



Aus der Fülle der Natur schöpfen: Essbare Wildpflanzen

In den letzten Jahren ist das Interesse an essbaren Wildpflanzen, ihrer Verwendung in der Küche und ihren positiven Wirkungen für unsere Gesundheit sehr gestiegen. Je mehr die Lebensmittelindustrie die Märkte mit industriellen Fertigprodukten überschwemmt, die bekanntlich oftmals nicht nur unserer Gesundheit schaden, sondern deren Erzeugung auch oft mit Zerstörung von Natur und millionenfachem Tierleid verbunden ist, umso mehr Menschen suchen nach Alternativen und mehr Einklang mit der Natur. Essbare Wildpflanzen können das ganze Jahr über unseren Speiseplan bereichern - und wer sich mit ihnen beschäftigt, gewinnt Achtung vor der Natur.

Das Buch »Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen« von Dr. Markus Strauß zeigt den Weg zu einer gesunden, genussvollen Selbstversorgung aus der Natur. »Tatsächlich gibt es viele gute Gründe sich damit zu befassen«, schreibt der Autor, »so zum Beispiel die Suche nach wirklich natürlichen und gesunden Lebensmitteln, der unmittelbare Kontakt zur Natur oder schlicht und einfach, um Geld zu sparen oder um weitestgehend autark leben zu können.«

Bei der Auswahl der Pflanzen war entscheidend, dass die vorgestellten Wildpflanzen sicher und leicht zu erkennen sind, besonders viele Nährstoffe enthalten, im deutschen Sprachraum weit verbreitet sind und über viele Monate hinweg gesammelt werden können. Im Buch vorgestellt werden: Bärlauch, Breitwegerich, Brennnessel, Gänseblümchen, Gänse-Fingerkraut, Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere, Schmalblättriges Weidenröschen, Roter Wiesenkleo und Wiesen-Labkraut.

Jede einzelne Pflanze wird ausführlich beschrieben: mit Pflanzenportrait, charakteristischen Inhaltsstoffen und ihrer gesundheitsfördernden Wirkung sowie Tipps zum richtigen Sammeln, Zubereiten und Konservieren.



Die Rezepte verstehen sich ausdrücklich als Anregungen und Ideen. Sie sind durchweg vegetarisch und lassen sich ganz einfach auch vegan zubereiten.

Über seine Bücher und Seminare möchte Dr. Markus Strauß die nötigen Kenntnisse und Sicherheiten im Umgang mit den Wildpflanzen vermitteln: »Wer sich mit den essbaren Wildpflanzen auskennt, kann sich überall als „Gast der Natur“ fühlen und damit sicherer, unabhängiger und gelassener durchs Leben gehen.«

Das Buch »Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen« ist auch für »Neueinsteiger« in die Wildkräuterküche geeignet. Es überzeugt durch Übersichtlichkeit, leichte Verständlichkeit und nicht zuletzt den günstigen Preis.

Foto: TwilightArtPictures - Fotolia.com

Das Buch:

Dr. Markus Strauß:
Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen
Bestimmen, sammeln und zubereiten

Hädecke-Verlag,
2. Auflage 2011
Klappenbroschur
72 Seiten, 29 Farbfotos
ISBN 978-3-7750-0576-0

Preis: 9,80 € (D),
14,90 Fr. (CH), 10,00 € (A)

Informationen:

Von Dr. Markus Strauß sind in der Reihe »Natur und Genuss« auch die Bücher »Köstliches von Waldbäumen« und »Köstliches von Hecken und Sträuchern« erschienen. Zum Thema essbare Wildpflanzen bietet er regelmäßige Vorträge und Seminare an.

Internet: www.dr-m-strauss.de • www.simply-wild.de





Pflanzenporträt Giersch

(Aus: Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen)

Charakteristische Inhaltsstoffe:

Das Wildgemüse enthält doppelt so viel Vitamin C wie der dafür bekannte Grünkohl! Des Weiteren besitzt Giersch sehr viel Provitamin A, Eiweiß und außergewöhnlich hohe Werte an Mineralstoffen und Spurenelementen, besonders Eisen, Mangan, Kupfer, Titan und Bor. Ätherische Öle und Kumarine erzeugen den typischen Duft der Pflanze.

Erntezeit:

Direkt nach der Schneeschmelze beginnt die vitale Pflanze zunächst glasig-hellgrüne, in sich gefaltete Blättchen zu treiben. Schon bald ist der ganze Boden davon bedeckt. Blätter, Stängel, Blüten - alles kann gegessen werden: die jungen Blättchen roh als zarter Salat im zeitigen Frühjahr (und nach jedem Mähen), die älteren Blätter und Stängel fein geschnitten als würziges Gemüse oder getrocknet als Suppengewürz. Die Erntesaison dauert von Februar/März bis in den späten Herbst hinein.



Pflanzenporträt Brennnessel

(Aus: Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen)

Charakteristische Inhaltsstoffe:

Die Heilpflanze ist außerordentlich reich an organisch gebundenen Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Silizium, Magnesium und ganz besonders Kalzium sowie Eisen. Zudem enthält sie sehr viel Vitamin C (dreimal so viel wie Grünkohl oder Brokkoli!) sowie einen hohen Gehalt an Vitamin A und E, Eiweiß, pflanzlichen Hormonen (Phytohormone) und Enzymen. Auch die Samen sind sehr gehaltvoll: ca. 30 % fettes Öl (Linolsäure), Vitamin E, Schleimstoffe sowie Karotinoide.

Erntezeit:

Die Blätter und Triebspitzen können von April bis Anfang August gesammelt werden, die ersten Blättchen schon ab März. Dabei erntet man das obere Drittel der Triebe: Hier ist der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen am größten.

Brennnessel-Giersch-Gemüse

Für diesen köstlichen Wildgemüse-Spinat werden Brennnesseln und Giersch zu gleichen Teilen verwendet.

Zubereitung:

- Die Brennnesselblätter und -triebspitzen kurz überbrühen und klein schneiden.
- Gierschblätter und -stängel ebenfalls klein schneiden.

- In der Pfanne 1 fein gehackte Zwiebel in Oliven- oder Sonnenblumenöl dünsten. Das Gemüse zugeben, zusammenfallen lassen und mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, dabei eventuell etwas Wasser nachgießen.
- Zum Würzen Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch (am besten frisch gepresst) oder Bärlauch und 1 Prise Rohrzucker verwenden.
- Mit Schmand oder Sahne (alternativ: Sojasahne, Hafercuisine, iBi) verfeinern.