



# Wildpflanzen-Salate



Bild: H. Wächter

**Bild oben:  
15 Gramm Brennnesseln  
enthalten mehr Eisen, mehr  
Calcium und mehr Vitamin C  
als 100 Gramm Kopfsalat.  
Damit entspricht etwa eine  
Handvoll Wildpflanzen in ihrem  
Wert an Energie und Nährstoffen  
fast einer Schüssel Kopfsalat.**

Besonders im Frühling stellt die Natur eine Fülle junger Wildpflanzen bereit - eine erfrischende Entschlackung und Kräftigung unseres Körpers nach dem Winter. Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn, Buchenblätter, Taub- und Brennnesseln, Johannisbeerblätter...

»In unserer unmittelbaren Nähe gibt es eine große Menge leicht und in reichlicher Menge verfügbarer essbarer Wildpflanzen, die sich ohne große Anstrengung zu außergewöhnlichen, leckeren Salaten zubereiten lassen«, schreibt Steffen Guido Fleischhauer zu Beginn seines Buchs »Wildpflanzen-Salate«.

Wildpflanzen sind nicht nur eine geschmackliche Bereicherung unseres Speiseplans - sie zeichnen sich auch durch wertvolle Inhaltsstoffe in hoher Konzentration aus. Wilde Kräuter und Salate enthalten oft ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente als Zuchtsalate.

Zusätzlich zu Vitaminen und Mineralstoffen können Wildpflanzen uns mit weiteren gesundheitsfördernden Stoffen versorgen, z.B. mit ätherischen Ölen, pflanzlichen Enzymen, Chlorophyll, Zellulose, Gerb- und Bitterstoffen sowie den wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, der die moderne Ernährungswissenschaft eine große Bedeutung zumisst. Nicht von ungefähr gelten viele Wildpflanzen seit Jahrhunderten als Heilpflanzen.

Ätherische Öle stärken Organe und Nerven; pflanzliche Enzyme sorgen für einen beschleunigten Stoffwechsel; Chlorophyll wirkt antibakteriell; Gerb- und Bitterstoffe sind gut für die Leber, wirken fäulnishemmend und regen die Magensaft an.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind Substanzen, die die Pflanze u.a. zu ihrem eigenen Schutz produziert. Heute weiß man, dass diese früher unbeachteten Substanzen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften haben. Einige Beispiele: Carotinoide einen Schutzeffekt gegenüber Herz-Kreislaufkrankungen. Polyphenole helfen, Rheuma, Entzündungen und Krebs vorzubeugen. Phytosterine regulieren den Cholesterinspiegel. Glucosinolate und Phytoöstrogene haben krebsvorbeugende Wirkung.

Die modernen Forschungsergebnisse über den gesundheitlichen Nutzen der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe zeigen eindrucksvoll, dass pflanzliche Nahrungsmittel und insbesondere Wildkräuter auch Heilmittel sind. Schon Hippokrates, der berühmteste Arzt des Altertums, schrieb vor fast 2500 Jahren: »Eure Nahrung soll euer Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein.«

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Rezepte mit Wildpflanzen aus dem Buch »Wildpflanzen-Salate« von Steffen Guido Fleischhauer vor.



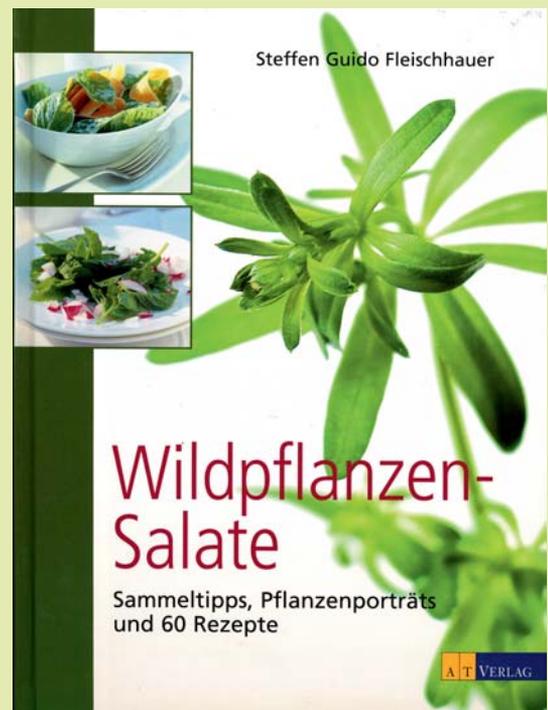
Der Frühling lädt nicht nur zu Spaziergängen ein, sondern auch zum Sammeln von Wildpflanzen, aus denen sich gesunde und schmackhafte Salate, Suppen oder Wildspinat bereiten lassen.

