



Die jungen Wilden

*Aufessen statt aushacken -
Vitaminbomben im Beet.*

Nun ist er schon da seit ein paar Wochen - der Frühling - wie immer sehnsüchtig erwartet. Die Schneeglöckchen und Krokusse haben wir mittlerweile verabschiedet. Nun blühen schon die Tulpen und die Hyazinthen und die Birken stehen im jungen grünen Kleid. Aber neben den bekannten Frühblüchern tut sich noch so allerlei in Garten, Wald und Wiese.

Wir entdecken die jungen Brennnesselblätter und auch der Giersch zeigt seine ersten hopfenartigen Triebe und bereitet heimlich seine unterirdischen Rhizome aus. Schon kann man ahnen was uns erwartet – sind sie erst einmal der Pubertät entwachsen! In der Wiese zeigen sich die Rosetten des Löwenzahns und erste gelbe Blüten.

Der Spitzwegerich streckt seine lanzenförmigen Blätter in die Höhe und die Gänseblümchen machen weiße Tupfer auf die Wiese. Der Gundermann baut seine Ranken aus und das bittere Schaumkraut samt dem Ehrenpreis sitzen mitten im Gemüsebeet. Daneben leuchten die kleinen weißen Sterne der Vogelmiere – genau da wo sie niemand will! Es hat mal wieder alles nichts genutzt – da sind sie alle wieder die (Un)Wildkräuter... trotz aller Ausrottungsbemühungen! Machen Sie es in diesem Jahr doch einmal ganz anders – aufessen statt aushacken!

Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass die wirkungsvollsten Pflanzen auch immer zum richtigen Zeitpunkt wachsen. Sind es im Herbst die Pflanzen, die unser Immunsystem unterstützen, so sind es im Frühling Pflanzen, die die Entschlackung im Körper in

Gang bringen. Sie verleihen uns neue Kraft und vertreiben die letzten hartnäckigen Winterkrankheiten.

Nicht ohne Grund enthalten die ersten Wildkräuter besonders viel Vitamin C und Eisen in einem ausgewogenen Verhältnis. Also genau das Richtige für unseren Körper nach der langen Winterpause. Unser Organismus kann Eisen nur aufnehmen, wenn genügend Vitamin C vorhanden ist.



Die Inhaltsstoffe der Wildkräuter sind für unseren Körper deshalb

gut verwertbar. Gerbstoffe, Mineralstoffe, harntreibende Wirkstoffe helfen bei der Blutreinigung und der Entschlackung. Schon eine Handvoll Vogelmiere deckt den Tagesbedarf an Vitamin C eines erwachsenen Menschen und eine Handvoll Brennnesselblätter enthält 35 mal mehr Vitamin C als ein Kopfsalat!

Hier kommen ein paar einfache, schnelle Rezepte zum Einstieg in die Wildkräuterküche.

Wiesenbowl – ohne Alkohol:

In einen Liter Apfelsaft wird ein Kräutersträußchen aus Giersch, Gundelrebe, Gänseblümchen, Vogelmiere oder Labkraut gehängt. Dazu ein wenig Zitronensaft. Nun einfach 4 bis 5 Stunden ziehen lassen. Dann die Kräuter entfernen und die Bowl mit Mineralwasser aufgießen. Besonders hübsch sieht es in einem Glaskrug aus, wenn zur Dekoration noch einige Blüten darin schwimmen.

Fit in den Tag mit einem grünen Smoothie: ca. 150 g Vogelmiere, 1 Banane, 1 Apfel, 1 Kiwi, 1 Stange Staudensellerie, 350 ml Wasser alles im Mixer pürieren. Wer mag mit etwas naturbelassenem Joghurt verfeinern. Ein Kraftdrink mit ganz viel Vitamin C, Kalium und Kalzium – da hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance.

Brennnessel-Pesto: 100 g junge Brennnessel-Blätter, 2 Knoblauchzehen, 20 g geröstete Pinienkerne oder Mandeln, 20 g geriebener Parmesan, Meersalz, Pfeffer, Olivenöl – im Mixer zu einer Paste verarbeiten. In kleine Gläser füllen und mit Öl auffüllen – im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt besonders gut zu Spaghetti – aber auch zum Salatdressing, als Brotaufstrich oder Dip.

Aber neben dem gesundheitlichen Nutzen macht es einfach Spaß, kulinarische Köstlichkeiten am Wegesrand zu entdecken und sich an Farbe, Geruch und Geschmack von Blättern, Wurzeln und Blüten zu erfreuen.

Wichtig – bevor Sie mit der Ernte beginnen:

1 Sammeln Sie nur an unbelasteten Standorten (eigener Garten, ungedüngte Wiesen, abseits von Straßen.)

2 Nur wenige der oberen frischen Triebe ernten, damit sich die Pflanze regenerieren kann.

3 Nur Pflanzen sammeln, die Sie wirklich kennen! (Pflanzenbestimmungsbuch)

4 Beginnen Sie mit kleinen Mengen, um sich an den leicht bitteren (aber verdauungsfördernden) Geschmack zu gewöhnen, z. B.

kleingeschnittene Kräuter erst einmal über Gerichte, den Salat oder den Quark streuen.

5 Die Wildkräuter werden vorsichtig gewaschen und möglichst gleich verbraucht – eine kurzfristige Lagerung im Kühlschrank ist möglich.

Martina Wolter-Ruttloff, zertifizierte Kräuterpädagogin der Gundermann Naturerlebnisschule, freie Mitarbeiterin der Blumenschule Schöngau, www.ferienwohnung-rottenbuch.de



*Das wilde Kräuterbuch
Buchvorschlag
von Martina Wolter-Ruttloff
Fotos: Dipl. Biologin Karin Greiner*