

Stichwort

Essbare Wildpflanzen



Stadt Luzern
Umweltberatung Luzern, öko-forum
Bourbaki, Löwenplatz 11
6004 Luzern
Telefon: 041 412 32 32
oeko-forum@umweltberatung-luzern.ch
www.umweltberatung-luzern.ch

Inhalt

Impressum	2
Der kulinarische Wert essbarer Wildpflanzen.....	3
Der ökologische Wert essbarer Wildpflanzen.....	3
Eine Auswahl häufiger, essbarer Wildpflanzen	4
Tipps zum Sammeln essbarer Wildpflanzen.....	5
Achtung: Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen!.....	5
Tipps zum Zubereiten essbarer Wildpflanzen.....	6
Rezepte.....	7
Blütensalat mit Natternkopf und Gänseblümchen.....	7
Wiesenschaumkraut-Quark	8
Brennnessel-Sauce	8
Kandierte Veilchenblüten.....	9
Butter mit Knoblauchhederich	9
Spitzwegerich-Sauce	10
Spitzwegerich Hustensaft	11
Spitzwegerich- Brennnesselsuppe	11
Holunderblütensirup.....	12
Buchtipps.....	13
Nützliche Internet-Links.....	13
„Luzern grünt“	14
Haben Sie noch Fragen?	14

Impressum

Herausgeber:	2018 (3. Auflage) Umweltberatung Luzern, öko-forum
Konzept und Text:	Eva von Fischer, Sebastian Meyer
Überarbeitung:	Andrea Oelhafen
Fotos:	Thomas Meienberg, Sebastian Meyer, gemeinfreie Bilder
Bezug (gratis):	Umweltberatung Luzern, öko-forum

Früher war es eine Selbstverständlichkeit, die wild wachsenden Pflanzen im Garten, am Wegrand oder im Wald als Nahrungsmittel zu nutzen. Heute sind nur noch wenige Verarbeitungsformen von Wildpflanzen wie beispielsweise das Herstellen von Holunderblüten-Sirup, Hagenbutten-Konfitüre oder Bärlauch-Pesto in Erinnerung geblieben. Dabei gibt es eine Fülle einheimischer Wildpflanzen, die als Gewürz oder Nahrungsmittel genutzt werden können.

Der kulinarische Wert essbarer Wildpflanzen

Wildpflanzen enthalten grosse Mengen wertvoller und gesunder Inhaltsstoffe. Gesundheitsfördernde Stoffe wie Eiweisse, Vitamine, Mineralstoffe und Bitterstoffe kommen in Wildpflanzen oft in höheren Konzentrationen vor als in kultivierten Pflanzen.

Pflanze	Calcium-Gehalt (mg pro 100 g)	Eisen-Gehalt (mg pro 100g)	Vitamin C-Gehalt (mg pro 100g)
Kopfsalat	37	1.1	13
Spinat frisch	126	4.1	52
Weisskohl	46	0.5	46
Brennnessel	630	7.8	333
Löwenzahn	50	1.2	115
Gänseblümchen	190	2.7	87

Wildpflanzen zu nutzen, ist praktisch. Sie stehen uns saisonal frisch oder als Vorrat konserviert, zur Verfügung. Kleine Mengen als Gewürz eingesetzt genügen, um einen aromatisierenden und gesundheitsfördernden Effekt zu erreichen. Nicht zuletzt erhalten wir mit dem Nutzen essbarer Wildpflanzen eine Jahrhunderte alte Tradition als Teil unserer Kultur.

Der ökologische Wert essbarer Wildpflanzen

Viele essbare Wildpflanzen sind als „Unkräuter“ verpönt. Dabei vergessen wir oft, dass diese Pflanzen – wie alle anderen auch – einen ökologischen Wert besitzen und für Tiere und uns Menschen nützlich sind. Das Nutzen der Wildpflanzen als Nahrung ermöglicht einen neuen Zugang zu wenig beachteten Wildpflanzen draussen vor der Tür.

