

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 menscheitsgeschichtlich 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 uneingeladen, 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 Geschmacksache. 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

Schnelle 20-Minuten-Rezepte

In diesem Buch finden Sie eine Vielfalt leckerer, vor allem aber schnell herstellbarer Wildkräutergereichte. 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 Brennesselrisotto 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 Tiefstand 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 Böhning, 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 Kiefernadeln.

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*

Power pur aus der Natur gibt es ...

- für das **Immunsystem**: ätherische Öle
- für die **Glückshormone**: Ballaststoffe
- für den **Anti-Stress**: Bitterstoffe
- für **Kraft & Konzentration**: Chlorophyll
- für **Anti-Aging**: Flavonoide
- für die **Balance**: Gerbstoffe
- für **Haut & Haar**: Kieselsäure
- zur **Entgiftung**: Schleimstoffe

dann im Gehirn ausgelöst und gesteuert werden und die unmittelbar auf unsere Psyche wirken. Bakterien produzieren Transmitter, die im Hirn die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin anstoßen. Dopamin stimuliert unser Belohnungszentrum. Serotonin steuert unseren Ruhezzyklus. Zu wenig Serotonin kann Depressionen und Schlafstörungen verursachen.

Nicht nur wir, auch unsere Darmbewohner wollen ausgewogen ernährt werden: Die Fülle an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen in den Wildpflanzen ist also pure „Nervennahrung“, das „gute Bauchgefühl“ nicht nur eine Redewendung. Es empfehlen sich **sämtliche im Buch vorgestellten Wildpflanzen: Die Vielfalt entscheidet.**

Bitterstoffe gegen Stress

„Bitter macht warm ums Herz“, sagt ein altes Sprichwort aus der Heilpflanzenkunde. Und so wurden Bitterstoffe hauptsächlich **zum Tonisieren** eingesetzt – man könnte auch sagen: gegen das ganze Spektrum an psychischem Unwohlsein von Winterdepression und Frühjahrsmüdigkeit über Null-Bock-Stimmung, quälende Selbstzweifel bis hin zum Burn-out-Syndrom. Bitterstoffe **aktivieren den Stoffwechsel** – die körpereigenen Systeme laufen schneller, Schadstoffe und Metaboliten (Stoffwechselabbauprodukte) werden schneller ausgeschieden. Ist der Körper fit, werden Belastungen nicht als Stress, sondern als lösbare Aufgabe, als positive Herausforderung wahrgenommen.

Empfohlen seien hier unter den Wildkräutern vor allem **Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, Wegwarte, Hopfen** und **Weißdorn** und zum Würzen Ingwer sowie der aromatisch-scharfe **Galgant**, bekannt durch die Hildegard-Heilkunde, den ich in der *Wilden Grünen Küche* häufig statt Pfeffer einsetze.

Chlorophyll für Kraft & Konzentration

Chlorophyll – das Blattgrün – absorbiert das Sonnenlicht und eröffnet uns durch die Photosynthese eine unerschöpfliche, natürliche Energiequelle. Strukturell ist es unserem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) sehr ähnlich. Beide „Lebenselixiere“ unterscheiden sich nur im Kern: Als Zentral-Ion ist im Chlorophyll Magnesium, im Hämoglobin Eisen enthalten. Einen besonders hohen Chlorophyllgehalt haben Algen (Chlorella) und Wildkräuter (z. B. die Brennnessel). Chlorophyll unterstützt beim Menschen die **Blutbildung**. Mehr rote Blutkörperchen – das bedeutet mehr Sauerstoff im Blut, Muskeln und Gehirn werden also besser versorgt: für mehr **Leistungsstärke und Konzentration**. In der Phytotherapie wird Chlorophyll als Chelat zur **Ausleitung von Schwermetallen** eingesetzt. Durch Chlorophyll wird Fructose langsamer verstoffwechselt und in weit geringerem Maß zu Körperfett umgebaut. Der Blutzuckerspiegel bleibt stabil, Heißhunger und plötzlicher Leistungsabfall bleiben aus.

