

# Wilde Kräuter, Früchte und Blüten (Info)

Kategorien: Information, Gewürze

Zutaten für: 1 Text

1

Info

## Anleitung:

"Unkraut vergeht nicht" Volksweisheit

Jeder, der mal versucht hat, Quecke, Loewenzahn, Vogelmiere oder Giersch aus seinem Garten zu vertreiben, kennt die unbeugsame Vitalitaet dieser Wildkraeuter. Es gibt kaum Pflanzen von vergleichbarer Lebenskraft. Man nennt sie deshalb auch die "Anarchisten" unter den Pflanzen. Unkraeuter oder besser Wildkraeuter, die in unseren gemaessigten Breiten wachsen, sind seit Jahrtausenden an unser Klima angepasst und sie dienten dem mitteleuropaeischen Homo Sapiens seit Zehntausenden von Jahren als wichtigste Nahrungsquelle. Wildpflanzen sammeln war in fruheren Zeiten neben der Jagd die entscheidende Ueberlebenstechnik. Unsere Vorfahren haben noch ueber tausend der 12 000 mitteleuropaeischen Pflanzensorten gegessen. Wir kultivieren und essen gerade noch 50 Arten davon und die meisten von ihnen haben nur noch wenig mit ihrer "wilden Verwandtschaft" zu tun, wie zum Beispiel der Kopfsalat. Oder sie stammen aus entfernten Laendern und anderen Klimazonen, wie die Tomate. Unkraeuter und andere Wildpflanzen dagegen sind genau die Lebensmittel, auf die sich unser Genpotenzial seit zehntausenden von Jahren eingependelt hat, denn die Entwicklung unseres Organismus ist aufs Engste verknuepft mit dem, was wir gegessen haben. So erlauben unsere einheimischen Wildkraeuter und -fruechte eine Zeitreise zu den vergangenen Speiseplaenen und vergessenen Geschmackserlebnissen und sie geben unserem Koerper die bioaktiven Stoffe, die zu ihm passen wie ein Schluessel ins richtige Schloss.

Wilde Pflanzen sind "Ur"-Lebensmittel

Ergebnisse der Ernaehrungswissenschaften der letzten Jahre bringen immer mehr Licht in die Beziehung von Ernaehrung und Evolution. Sie zeigen uns die Bedeutung der bioaktiven Stoffe in einem neuen Licht. Weil sie mengenmaessig nur einen geringen Anteil an unserer Ernaehrung haben, waren sie jahrhundertlang ueberhaupt nicht bekannt und - als man sie entdeckte - zunaechst gering geschaezt. Heute beginnt man ihre vielfaeltigen Auswirkungen auf die Gesundheit langsam zu erfassen. Taeglich nimmt unser Koerper nur ein paar Gramm dieser bioaktiven Substanzen auf, doch dahinter verbergen sich tausende Substanzen, die an allen Schaltstellen im Koerper wirken.

Die groesste Untergruppe sind die so genannten "sekundaeren Pflanzenstoffe". Der Namenszusatz "sekundaer" soll diese Stoffe von den Hauptbestandteilen der Pflanzen, den Kohlehydraten, Proteinen und Fetten, den so genannten primaeren Pflanzenstoffen unterscheiden. Insgesamt sind bis heute schon mehr als 30 000 verschiedene sekundaere Pflanzenstoffe bekannt und es kommen taeglich neue dazu. Ueber die Nahrung nehmen wir taeglich wahrscheinlich um die 10 000 solcher Stoffe auf. Sie koennen jedoch nur wirksam werden, wenn gleichzeitig genuegend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Koerper sind. Die amerikanischen Wissenschaftler haben dafuer ein anschauliches Bild gefunden: "Die anorganischen und organischen Naehrstoffe sind wie das Gewebe eines Stoffes, die sekundaeren Pflanzenstoffe sorgen fuer Farben und Muster."

## Wilde Kräuter, Früchte und Blüten (Info)

(Fortsetzung)

Das ideale pflanzliche Lebensmittel

Es geht also nicht nur darum, Obst und Gemüse zu essen, sondern das richtige Obst und Gemüse. Doch welches ist das? Nach allem was wir heute wissen, ist das ideale pflanzliche Lebensmittel:

- \* so frisch wie möglich
- \* gering verarbeitet
- \* heimisch, gewachsen in der Region
- \* passend zur Jahreszeit
- \* unverpackt

Wenn man diese Kriterien konsequent anwendet, dann erscheinen Wildkräuter in einem ganz anderen Licht: sie verfügen über alle geforderten Eigenschaften. Wildpflanzen sind die idealen Lebensmittel. Grund genug sich ihnen jenseits von unwissenschaftlichem Kräutерhexenkult oder trockenem Fachgesimpel ganz praktisch zuzuwenden.