## Buch-Tipp: Wildpflanzen-Salate

Das Buch »Wildpflanzen-Salate« von Steffen Guido Fleischhauer zeichnet sich nicht nur durch die unkonventionellen Rezept-Ideen mit schönen, großformatigen Bildern aus, sondern vor allem auch durch die detaillierte Vorstellung von 19 Wildpflanzen - mit Informationen aus Geschichte und Botanik, über Heilanzwendung und die Verwendung in der Ernährung sowie Hinweisen zur Pflanzenbestimmung, die mit mehreren Farbbildern genau illustriert werden.

Vorgestellt werden folgende Wildpflanzen mit jeweils drei Rezept-Ideen: Spitz-Ahorn, Wiesen-Bärenklau, Brennnessel, Buche, Gänseblümchen, Weißer Gänsefuß, Giersch, Wilde Johannisbeere, Wiesen-Kerbel, Knoblauchsrauke, Behaartes Knopfkraut, Wiesen-Labkraut, Sommer-Linde, Wiesen-Löwenzahn, Sauerampfer, Wiesen-Scharfgarbe, Taubnessel, Vogelmiere und Breitwegerich.

**Steffen Guido Fleischhauer: Wildpflanzen-Salate**  
Sammeltipps, Pflanzenportraits und 60 Rezepte  
Mit Rezeptfotos von Andreas Thumm  
AT Verlag, Baden und München, 2006  
Preis: 19,90 Euro · ISBN 3-03800-260-7  
[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)





# Salat mit Buchenblättern



Im Frühling können die jungen Blätter der Buche für Salate und Gemüsegerichte verwendet werden. Sie schmecken ähnlich wie Sauerampfer.

## Zarte Buchenblätter mit Couscous

### Zutaten pro Person

- 1 1/2 EL Couscous
- 20 ml Gemüsebrühe
- 20 g zarte Buchenblätter

### Für das Dressing:

- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Distelöl
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Den Couscous in eine Schale geben. Die Brühe zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und 10 Minuten quellen lassen. Die Buchenblätter waschen, die Stiele entfernen, die Blätter abtropfen lassen und mit dem Couscous vermischen. Die Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat geben.

## Tomaten-Buchenblatt-Carpaccio

### Zutaten pro Person

- 20 g junge Buchenblätter
- 1 Tomate

### Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weinessig
- 1 Prise Salz

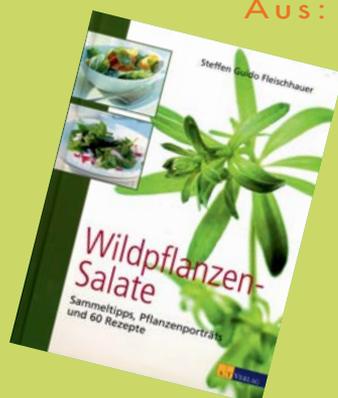
### Zubereitung

Die Stiele von den Buchenblättern abschneiden, die Blätter waschen und abtropfen lassen.

Die Tomaten mit einer Schaumkelle kurz in kochend heißes Wasser tauchen, herausheben, die Haut abziehen und die Tomate in sehr dünne Streifen schneiden. Die Scheiben spiralförmig auf einen flachen Teller legen und dazwischen immer 4 bis 5 Buchenblätter geben.

Die Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat geben.

Aus:







# Salat mit Giersch

## Gierschblätter mit gehackten Radieschen

### Zutaten pro Person

- 30 g zarte Gierschblätter
  - 2-3 Radieschen
- Für das Dressing:
- 1 EL Walnussöl
  - 1 EL Wasser
  - 1 Prise Salz

### Zubereitung

Die Gierschblätter waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Radieschen grob hacken, mit dem Giersch mischen und auf einem Teller anrichten.