Den höchsten Gehalt an Chlorophyll in unserer heimischen Pflanzenwelt haben die Wildpflanzen. Das macht sie zu echten Superfoods. Somit eignen sich Wildkräutergerichte und Wildkräuter-Smoothies **ideal für Fastenkuren und Diäten**, da der **hohe Chlorophyllgehalt sowohl das Hungergefühl dämpft als auch freigesetzte Schadstoffe** bindet. Einen besonders hohen Gehalt an Chlorophyll hat die **Brennnessel**, gefolgt von **Wilde Melde** und **Kohl-Kratzdistel** – den Zutaten des „Urspinats“.

Flavonoide – Anti-Aging aus der Natur

Flavonoide sind gelborange Farbstoffe – und sie gehören zu den wichtigsten Wirkstoffen der Pflanzenheilkunde. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gibt es etwa 6500 unterschiedliche Flavonoide. Viele sind hervorragende Antioxidantien, weshalb sie besonders zur Krebsvorbeugung und beim Anti-Aging eingesetzt werden. Unter den in diesem Buch vorgestellten Wildpflanzen sind vor allem **Brennnessel, Kohl-Kratzdistel, Mädesüß, Schafgarbe** und **Taubnessel** **sehr** flavonoidhaltig, **Bärlauch** enthält neben den schwefelhaltigen Verbindungen ebenfalls Flavonoide. Ihre vorrangige Wirkung liegt im **Schutz der Kapillargefäße in Venen, Herz und Prostata**.

Kieselsäure für Schönheit, die von innen kommt

Kieselsäure ist die wasserhaltige Verbindung von Silizium mit Sauerstoff. In der Natur dient sie vor allem der Bildung von organischen Stützgeweben – der Festigkeit und Elastizität der Stängel und Blätter ebenso wie dem Aufbau des menschlichen Bindegewebes, das allen Organen, Gefäßen und Knochen Elastizität und Halt verleiht. Kieselsäure wird traditionell als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Inzwischen ist allerdings erwiesen, dass das Ganze mehr als die Summe seiner Teile ist und die isolierte Substanz nicht an die Wirkung des pflanzlichen Originals heranreicht. Also – ran an die **Brennnessel!**

Natürliches Detox – entgiften, ausleiten und abnehmen

Vor allem das „Abwerfen von Ballast“ kann im Körper neue Energien freisetzen. Mit Wildkräutern abzunehmen ist besonders effektiv, da die Kräuter auf mehreren Ebenen wirken.

- Die vielen Ballaststoffe machen schnell satt.
- Die Bitterstoffe wirken als natürliche Appetitzügler.
- Die Phytonährstoffe „füttern“ die Darmflora – und bremsen das Hungergefühl.
- Gelb- und Bitterstoffe aktivieren den Stoffwechsel.
- Schleimstoffe und Chlorophyll fördern die Ausscheidung.

Gerbstoffe und Bitterstoffe sowie die schwefelhaltige Aminosäure Alliin (Bärlauch, Knoblauch) eignen sich besonders zum Entgiften im Rahmen einer Frühjahrs-Diät. Im Frühjahr fällt das Abnehmen besonders leicht. Besonders geeignet sind hier **Brunnenkresse, Löwenzahn, Wegwarte** und **Gundermann**. Bitterstoffe kann man daher auch als natürliche „Schlankmacher“ betrachten. Sie aktivieren Galle und Nieren – vor allem aber wirken sie als natürliche Appetitzügler. Am intensivsten entfalten sie ihre Wirkung als „Wildkräuter-Smoothie“.*

Die wasserlöslichen Schleimstoffe binden viel Flüssigkeit (und die in ihr gelösten Stoffe) und lassen glatte, gelartige Konsistenzen entstehen. Gleichzeitig legen sie sich wie ein Schutzfilm über gereizte Schleimhäute: bei **Husten, Magenreizung, Sodbrennen**. Ihre Gleitfähigkeit macht sie auch zur hilfreichen Zutat bei Verstopfung und trägem Darm.

Einen besonders hohen Anteil an Schleimstoffen hat der **Spitzwegerich**. Dressings, Suppen und grünen Smoothies verleihen Wildpflanzen mit Schleimstoffen eine herrlich seidige Textur. Sie eignen sich also hervorragend zum Binden von Fruchtpuddings und rohköstlichen Kaltschalen aus dem Hochleistungsmixer.

