

## Die Kraft der Wildkräuter

Es ist die Zeit, in der unzählige Wildkräuter wachsen. Wildkräuter haben in vielerlei Hinsicht einen hohen Nutzen für die Gesundheit. Häufig haben sie ein besseres Mikronährstoffprofil als Gemüse und dergleichen, welches aus den Gärten stammt. Anbei eine Liste, welches diesen Aspekt beleuchtet hinsichtlich des Vitamin C Gehaltes.

### Vitamin C-Gehalt in mg pro 100 g essbaren Anteils (Mittelwerte)

Kulturgemüse		Wildgemüse	
Endiviansalat	10	Gänseblümchen	87
Chicorée	10	Huflattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Sauerampfer	117
Erbsen, grün	25	Franzosenkraut	125
Porree	30	Scharbockskraut	131
Feldsalat	35	Gartenmelde	157
Chinakohl	36	Wilde Malve	178
Mangold	39	Wiesenkerbel	179
Wirsing	45	Guter Heinrich	184
Weißkohl	46	Giersch, Geißfuß	201
Rotkohl	50	Weißer Gänsefuß	236
Spinat, frisch	52	Bärenklau	291
Gartenkresse	59	Winterkresse	314
Blumenkohl	73	Große Brennnessel	333
Grünkohl	105	Schmalbl. Weidenröschen	351
Broccoli	114	Großer Wiesenknopf	360
Rosenkohl	114	Gänsefingerkraut	402
Mittelwert	47,2		209

Quelle: Kulturgemüse, Souci und Mitarbeiter;  
Wildgemüse: Franke u. Kensbock 1981, Schneider 1984

Wildkräuter können in der Küche verwendet werden, roh, gedämpft, eingelegt usw. Einige davon wie zum Beispiel Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen können getrocknet werden um später als Tee zubereitet zu werden.

Ein sehr praktischer und einfacher Ansatz ist: pflücken, waschen (Brennnesseln unter heiss Wasser, damit sie nicht länger piksen) und über den Salat geben oder sachte kurz andünsten in der Pfanne zusammen mit Gemüse, Eiern, Reis etc. Ebenfalls eine bewährte Strategie ist die Wildkräutersuppe: als Grundlage eignet sich hierfür eine Kartoffelsuppe. Die Wildkräuter am Schluss zugeben und mitpürieren (Kräuter nicht lange kochen).

Bitte die Entgiftungswirkung von Wildkräutern nicht unterschätzen, eine Handvoll pro Tag ist völlig ausreichend.

Damit ihr einige Ideen habt, welche Kräuter sich für die Küche eignen, sind nachfolgend einige vorgestellt, die aktuell an vielen Orten zu finden sind. Beim Pflücken auf die Umgebung achten: Spritzmittel von Rebbergen, Düngungen der Bauern, Abgase von Autos und auch Ausscheidungen von Hunden.

### **Wiesenschaumkraut**



- Aromatisch, leicht scharf => anregend auf den Stoffwechsel
- Gut verwendbar roh, als Deko über Salate oder Gemüse

### **Löwenzahn**



- Verwendbar sind Knospen und Blätter
- Regt Nieren- und Leber an
- Gehört zu den grossen Entgiftungspflanzen
- Knospen und Blätter wenn sie noch jung sind, können sie roh verzehrt werden oder auch leicht gedünstet
- Blätter lassen sich trocknen und später als Teeaufguss zubereiten

## Kriechender Günsel



- Herb im Geschmack, Blatt und Blüte dezent anwenden, wenn roh verzehrt
- Anregend auf Stoffwechsel
- Geeignet auch als Zugabe für ein Wildkräutersuppe

## Gänseblümchen



- Verwendet wird vorwiegend die Blüte
- Eine grosse Pflanze in der Kinderheilkunde, aber auch Erwachsene profitieren
- Wirkt besonders auf Lymph- und Hautstoffwechsel
- Kann roh verwendet werden. Es sind zudem allerlei Rezepte auffindbar in denen Gänseblümchen verwendet werden wie bspw. Gänseblümchenspätzli

## Knoblauchsrauke



- Die sanfte Alternative zum Bärlauch
- Ebenfalls schwefelhaltig und dadurch entgiftend, aber milder als Bärlauch
- Kann roh verwendet werden. Tipp: mit Öl und Salz vermischen und als Crackeraufstrich verwenden

## Brennnessel



- Eine Powerpflanze sondergleichen, enthält viel Feuerkraft
- Wirkt stark aktivierend auf die Entgiftung, leitet vornehmlich über die Nieren aus, sollte nicht übertrieben werden.
- Haben viele Mineralien, Eisen und Vitamin C (geht bei Lagerung und Erwärmung verloren)
- Verwendungsmöglichkeiten: frisch bzw. die jungen Triebe gedünstet zusammen mit Spinat, als Pesto zusammen mit verschiedenen Gartenkräutern, getrocknet als Tee, Gewürzpulver usw.

## Bärlauch



- Eine der bekanntesten Frühlingspflanzen, Schwefelhaltig
- Schwefel = entgiftend
- Jede Pflanze mit dem Namen Bär weist darauf hin: starke Wirkung
- Nebst den Blättern können die Knospen ebenso verwendet werden
- Tipp: Knospen, wenn sie noch geschlossen sind, in der Bratpfanne im Fett leicht rösten und über das Essen streuen

## Wiesenlabkraut



- Ein unscheinbares Wiesenpflänzchen mit hohem Nutzen für Lymph- und besonders Hautstoffwechsel
- Wird teilweise als Lotionzugabe verwendet oder als Waschungen bei Hautausschlägen
- Kann problemlos, da keine besonders auffällige Geschmacksrichtung, roh in einen Salat gemischt werden

## Spitzwegerich



- Die Outdoor-Apotheke: wirkt entzündungshemmend, desinfizierend (Wirkstoff Aucubin) und blutstillend. Kann bei Wunden, Stichen, Schürfungen etc. verwendet werden: Blätter sanft quetschen, auflegen je nach Wunde mit wenig oder mehr Druck
- Eine großartige Pflanze gegen Husten
- Kann roh gegessen werden (Blätter und Knospen) solange die Blätter noch jung sind. Blätter können getrocknet werden und als Tee aufgegossen werden (am besten in einer Mischung mit anderen verwenden, da Geschmack sonst sehr uninteressant ist)

## Gundelrebe



- Eine viel verwendete Pflanze in der Kinderheilkunde, dennoch auch für Erwachsene wertvoll
- Wirkt anregend durch aromatisch Bitterstoffe aktiviert Verdauung und Lymphsystem
- Sie ist sehr erdennah und hilft den ankommenden Kindern, sich leichter mit der Erde zu verbinden
- Kann roh (Blüten und Blätter) verzehrt werden

## Schafgarbe



- Eine Pflanze mit einem unglaublich breitem Wirkspektrum: tonisierend auf Verdauung, harmonisierend auf Blut und Hormonsystem, um die grossen zu benennen
- Blätter und Blüten, so lange jung, können gut roh verzehrt werden
- Die Pflanze ist sehr aromatisch und lässt sich daher gut als Gewürzmittel einsetzen
- Getrocknet (vor allem die Blüten) als Tee