Wildkräuter wachsen überall

"Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken."  
Paracelsus (1493 - 1541)

Wildkräuter sind solche Kraft-Pakete an sekundären Pflanzenstoffen und anderen bioaktiven Substanzen, dass wir uns diese Quelle nicht entgehen lassen sollten. Das Beste ist, man schaut sich bei Ausflügen in die nähere Umgebung nach unbelasteten Standorten um. Dazu gehören Wiesen, Wegränder, Bachläufe, Brachflächen oder Waldsäume. Hat man einmal solche Flecken ausgemacht, ist es kein Problem, sich bei einem Spaziergang immer wieder so einzudecken, dass man zu Hause in der Küche Wildkräuter ganz unkompliziert direkt einsetzen kann. Die Artenkenntnis steigt von Mal zu Mal schnell an. Und jeder, der eine Brennnessel, einen Löwenzahn oder ein Gaenseblümchen erkennen kann, ist in der Lage, seine Küche sofort um neue, ungeahnte Genüsse zu bereichern. Die Skepsis Ihrer Familie oder der Freunde wird sich schnell in Begeisterung wandeln und Sie werden eine Menge Nachahmer finden, denn das Hauptargument für ihre neuen kulinarischen Abenteuer ist zunächst mal der Genuss; die Gesundheit bekommen Sie als willkommenes Extra dazu. Die zweite Wildkräuterquelle ist der eigene Garten. Überlassen Sie einen Bereich der spontanen Besiedelung und schon nach kurzer Zeit können Sie Vogelmiere, Giersch und Brennnessel ernten, am besten mit der Küchenschere, dann wächst alles gut nach. Fehlen einige Wildarten, so kann man nachhelfen, indem man sich von einem Spaziergang zum Beispiel eine Sauerampferpflanze mitbringt. Auch der Rasen ist eine ergiebige Quelle leckerer Unkräuter, wenn man sich entschließen kann, ihn in eine Wiese zu verwandeln, die nur selten (ein- oder zweimal im Jahr) geschnitten wird. Das macht weniger Arbeit und bietet allen Sinnen weit mehr als ein "Golf"-Rasen. Außerdem kommt man so dem Ideal vom "Gärtnern in der Haengematte" ein Stück näher.

Tipps zum Sammeln

- \* Nur Pflanzen pflücken, die man sicher kennt.
- \* Am besten einen Korb und eine Küchenschere zur Ernte mitnehmen. Den Korb mit etwas angefeuchtetem Zeitungspapier auslegen. Blätter und Blüten vorsichtig darauf schichten. So überstehen die Pflanzen

## Wilde Kräuter, Früchte und Blüten (Info)

(Fortsetzung)

auch eine längere Autofahrt. Keine Plastiktüten verwenden! Die Pflanzen werden in Plastiktüten leicht gequetscht. Ausserdem fangen sie an zu schwitzen und durch das Kondenswasser werden sie welk.

\* Nur die Pflanzenteile ernten, die auch verwendet werden.

\* Blüten erst gegen Mittag ernten, wenn sie aufgeblüht sind und der Morgentau getrocknet ist. Blüten die kurz vor dem Verwelken sind, lässt man stehen, denn sie duften und schmecken nicht mehr.

\* Pflanzen nie restlos abernten. Immer etwas stehen lassen, damit sich der Bestand erholen kann. Eine schonende Ernte geschieht am besten mit einer Kuechenschere oder mit Daumen und Zeigefinger.

\* Strassenränder und Böschungen als Erntestandorte vermeiden. Hier finden sich zwar vielfach Schlehen und Rosensträucher, aber sie sind durch die Abgase und den Reifenabrieb nicht mehr zum Verzehr geeignet.

\* Feldränder vermeiden. Die Kulturen, wie zum Beispiel Mais, sind nicht nur gedüngt, sondern auch immer wieder mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Die Feldränder bekommen davon reichlich ab. Auch Wiesen werden mit Gülle gedüngt. Dann sollte schon der Geruch von der Ernte abhalten.

\* In der freien Landschaft nicht in Bodennähe ernten, da der Fuchsbandwurmerreger durch Urin übertragen werden kann. Das gilt besonders für Pflanzenteile, die roh verzehrt werden sollen. Als Faustregel gilt: Erwachsene können ab Kniehöhe, Kinder ab Bauchnabelhöhe ernten.