* Rezepte finden Sie in Gabriele L. Bräutigam: *Wilde Grüne Smoothies*.

Tipps: Frühlingskur mit Wildkräutern

1. Vorsichtig beginnen – die Dosis langsam steigern

Beginnen Sie mit maximal 5 bis 6 Blättchen und steigern Sie die Dosis alle 2 bis 3 Tage. Nach etwa 3 bis 4 Wochen legen Sie eine Pause ein und/oder wechseln das Kraut. Der Körper gewöhnt sich sonst an den Effekt und desensibilisiert. Bitte beachten Sie: Ihr Geschmack ist der Sensor Ihres Stoffwechsels. Also nie selbstverordnet „bittere Medizin“ gegen inneren Widerwillen trinken.

2. Schadstoffe gezielt ausleiten

Blitz-Diäten jeglicher Art sind für den Körper eine extreme Belastung. Spätestens ab dem 3. Tag wird massiv Fettgewebe abgebaut: Und in diesen Depots lagern nicht nur überschüssige Brennwertreserven, sondern auch Schwermetalle, Purine sowie Metaboliten (Stoffwechselabbauprodukte), die sich im Körper angesammelt haben. Diese werden nun in größeren Mengen freigesetzt. Die bei Diäten oft beschönigend als „Entgiftungserscheinungen“ beschriebenen „Nebenwirkungen“ sollte man daher eher als „Vergiftungserscheinungen“ bezeichnen. Eine Vielzahl von Ärzten und Heilpraktikern rät daher von einer Null-Diät ab. Dem würde ich mich anschließen. Weit weniger belastend für den Körper ist es, langsam abzunehmen und gleichzeitig kontinuierlich auszuleiten (z. B. durch Pflanzen mit einem hohen Anteil von Schleimstoffen).

3. Viel Wasser trinken

Gerb- und Bitterstoffe fördern Lebertätigkeit und Gallenfluss – das schnelle Ausschwemmen unterstützt man am besten durch reines Wasser. Etwa 2 Liter am Tag sollten es sein.

4. Bewegung als Motor

Bewegung fördert nicht nur die Verbrennung von Kalorien – sie fördert auch die Ausscheidung der Schadstoffe. Dazu sollte man wissen, dass sowohl der Venenfluss (im venösen Blut werden die Schadstoffe abtransportiert) wie auch der Lymphfluss durch die Kontraktion der Muskulatur in Gang gehalten wird. Nur so können die freigesetzten „Schadstoffe“ schnell genug ausgeschieden werden. Ein täglicher schneller Spaziergang oder eine kurze Fahrradtour – auf der Sie auch gleich frische Kräuter sammeln – macht also doppelt Sinn und beschleunigt die Wirkung.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie möglichst nicht mehr als 1 bis 1,5 Kilo pro Woche verlieren. Jedes Pfund mehr ist der sichere Weg in den Jo-Jo-Effekt. Ihr „inneres Eichhörnchen“ bekommt Angst vor Notzeiten und beginnt automatisch, seine Vorräte zu verteidigen. Ist Ihr Stoffwechsel erst einmal in Alarmposition, werden Sie es beim nächsten Abspeckversuch ungleich schwerer haben.

Essenz des Frühlings

Traubenkirschenblüten-Sirup

Traubenkirschenblüten-Sirup schmeckt intensiv wie Hollunderblüten-Sirup, aber viel blumiger, frischer, facettenreicher. Er berührt die Sinne. In Herbalista's *Wilder Grüner Küche* bilden Blüten-Sirups die Basis für Süßspeisen, Getränke und Cocktails.

Zutaten

- 4 große Handvoll Traubenkirschenblüten**
- 3 l Wasser**
- 3 kg Zucker**
- 6 Bio-Zitronen**

für ca. 5,5 Liter

VEGAN

Zubereitung

Die Traubenkirschenblüten pflücken, wenn es 24 Stunden vorher nicht geregnet hat. Der Pollen muss in den Staubgefäßen sichtbar sein. Blüten auf einem Tisch auslegen, damit die kleinen Insekten fliehen können.