Eine Auswahl häufiger, essbarer Wildpflanzen

Name	Bild	Wuchs- und Sammelort	Verwendete Teile	Verwendung
Löwenzahn <i>Taraxacum officinale</i>		Wiesen, Wegränder, Ruderalflächen	junge Blätter, Blüten, Wurzeln (Herbst)	Salat, Melasehonig
Gänseblümchen <i>Bellis perennis</i>		Rasen	Blätter, Blüten, Blütenknospen	Salat, Blütenknospen
Natternkopf <i>Echium vulgare</i>		Trockenstandorte, Ruderalflächen	Blüten, junge Blätter	Blüten-Salat, Blätter wie Spinat
Wiesenschaumkraut <i>Cardamine pratensis</i>		Feuchte Wiesen	Blätter und Blüten	Gewürz, Salat
Knoblauchhederich <i>Alliaria petiolata</i>		feuchte Waldränder	Blätter und Blüten	Gewürz, Salat
Brennnessel <i>Urtica dioica</i>		Nährstoffreiche Böden, Waldränder, bei Ställen	ganzes Kraut, ohne Wurzeln	gekocht
Wohlriechendes Veilchen <i>Viola odorata</i>		Laubwälder im Frühling	Blüten, Blätter	Salat, Pesto, kandierte Blüten

Tipps zum Sammeln essbarer Wildpflanzen

- Sammeln Sie nur an Standorten, wo eine Verschmutzung ausgeschlossen werden kann. An häufig von Hunden begangenen Wegen, auf Weiden, an Strassenrändern, auf gedüngten und gespritzten Flächen verzichten Sie besser auf das Sammeln.
- Pflücken Sie nie alle Pflanzen an einem Standort. Genügend Pflanzen müssen stehen gelassen werden, um ein Fortbestehen des Bestandes zu gewährleisten. Pflücken Sie lieber an mehreren Standorten einzelne Pflanzen.
- Reissen Sie nicht die ganze Pflanze aus, sondern schneiden Sie mit Messer oder Schere nur die gewünschten Pflanzenteile ab. So kann sich die Pflanze regenerieren und weiterleben.
- Geschützte Pflanzen dürfen nicht gepflückt werden. Beachten Sie hierzu das Verzeichnis aller gefährdeten Pflanzenarten «die Rote Liste». In Naturschutz- und Pflanzenschutzgebieten darf nicht gesammelt werden.
- Sammeln von Wildpflanzen für den privaten Gebrauch ist in der Schweiz erlaubt. Beim Sammeln ist allerdings darauf zu achten, dass keine landwirtschaftlichen Kulturen geschädigt werden.
- Sammeln Sie die Pflanzenteile in grossen steifen Papiersäckchen, damit sie nicht zerdrückt werden und damit sich kein Kondenswasser bilden kann.
- Sammeln Sie immer nur so viel, wie Sie tatsächlich brauchen.
- Der Erntezeitpunkt richtet sich nach den gewünschten Pflanzenteilen. So sollten Blüten gegen Mittag, wenn sie aufgeblüht und trocken sind, geerntet werden.

Achtung: Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen!

Eine sichere Bestimmung der Wildpflanzen vor dem Pflücken ist unumgänglich, um Verwechslungen mit ähnlichen, aber teils hoch giftigen Arten zu vermeiden. Zur Bestimmung empfehlen wir ein geeignetes Pflanzenbestimmungsbuch oder eine/n Botaniker/in beizuziehen. Gute Bestimmungsbücher zur kostenlosen Ausleihe finden Sie in der Umweltbibliothek, im öko-forum innerhalb des Bourbaki Panoramas am Löwenplatz in Luzern.

Tipps zum Zubereiten essbarer Wildpflanzen

- Bereiten Sie nur sorgfältig und korrekt bestimmte Pflanzen zu, um Vergiftungen sicher auszuschliessen.
- Waschen Sie alle Pflanzenteile nach dem Sammeln gründlich.
- Dosieren Sie beim ersten Mal sparsam. Bereiten Sie die Wildpflanzen beim ersten Mal nur in kleinen Mengen zu, um die eigene Verträglichkeit und eigenen Vorlieben zu erfahren.
- Wildpflanzen sind viel aromatischer und herber als Gemüse aus dem Garten. Deswegen können Blätter beispielsweise von Löwenzahn und Wegewich kurz in lauwarmes Wasser eingelegt werden. Dieser Vorgang mildert die Bitternis.



Es gibt unzählige Zubereitungsarten für die vielen, essbaren Wildpflanzen. Die meisten Pflanzen können roh gegessen werden, als Salatbeilage oder in einer Gewürzmischung. Blüten können als hübsche, essbare Dekoration verwendet werden.