Die Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat verteilen.



## Giersch-Paprika-Salat

### Zutaten pro Person

- 30g Gierschblätter
  - ca. 1/4 gelbe Paprikaschote
- Für das Dressing:
- 1/4 kleine Zwiebel
  - 1 TL Obstessig
  - 1 EL Wasser
  - 1 EL Kürbiskernöl
  - 1 Prise Salz
  - 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

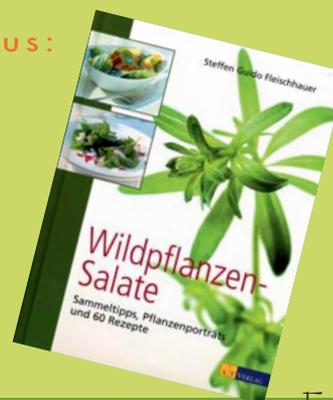
Die Gierschblätter gründlich in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und auf einem flachen Teller anrichten.

Die Paprika waschen, klein würfeln und über den Giersch streuen.

Für das Dressing die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Mit den übrigen Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat verteilen.

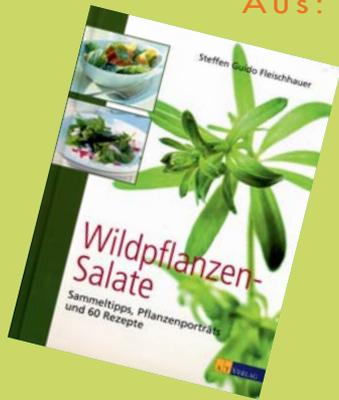
Im Frühling lassen sich aus den zarten Blättern des Gierschs aromatische Salate bereiten. Das ganze Jahr über eignet sich Giersch zum Kochen von herrlichem Wildkräuter-Spinat oder auch als frische Zutat zu Gemüsegerichten, Suppen und Eintöpfen. Bei Wildkräuterspinat mit dem herben Löwenzahn oder Brennesseln sorgt Giersch für die milde Note.

Aus:





Aus:



# Salat mit Taubnesseln

## Taubnesselsalat mit Zucchiniestreifen

### Zutaten pro Person

- 1/2 kleine Zucchini
  - 1 Prise Salz
  - 40 g Taubnesselblätter und -triebspitzen
- Für das Dressing:
- 1/4 mittlere Zwiebel
  - 1 TL Wasser
  - 1 TL Essig
  - 2 TL Walnussöl
  - 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

Die Zucchini in 5-6 cm lange, sehr dünne Streifen schneiden. Mit dem Salz be-

streuen und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Taubnesselblätter und Triebspitzen nur, falls nötig, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel würfeln. Mit den übrigen Zutaten zum Dressing verrühren, mit den Taubnesselblättern mischen und diese auf einem flachen Teller anrichten.

Die Zucchiniestreifen darüberlegen und mit einigen Taubnesselblüten bestreuen.

## Taubnesselspitzen mit gewürfelten Tomaten

### Zutaten pro Person

- 1 Stück (etwa 5 cm) unbehandelte Salatgurke
  - 20 g Triebspitzen der Taubnessel mit Blüten
  - 1/2 reife Tomate
- Für das Dressing:
- 1 EL Walnussöl
  - 1 EL Wasser
  - 1 Prise Salz

### Zubereitung

Die Salatgurke mit der Schale waschen und in etwa 1/2

Zentimeter große Würfel schneiden.

Die Taubnesseltriebspitzen quer zum Stängel in 1/2 Zentimeter breite Streifen schneiden, das zarte Ende der Triebspitzen ganz lassen.

Die Tomate klein würfeln. Mit der Gurke und den Taubnesseln mischen und auf einem Teller anrichten. Die Zutaten zum Dressing vermischen und über den Salat verteilen.



Die Taubnessel eignet sich zur Zubereitung für Teemischungen, als Zutat für Salate, Spinat und Gemüsesuppen.

Die Blüten sind eine schöne Dekoration für Salate und süße Desserts.

In der Naturheilkunde gilt die Pflanze als belebend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd.