Für den Zuckersirup den Zucker in einen großen Zehn-Liter-Topf geben mit 3 Litern kochendem Wasser (aus dem Wasserkocher) übergießen, umrühren und den Zucker auflösen, notfalls das Zuckerwasser noch einmal erhitzen. Abkühlen lassen.

Die Zitronen waschen, (mit Schale) in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Blüten in den Zuckersirup geben. Das Ganze abgedeckt 1 Tag ziehen lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sehtuch oder ein feines Sieb abseihen, noch einmal auf ca. 65 °C erhitzen (Einkochthermometer, nicht kochen!) und in sterilisierte Glasflaschen mit Schraubverschluss füllen.

Tipps: Als erfrischende Traubenkirschenblüten-Schorle mit Mineralwasser aufgießen. Der Höhepunkt eines Frühlingspicknicks im Wald: Sektgläser mitnehmen – für einen Augenblick, der unvergessen bleibt.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Ruhezeit: 1 Tag

Überraschung für das erste Picknick

Goldblüten-Streich

Wie ein Meer aus Goldtalern liegen uns die honigsüß duftenden Löwenzahnwiesen im Frühling zu Füßen. Sie schmecken raffiniert sowohl als herbsüßer Sirup (Rezept wie Traubenkirschenblüten-Sirup, Seite 39) als auch als herzhafter vegetarischer Brotaufstrich, den man dazu noch gut portionsweise einfrieren kann.

Zutaten

125 g Süßrahm-Butter
3 Handvoll Löwenzahnblüten
1 TL Honig
1 TL Meersalz
1 Msp. Safran oder 2 bis 3 cm
Kurkuma

für 2 bis 4 Personen

VEGAN Die gleiche Menge Margarine statt Butter verwenden, Agavendicksaft statt Honig.

Zubereitung

Frisch aufgeblühte Löwenzahnblüten von den Stängeln zupfen und 10 Minuten auf dem Tisch auslegen, damit die Insekten davonlaufen können.

Butter in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Grüne Teile der Blüten abzwicken und die gelben Blüten dann auf die Butter streuen. Honig, Meersalz und Safran zugeben. (Wer lieber Kurkuma verwendet, $\frac{1}{2}$ geschälte Wurzel [aus dem Asia- oder Bioladen] fein reiben.)

Das Ganze mit der Hand gut verkneten, durch die Wärme der Hand gelingt der Aufstrich am besten. Kurkuma und Safran färben allerdings leicht – wen's stört, der muss eine Gabel nehmen.

Goldblüten-Streich sofort in Gläschen portionieren.

Mitnehmen: Im Schraubglas ist der Aufstrich transportfertig für Picknick oder Grillabend.

Luftdicht abgedeckt (mit Deckel oder Pergamentpapier) hält der Aufstrich am besten.

Wichtig: Keine Sauerrahmbutter verwenden – das schmeckt nicht gut.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



Kein Rezept – ein Lebensgefühl!

Naturbrot mit Scharbockskraut

Das Scharbockskraut grünt als erster Frühlingsbote ab Februar. Die erste heimische Vitamin-C-Quelle. Knackig frisch und erfrischend scharf schmeckt es – ähnlich wie Portulak. Früher galt es als Lebensretter und bis heute genießt man es am besten pur, frisch von der Wiese.

Zutaten

1 Handvoll junges Scharbockskraut

Süßrahm-Butter

Meersalz (nach Geschmack)

frisches Landbrot

je 1 Mütze Frühlingssonne und frische Luft

für 2 Personen

VEGAN Statt Butter
Margarine verwenden.

Zubereitung

Brot mit Butter bestreichen, ein wenig Salz drüberstreuen. Scharbockskraut dick aufs Brot legen ...

Mitnehmen: Zum Picknick Süßrahm-Butter und Meersalz zum Mitnehmen in fest verschließbare Gläser füllen. Scharbockskraut frisch auf der Wiese ernten ... ins Brot hineinbeißen, Augen schließen und die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen.

Tipp: Scharbockskraut wächst auf feuchten Wiesen und unter Büschen. Essen Sie im Vorfrühling jeden Tag 1 Handvoll, im Grünen Smoothie, im Salat, im Sandwich zum Mitnehmen ins Büro.