Rezepte

Löwenzahn-„Honig“ oder Löwenzahn-Melasse

1 Litermass voll Löwenzahn-Blüten ganz

7.5 dl Wasser

1 kg Zucker

1 halbe Zitrone

Die gelben Blütenblätter auszupfen, den grünen, bitteren Kelch entfernen. Die Blüten im Wasser 10 Minuten auskochen und danach mehrere Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen.

Saft absieben und Zucker und Zitronenschnitze (Schale und Saft) in die Flüssigkeit geben.

Unter ständigem Rühren sanft kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mindestens 15 Minuten weiterköcheln, bis sich die Menge auf ca. 5 dl verkleinert hat und anschliessend siedend heiss in saubere Gläser füllen, sofort verschliessen.

Blütensalat mit Natternkopf und Gänseblümchen

Blüten von Natternkopf und Gänseblümchen

1 Portion Saisonsalat

Sauce:

roter Aceto Balsamico

Rapsöl

Senf

1 TL flüssiger Honig oder Birnel

etwas Sojasauce

wenig Salz

Salat zubereiten, Saucen-Zutaten mischen und über den Salat giessen und mit gesammelten essbaren Wildblumenblüten verzieren.

Weitere Wildblumen-Blüten, die sich als essbare Dekoration eignen: Goldnesselblüten, Gundermann, Kriechender Günsel, Holunderblüten, Löwenzahn, Grosse Sauerampfer, Wald-Sauerklee, Schwarzdorn, Taubnessel, Veilchen, Vogelmiere, Weissdorn, Roter Wiesenkle, Wiesenknopf, Wiesenschaumkraut, Wiesensalbei.

Wiesenschaumkraut-Quark

Wiesenschaumkraut Blüte und Blatt
Rahmquark
Salz

Gesammelte Wildpflanzen gut waschen, fein hacken und mit den anderen Zutaten mischen, auf dem Brot oder zu Kartoffeln oder mit frischen Rohgemüse-Stängeln (Dip) geniessen.

Weitere geeignete Wildpflanzen: Blätter von Bärlauch, Brunnenkresse, Gemeinem Dost (= Oregano, Wilder Majoran), Knoblauchhederich, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian; junge Blätter von Brombeeren, Buchen, Eichen, Himbeeren, Linden, Löwenzahn; Blätter und Blüten von Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Hirtentäschelkraut.

Brennnessel-Sauce

Pro Person ein 1L Massbecher locker gefüllt
Öl
1 Zwiebel
2dl Weisswein
4 EL Frischkäse (nicht fettreduziert)
Salz
Pfeffer

Die oberen Triebteile der jungen Brennnesseln pflücken.



Zwiebeln in Öl andämpfen, grob geschnittene und gut gewaschene Brennnesseln zugeben, dämpfen. Mit Weisswein oder Bouillon ablöschen, wie Spinat kochen, bis sie gar sind. Dann würzen, pürieren und der fertigen Sauce pro Person 1EL Frischkäse zugeben.

Beispielsweise zu Spaghetti servieren.

Achtung: Keine Brennnesseln mit Raupen, Raupeneiern oder anderen Kleinlebewesen pflücken. Brennnesseln sind beliebte Futterpflanzen vieler Schmetterlingsraupen. Für die Raupen von Admiral, C-Falter, Kleiner Fuchs, Landkärtchen und Tagpfauenauge sogar die einzigen Futterpflanzen.

Kandierte Veilchenblüten

1 Eiweiss
Kristall- oder Puderzucker
Veilchenblüten

Eiweiss schaumig schlagen. Veilchen mit einem Pinsel mit Eiweiss bestreichen. Mit Kristall- oder Puderzucker bestäuben. Blüten im lauwarmen Ofen oder an der Luft trocknen lassen.

Kann mit jeglichen essbaren Blüten gemacht werden.

Butter mit Knoblauchhederich

Butter
Meersalz
Knoblauchhederich

Knoblauchhederich gut waschen, fein hacken und unter die weiche Butter mischen, mit wenig Salz abschmecken.

Weitere geeignete Wildpflanzen: Blätter von Bärlauch, Brunnenkresse, Dost, Schafgarben, Spitzwegerich, Thymian; junge Blätter von Brombeeren, Buchen, Eichen, Himbeeren, Linden, Löwenzahn; Blätter und Blüten von Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Hirtentäschelkraut, Wiesenschaumkraut.