\* Vor Parasiten können Sie sich schützen. Mehr darüber in der kostenlosen Broschüre: "Der Kleine Fuchsbandwurm" Verbreitung und Infektionsrisiko Bezugsquelle siehe Anhang

\* Pflanzenteile vor der Verarbeitung sorgfältig waschen, vorsichtig waschen und in einem Kuechentuch oder einer Salatschleuder trocken schleudern.

\* Für Einsteiger bieten Vereine/Volkshochschulen und andere Gruppen organisierte Kräuterwanderungen an.

\* Trotz aller Vorsichtsmassnahmen kann es zu Lebensmittelvergiftungen kommen. Bei Übelkeit oder Verdacht auf Vergiftungen rufen Sie sofort bei der Informationsstelle gegen Vergiftungen an. Sie erhalten dort rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, eine kostenlose Beratung. Einige Adressen finden Sie im Anhang.

Buch zur Sendung hobbythek - Lebenselixiere aus Deutschland Länger leben, lustvoller Leben

Informationsquellen

Parasiten Kostenlose Broschüre: "Der Kleine Fuchsbandwurm" Verbreitung und Infektionsrisiko Ueber:

Deutscher Jagdschutz-Verband e.V. (DJV) Johannes-Henry-Strasse  
26 53113 Bonn Tel: 0228/94906-0 Fax: 0228/94906-30

Hilfe bei Vergiftungen

Informationszentrale gegen Vergiftungen der Universität Bonn Tel:  
0228/19240 Fax: 0228/2873314

Giftnotruf Berlin [www.giftnotruf.de](http://www.giftnotruf.de) Tel: 030 19240 (24 Stunden)

Giftnotrufzentralen in anderen deutschen Städten: [www.giftnotruf.de/d-zentr.htm](http://www.giftnotruf.de/d-zentr.htm)

## Wilde Kräuter, Früchte und Blüten (Info)

(Fortsetzung)

Informationen ueber Giftpflanzen [www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/pflanidx.html](http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/pflanidx.html)

Bezugsadressen

Frische kuechenfertige Wildkraeuter

Saatgut

Blauetikett Borntraeger 67591 Offstein Ruf: 06243/905326 Fax: 06743/905328

Hof Berg-Garten GbR Lindenweg 17 79737 Herrischried Ruf: 07764/239 Fax 07764/215 viele heimische Wildarten, aber auch Exoten

Rieger-Hofmann GmbH 74572 Blaufelden-Raboldshausen In den Wildblumen 7 Ruf 07952/5682, Fax 07952/6509 [www.rieger-hofmann.de](http://www.rieger-hofmann.de), [info@riegerhofmann.de](mailto:info@riegerhofmann.de) echtes Wildsaatgut heimischer Arten

Kraeuter & Duftpflanzen

Gaertnerei Ruehlemanns 27367 Horstedt, Auf dem Berg 2 Ruf 04288/928558 Fax: 04288-928559 [www.ruehlemanns.de](http://www.ruehlemanns.de), [info@ruehlemanns.de](mailto:info@ruehlemanns.de)

Blauetikett Borntraeger GmbH 67591 Offstein Ruf 06243/905326 Fax 06243/905328

Einheimische Pflanzen

Ahornblatt GmbH 55001 Mainz, Postfach 1125, Ruf 06131/72354 Fax 06131/364967 [www.Ahornblatt-Garten.de](http://www.Ahornblatt-Garten.de), [Nachricht@Ahornblatt-Garten.de](mailto:Nachricht@Ahornblatt-Garten.de) alle verfuegbaren heimischen Gehoelze und Wildobst

Botanische Raritaeten Wetzlar 42349 Wuppertal-Cronenberg, Oberkohlfurth Ruf 0202/470443 Fax: 0202/4780119 ueberwiegend Exoten, aber auch seltene heimische Wildstauden

Hof Berg-Garten GbR 79737 Herrischried, Lindenweg 17 Ruf 07764/239, Fax 07764/215 [www.hof-berggarten.de.cx](http://www.hof-berggarten.de.cx), [hof-berggarten@t-online.de](mailto:hof-berggarten@t-online.de)

Naturland-Gaertnerei Gerhard Flathmann 22525 Hamburg/Volkspark, Schulgartenweg 4 Ruf 040/89070704 Fax 040/89070705 [www.wildstauden.de](http://www.wildstauden.de), [flathmann@wildstauden.de](mailto:flathmann@wildstauden.de) viele heimische Wildstauden, verzichtet bewusst auf Exoten

Staudenkulturen Stade 46325 Borken-Marbeck, Beckenstrang 24 Ruf 02861/2604 Fax: 02861/6513 [www.stauden-stade.de](http://www.stauden-stade.de), [hstade@staudenstade.de](mailto:hstade@staudenstade.de) ueberwiegend Exoten, aber such seltene heimische Wildstauden.