Wichtig: Blätter nur vor der Blüte verzehren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Wiesen-Bärenklau- Power-Snack

Der Wiesen-Bärenklau ist ein so überzeugend schneller Energiespender, dass er in vielen Regionen als Potenzmittel gilt. Er ist im Handumdrehen gepflückt, zubereitet und kann vor allem den Mineralstoffhaushalt schnell ausgleichen. Dass ein simples Brot so gut schmecken kann!

Zutaten

2 große Handvoll junge Wiesen-Bärenklau-Blätter

½ Zwiebel

**1 EL Olivenöl zum Andünsten
(und ein paar Tropfen für
jedes Brot)**

1 Prise Meersalz

Muskatnuss (nach Geschmack)

1 Scheibe Dinkel-Vollkornbrot

für 2 Personen

VEGAN

Zubereitung

Wiesen-Bärenklau waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stängeln zupfen und hacken. Zwiebel schälen und fein hacken.

Dinkelbrot toasten oder an einem Stock am Lagerfeuer anrösten.

Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben. Zwiebeln glasig andünsten, Wiesen-Bärenklau dazugeben, ca. 5 Minuten ohne Deckel weich dünsten. Sollte noch leichten Biss haben. Salzen. Auf das geröstete Brot etwas Olivenöl träufeln, Zwiebel-Bärenklau-Masse darauf verteilen. Etwas Muskat drüberreiben – fertig!

Mitnehmen: Fürs Picknick zum Mitnehmen ideal sind kompakte Vollkorn-Kastenbrote.

Tipp: Wenn kein Wiesen-Bärenklau verfügbar ist, schmeckt Brennnessel auch superlecker. Hildegard von Bingen bezeichnete den Dinkel als „das beste Getreide“.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



Nur für kurze Zeit

Frühlingsfit-Salat mit Aronia-Dressing

Wie über Nacht sind sie auf einmal alle da: die vitaminstrotzenden „Frühlingsfitmacher“. Zart, wohlschmeckend, voller grüner Energie. Sie enthalten all das, was unser Körper nach der langen Winterzeit braucht, um schnell wieder in Form zu kommen: Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien.

Zutaten

2 Handvoll Wildkräuter „querswiese“ (z. B. Scharbockskraut, Knoblauchsrauke, Giersch, Löwenzahn, Taubnessel, Gänseblümchen, Vogelwicke)

Für das Aronia-Dressing:

2 EL Öl

5 bis 6 getrocknete Aroniabeeren, eingeweicht in

1 TL Blüten-Sirup (nach Wahl; Rezept Traubenkirschenblüten-Sirup, Seite 39) und

1 EL Weißweinessig

1 helles Salatblatt

für 2 Personen

VEGAN

Zubereitung

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Blüten nicht waschen.

Für das Dressing alle Zutaten in einem Mixer cremig schlagen. Aroniabeeren am besten einige Stunden vorher einweichen. Alternativ 1 Esslöffel Aronia- oder Schwarzen Johannisbeersaft verwenden.

Jede Portion Wilden Salat einzeln auf einem Teller drapieren. Das Dressing über den Salat träufeln und ... genießen.

Mitnehmen: Wildkräuter (ungewaschen) und Dressing halten separat in Schraubgläser gefüllt bis zu 1 Woche im Kühlschrank und lassen sich so auch gut mit ins Büro nehmen.

Wichtig: Wildkräuterblätter immer erst kurz vor dem Verzehr waschen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Brennnessel-„Brotkuchen“

Brennnesseln sind unser heimisches Superfood Nummer eins, was Eiweiß, Eisen und Chlorophyll anbelangt. Männer schätzen sie als Proteinquelle, Frauen als hochpotentes Schönheitstonikum. Mit Brennnessel-„Brotkuchen“ vegan fit – ein starker Auftritt beim Grillabend!

Zutaten

**500 g Brotteig mit Roggen
(vom Bäcker) oder Pizzateig
(gekauft)**
100 ml Olivenöl
**4 Handvoll junge Brenn-
nesselblätter**
2 große Zwiebeln
1 TL Meersalz
Kümmel (nach Geschmack)

für 2 bis 4 Personen

VEGAN

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Brennnesselblätter waschen, trocken tupfen, entstielen, in schmale Streifen scheiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Beides mit Salz im Olivenöl miteinander verkneten. Mit etwas Kümmel abschmecken (macht die Zwiebeln leichter verdaulich). 5 Minuten ziehen lassen.

Brotteig vierteln, eines nach dem anderen auf einem bemehlten Brett oder dem Backblech gut ½ Zentimeter dünn ausrollen, Brennnessel-Zwiebel-Masse darauf verteilen. Brotkuchen 20 bis 25 Minuten bei 200 °C backen.

Mitnehmen: Den Brotteig kann man ganz leicht mitnehmen oder aus 500 Gramm Vollkornmehl, 1 Teelöffel Trockenhefe und 1 große Tasse Wasser schnell vor Ort kneten. Auf dem heißen Stein oder auf dem Grill backen.

Tipp: Brotkuchen backt man bei uns in der Oberpfalz tatsächlich aus Sauerteig. Auf den ausgerollten Teig etwas Öl, viel Zwiebel und Kümmel geben, backen ... und dann dazu ein Bier. Den besten Brotkuchen macht unser Nachbar, der demeter-Bäcker. Aber auch jeder andere kleine Bäcker wird euch einen zünftigen Brotteig verkaufen. Sonst selbst herstellen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Backzeit: ca. 25 Minuten

Detox aus dem Wald

Bärlauch-Streich

Der Bärlauch ist unsere Wildpflanze Nummer eins zum Ausleiten, Entgiften, Entschlacken. Die perfekte Frühjahrskur also. Die Rezepte sollten möglichst einfach sein, um seine Wirkung nicht zu beeinträchtigen. Also Bärlauch rohköstlich als Aufstrich, Pesto oder gleich frisch aufs Brot.

Zutaten

2 Handvoll frischen Bärlauch
1 Handvoll Mandeln (geschält)
ca. ½ Tasse Sonnenblumenöl
Meersalz (nach Geschmack)

für 2 Personen

VEGAN

Zubereitung

Bärlauch waschen, trocken tupfen, grob hacken.

Bärlauch mit Mandeln, Salz und Öl in den Mixer geben und zu einem homogenen, glatten Brei pürieren.

Die Masse in kleine Schraubgläser abfüllen, glattstreichen und mit Öl (luftdicht) bedecken.

Total lecker als Pesto zu Nudeln, als Aufstrich aufs Brot, als herzhafter Dip beim Grillen.

Mitnehmen: Fürs Picknick im Wald 1 frisches Brot und 1 Glas Bärlauch-Streich mitnehmen.

Tipp: Zum Aufbewahren sollte die Paste immer mit ca. 3 Millimeter Öl bedeckt sein, auch im Schraubglas, ggf. nach jedem Gebrauch nachfüllen. Das bündigt den Geruch und schützt vor Oxidation.

Wichtig: Verwechslungsgefahr mit (giftigen!) Maiglöckchen. Empfohlene Tagesdosis Bärlauch pro Person 3 bis 4 Blätter.

Zubereitungszeit: 5 Minuten



Gabriele Leonie Bräutigam
Wilde Grüne Küche

10 Wildkräuter – 50 Power-Snacks, vegan & vegetarisch

Energie und Geschmack pur aus der Natur

Wildkräuter versorgen den Körper mit wertvollen Phytonährstoffen, die unserer Ernährung oft fehlen. Sie sind unsere heimischen „Powerfoods“ – ein geniales, im Rhythmus der Jahreszeiten ausgewogenes „Wohlfühlprogramm“ für Anti-Aging, Detox und Immunabwehr. Und nicht zuletzt sind sie kostenlos und schenken uns beim Sammeln ein wundervolles, entspannendes Naturerlebnis.

- 50 vegetarische Wildkräuter-Rezepte fürs Picknick, fürs Büro, für den Balkon und den nächsten Grillabend,
- die in wenigen Minuten und oft auch als vegane und „To go“-Varianten zubereitet werden können,
- ergänzt durch einprägsame Porträts der „Top Ten“ der heimischen Wildkräuter – mit ausführlichem Teil zur Verwendung in der Küche und Sammelkalender

191 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-341-7