Spitzwegerich-Sauce

Butter

Zwiebeln

Salz

Weisswein

1 EL Mehl

Milch

Vollrahm

1 halbes Litermass Spitzwegerich-Blätter locker eingefüllt.

Zwiebel fein schneiden, Spitzwegerich-Blätter in 5 mm breite Streifen schneiden, in Butter andämpfen, 1 EL Mehl darüber stäuben, rühren, mit einem Schluck Weisswein ablöschen, Milch und Salz dazugeben, kochen, mit Rahm verfeinern. Schmeckt zu Teigwaren, Reis oder Polenta.



Spitzwegerich Hustensaft

200 Gramm Spitzwegerich
200 Gramm Zucker
2 dl Wasser
120 Gramm Honig

Spitzwegerich gut waschen,
restliche Zutaten dazugeben und pürieren,
danach bei geringer Hitze kochen und etwas
eindicken lassen.

Den Hustensaft in heiße Gläser abfüllen und innert 2 Wochen aufbrauchen.



Spitzwegerich- Brennesselsuppe

200 Gramm Spitzwegerich
200 Gramm Brennesseln
400 Gramm Kartoffeln
1 Kleine Zuccetti
4 El Olivenöl
Bouillon

Nach eigenem Gutdünken Ergänzen mit:

Knoblauch, Zwiebeln, 2 dl Weisswein, Rosmarin, Majoran, Oregano und wenig
Chili, Rahm

Gewaschene Wildkräuter und Zutaten fein schneiden, bei wenig Hitze kurz an-
braten. Mit Wasser und ggf. Wein ablöschen, danach mit Rahm und den Ge-
würzen abschmecken.

Holunderblütensirup

- 16 Holunderblütendolden
- 2 kg Zucker
- 150ml Zitronensaft (Konzentrat aus der Flasche)
- 2L Wasser

Die Holunderblütendolden für 36 Stunden im Wasser einlegen und dabei mit einem Küchentuch bedecken. Falls die Blüten an sehr warmen Tagen eingelegt werden, reicht ein Tag aus.

Als nächstes das aromatisierte Wasser durch ein Sieb in einen Kochtopf giessen und zusammen mit Zucker und Zitronensaft aufkochen. Noch heiss in verschliessbare Flaschen und Gefässe einfüllen.



Buchtipps

- Enzyklopädie der Essbaren Wildpflanzen, St. G. Fleischhauer
AT Verlag, ISBN 3-85502-889-3
- Essbare Wildpflanzen Europas: 1500 Arten, E.-M. Drayer
Kosmos, ISBN 3-440-11935-1
- Kochen mit Wildpflanzen, J.-M. Dumaine,
AT Verlag, ISBN 978-3-03800-380-9
- Wald und Wiese auf dem Teller, G. Tscherner
AT Verlag, ISBN 978-3-03800-404-2
- Wildkräuter, Beeren und Pilze, E.-M. und W. Dreyer,
Kosmos, ISBN 3-440-10148-7
- Wildkräuter in Natur und Garten, A. Thek
Österreichischer Agrarverlag, ISBN 3-7040-2323-X

Nützliche Internet-Links

- www.herbula.ch
- www.wildkraeuterrezepte.twoday.net
- <https://www.hausinfo.ch/de/home/garten/kuechenkraeuter-a-z/essbare-wildpflanzen.html>
- <https://www.beobachter.ch/ernahrung/essbare-wildpflanzen-wo-die-wilden-krauter-wachsen>

„Luzern grünt“

Die Stadt Luzern unterstützt im Rahmen von „Luzern grünt“ ökologische Aufwertungen in Privatgärten mit individueller Beratung und finanziellen Beiträgen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter luzerngruent.stadt-luzern.ch.

Haben Sie noch Fragen?

Sollten Sie noch weitere Fragen zum Thema „Essbare Wildpflanzen“ haben, beraten wir sie gerne persönlich. Zudem verfügt unsere Umweltbibliothek über diverse Medien zum Thema „Heilpflanzen“, „Essbare Wildpflanzen“, „Kräutergarten“ usw. welche kostenlos ausgeliehen werden können.



