die Ärzte völlig verblüfft gewesen seien. Ingeborg führte es auf die Wildkräuter-Smoothies zurück. Und berichtete, dass sie ihre Beete zwar immer noch „saubermache", den Giersch aber richtig liebgewonnen habe. Und für den Winter habe sie einen dicken Ballen in einen Topf gepflanzt – damit er ihr auch in dieser Zeit nicht fehlt …*

In *Wilde Grüne Küche* finden Sie leckere Rezepte, um im Anschluss an einen sonnigen Gartentag noch schnell ein leckeres Wildkräuter-Menü zu zaubern, mit dem Sie Ihre Familie, Ihre Freunde und Nachbarn überraschen …

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun."
Johann Wolfgang von Goethe

* Viele Rezepte für diese wilden Grünen finden Sie in Gabriele Leonie Bräutigam: *Wilde Grüne Smoothies*.

Energie ist mehr als Kalorien!

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel
und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein."
Hippokrates von Kos

Wildpflanzen verfügen über einen extrem hohen Anteil an Phytonährstoffen. Diese haben bei den ertragreichen Kulturgemüsen einen Tiefststand erreicht. Dem Körper aber fehlen die wertvollen Bitterstoffe und Antioxidantien, die er braucht, um gesund zu bleiben. Wilde Grüne Power-Snacks eignen sich ideal, um dieses Defizit schnell und unkompliziert auszugleichen. Im Folgenden erhalten Sie einen kurzen Einblick in Wirkstoffe und Wirkungsweise der verwendeten Wildpflanzen. Wer sich bereits auskennt, kann dieses Kapitel überblättern.

Ätherische Öle stärken Ihr Immunsystem

Ursel Bühring, die große Phytotherapeutin, bezeichnet die ätherischen Öle auch als „Geist und Seele einer Pflanze". Sie unterstützen das **Immunsystem im Kampf gegen Infektionen durch Bakterien, Viren und Pilzen.** Hauptbestandteil der ätherischen Öle sind unterschiedliche Terpene. Mit ihrer Hilfe kommuniziert die Pflanze mit ihrer Umwelt, aber auch erfolgreich mit unserem vegetativen Nervensystem, wo Terpene ihre belebende bis entspannende Wirkung entfalten. Ätherische Öle verleihen den mediterranen Kräutern und Gewürzen – wie Rosmarin, Basilikum, Thymian, Salbei und den Zitrusfrüchten – ihren verführerischen Duft. Ihre Konzentration ist abhängig von der Beschaffenheit des Bodens und der Intensität der Sonne. Bei uns kommen ätherische Öle in dezenterer Form vor: in **Dost** (unserem heimischen Oregano), **Minze, Fenchel,** Liebstöckel, **Schafgarbe, Beifuß, Wiesensalbei,** in der **Rosenblüte** ebenso wie in Fichten- und Kiefernnadeln.

Ballaststoffe für die Glückshormone

Wie wir inzwischen wissen, werden wir nicht ausschließlich vom Gehirn gesteuert. Wir verfügen über ein sogenanntes „Darmhirn"*. Dieses stößt (stark vereinfacht ausgedrückt) Prozesse an, die

* Siehe in Dr. Anne Katharina Zschocke: *Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit*