

Wildkräuter

Sarah Schocke, Frankfurt

Bekannte Wildkräuter [12]

Bärlauch (*Allium ursinum*) bevorzugt schattige, feuchte, humusreiche Böden und wächst daher in Laub-, Auen- und Buchwäldern. Er wächst in großen Gruppen, seine Blätter können von Ende März bis Ende April vor der Blütezeit geerntet werden. In der Küche werden die knoblauchähnlich schmeckenden Blätter vielfältig eingesetzt und können auch eingefroren werden. ACHTUNG: Nicht mit dem sehr giftigen Maiglöckchen verwechseln!

Gewöhnlicher Beifuß (*Artemisia vulgaris*) Gewöhnlicher Beifuß, im 18. Jahrhundert so beliebt wie heute Petersilie, wächst in Gräben, an Wegen und auf Ruderalflächen¹. Beifuß ist eine mehrjährige Pflanze, deren Stängel unten verholzen. Die Blätter können von April bis September geerntet werden. Für Schwangere ist Beifuß nicht geeignet, da dieser geburtseinleitend wirken kann. Beifußkraut schmeckt bittersüß und wird bei fetten und schweren Speisen (z. B. Gänsebraten) verwendet.

Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) gehört zu den am häufigsten vorkommenden Wildpflanzen. Sie wächst auf Ruderalflächen und Brachland, an Weg-, Waldrändern und Ufern auf nährstoffreichen Böden. Die Blätter können von Mai bis Juni geerntet werden, eingesetzt wird sie bei Rheuma und Gicht. In der Küche werden junge, zarte Blätter roh oder gegart verwendet (Nesselhaare durch Blanchieren oder mechanische Bearbeitung zerstören). Die Brennnessel enthält viel Eisen und Eiweiß. Ihr namensgebendes Nesselgift enthält den Neurotransmitter Acetylcholin, Serotonin und Ameisensäure [21].

¹Meist brachliegende Rohbodenfläche

Gewöhnlicher Giersch (*Aegopodium podagraria*) Giersch wächst an Gebüsch-, Hecken- und Waldrändern und ist ein gefürchtetes Garten„unkraut“. Er benötigt nährstoffreiche Böden. Die Blätter können von März bis Mai geerntet werden. Giersch findet Einsatz bei Gicht. Frische, junge Blätter erinnern geschmacklich an Möhren und können zu Salat gegeben werden oder zu „Kräuterspinat“ verarbeitet werden. Auch Rezepte für Giersch„limonade“ gibt es!

Gundermann/Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) ist weit verbreitet und wächst im Wald, auf Wiesen, unter Hecken – überall dort, wo der Boden nährstoffreich und etwas feucht ist. Vor ca. 400 Jahren war die bitterstoffreiche Wildpflanze ein wichtiges Biergewürz, bis sie durch Hopfen ersetzt wurde. Die Blätter können von März bis Juni geerntet und aufgrund ihres herben, bitteren Geschmacks als Würze eingesetzt werden.

Gemeiner Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist eine anspruchslose Pflanze; seine Wurzeln sind so stark, dass sie Asphalt durchbrechen können. Erntezeit für Löwenzahnblätter ist März bis September (Blütezeit im Frühling). Löwenzahn wirkt harntreibend. In der Küche werden junge, bitter schmeckende Blätter zu Salat verarbeitet, die Wurzeln können als Wurzelgemüse verspeist werden. Geschlossene Blüten können eingelegt oder gebraten werden.

Großer Sauerampfer (*Rumex acetosa*) wächst v. a. auf Wiesen, aber auch an Wegrändern. Feucht und stickstoffreich sollte der Boden sein. Von Mai bis September können die säuerlichen Blätter geerntet und roh verzehrt werden, am besten vor der Blüte. Durch den hohen Gehalt an Oxalsäure sollten ihn Personen mit

Nierenleiden, Gicht, Rheuma oder Arthritis meiden. Kochen verringert den Oxalsäuregehalt. Sauerampfer ist nährstoffreich (u. a. viel Vitamin C) und wirkt harntreibend.

Vogelmiere (*Stellaria media*) An Wegrändern, in Gärten, auf Ruderal- und Ackerflächen wächst Vogelmiere, meist weist dies auf stickstoffreiche Böden hin. Die einjährige Pflanze blüht fast ganzjährig, sofern es keinen Frost gibt und kann daher auch ganzjährig geerntet werden. Vogelmiere ist vitamin- und mineralstoffreich, hat ein mildes Aroma und kann in Salaten und Gemüsegerichten eingesetzt werden. Dicke Stiele und Wurzeln sollten vorher entfernt werden.

Waldmeister (*Galium odoratum*) bevorzugt schattige, nährstoffreiche Standorte und ist daher im Wald zu finden. Das Kraut duftet erst, wenn es zerrieben wird oder welkt. Für den Geruch verantwortlich ist Cumarin, das in großen Mengen zu Übelkeit und Kopfschmerzen führen kann. Waldmeister wird von April bis Juni geerntet, er wirkt krampflösend und beruhigend (z. B. als Kräuterkissen). Kleingeschnitten oder zerdrückt kann er zum Aromatisieren von Speisen und Getränken eingesetzt werden. Um eine Überdosis Cumarin zu vermeiden, werden pro Liter Flüssigkeit maximal 13 Stängel Waldmeister eingesetzt.

Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*) braucht nährstoffreiche und nasse Böden und findet sich daher nahe Bächen, Gräben und an feuchten Wegesrändern. Baldrian wächst meist in großen Gruppen, wirkt beruhigend gegen Bauchkrämpfe. Junge Blätter, aber auch gemahlene Wurzeln, würzen Gerichte leicht bitter. Die Blätter können im April und Mai geerntet werden.

Gänseblümchen (*Bellis perennis*) wachsen in Gärten und auf Rasenflächen. Erntezeit ist von März bis Oktober. Sie sollen appetit- und stoffwechsellanregend wirken und werden zur Schmerzlinderung eingesetzt. Gänseblümchenblätter können Salaten beigemischt werden. Geschlossene Blüten schmecken süßlich, geöffnete intensiver.

Weißer Gänsefuß (*Chenopodium album*), eine einjährige Pflanze, wächst meist auf Ruderalflächen und benötigt sonnige und offene Wuchsorte sowie nährstoffreiche, meist auch sehr stickstoffreiche, Böden. Die jungen Blätter erinnern geschmacklich an Spinat und können roh gegessen werden. Ältere Blätter sind bitterer, sodass die Blätter ab Sommer gekocht werden. Frische Blütentriebe schmecken nussig und können roh verwendet werden.

Echte Kamille (*Matricaria recutita*) ist einjährig und wächst v. a. auf Ruderalflächen und Äckern. Junge Blät-

ter können von April bis Mai geerntet werden, Blüten von Mai bis Juli. Kamille wirkt entzündungshemmend und krampflösend. Aus den Blüten lassen sich Limonaden und Bowlen herstellen, junge Blätter können in Speisen als Gewürz verwendet werden. Kamillenblüten werden getrocknet als Aufguss („Tee“) verwendet.

Acker-Schachtelhalm (*Equisetum arvense*) ist eine mehrjährige Pflanze und wächst an feuchten Äckern, Wiesen, Ruderalstellen und Wegrändern. Er wirkt harntreibend. Die Kolben des Acker-Schachtelhalmes sprießen von März bis April, haben einen pilzähnlichen Geschmack und können heiße Speisen würzen.

Gewöhnliche Schafgarbe (*Achillea millefolium*) wächst auf Wiesen, Weiden und sonnigen Waldrändern. Die Blätter lassen sich von Mai bis September ernten. Sie fördert die Wundheilung und hilft bei Verdauungsstörungen. Schwangere sollten auf Schafgarbe verzichten, da sie wehenfördernd

wirken kann. In der Küche kann sie als herbes, bitteres Gewürz Einsatz finden.

Spitz-Wegerich (*Plantago lanceolata*) wächst an Wegrändern, Wiesen und Weideland, während **Breit-Wegerich (*Plantago major*)** auf Weiden und kurz geschnittenen Rasenflächen zu finden ist. Die Blätter des Breitwegerich können von April bis Juni geerntet werden, die des Spitzwegerich von April bis September. Beide Wegeriche wirken antimikrobiell und entzündungshemmend (Breitwegerich wirkt jedoch schwächer). Die nährstoffreichen Blätter können in Wildkräutersalaten, Suppen oder als Gemüse verwendet werden. Gekochte Blütenköpfe schmecken ähnlich wie Champignons. Beim Breitwegerich sollten die Rippen älterer Blätter entfernt werden.