



Marie-Luise Stettler

# Das GartenWEden Wildkräuter Buch

---

33 Wildkräuterporträts plus 38 Wildkräuterrezepte

GartenWEden

## Wildkräuter & Wildpflanzen Nr. 1

### Ackerschachtelhalm

(Equisetum arvense)

**Z**innkraut, Schachtelhalm, Katzenwedel, Pferdenschwanz, Fegekraut, Schafstroh – der Ackerschachtelhalm hat vom Volksmund Namen erhalten, die seine Verwendung oder Eigenschaften beschreiben. Meine Mutter nannte ihn Katzenschwanz oder Zinnkraut, und bei der zweiten Bezeichnung erklärte sie mir, dass man die Pflanze früher zum Zinn putzen verwandt hatte. Da wir wenig Zinn im elterlichen Haushalt hatten, war diese Anwendung – außer als interessanter Aspekt – für mich bedeutungslos. Zudem konnte ich mir nicht vorstellen, dass man Zinn wie Silber putzen muss. Im Gegensatz zu meinem heutigen Garten hatten wir im elterlichen Garten keinen Schachtelhalm. Ihn fand ich lediglich im Wald an feuchten Stellen. Wenn ich dann mal einen Schachtelhalm entdeckte, spielte ich mit der Pflanze und zog die einzelnen Glieder auseinander.



Der Ackerschachtelhalm ist eine Pflanze mit bemerkenswerten Besonderheiten, auf die ich hier im Einzelnen eingehen möchte.

Es handelt sich um eine Pflanze aus der Familie der Schachtelhalmgewächse. Er bildet also eine eigene botanische Familie. Die Pflanze ist eine sehr alte Pflanze. Sie hat sich wohl als eine der ersten Pflanzen auf der Erde angesiedelt – zusammen mit den Farne. Damals waren es riesige Bäume, die große Urwälder bildeten. Heute wird der Ackerschachtelhalm nur noch bis zu 50 cm hoch.

Die Fortpflanzung des Ackerschachtelhalmes findet entweder über die Wurzeln, die sehr tief gehen können, statt oder über die Sporen. Es gibt keine Blüte bei den Schachtelhalmen. Im zeitigen Frühjahr erscheinen zuerst die zapfenförmigen Sprossen, die blass sind und an deren



verdicktem oberen Ende die Sporen sitzen. Die Sporen sind sechseckig. Sie benötigen feuchten fruchtbaren Boden, um zu keimen. Erst wenn die Sprossen abgestorben sind – nach dem Verteilen ihrer Sporen – erscheinen die sterilen Sommertriebe. Dies geschieht etwa im Mai. Die Sommertriebe sehen aus wie kleine Tannenbäumchen und sind grün. Die Sommertriebe sind aufrecht stehende, mit Rippen besetzte Stängel, mit strahlenförmigen Seitentrieben. Der Stängel besteht aus Schachteln, das heißt die Stängel sind aus einzelnen Teilen ineinander geschoben, wie Schachteln. An jeder Astscheide ist eine Schachtel, auch die Seitentriebe sind ineinander gesteckt. Jede einzelne Schachtel am Stängel ist von schmalen dunklen Zähnen am oberen Rand umgeben. Ein deutliches Unterscheidungsmerkmal mit den anderen Schachtelhalmmarten ist die Tatsache, dass die unteren Glieder der Seitentriebe länger sind als die Seitentriebe im Stängel.

Die Wurzeln – eigentlich sind es verzweigte Rhizome – gehen sehr tief und von daher gilt der Ackerschachtelhalm als nicht ausrottbar. Bei mir im Garten wuchert er so vor sich hin, speziell durch den Cotoneaster, der den Hang hält, streckt der Ackerschachtelhalm immer wieder seine Wedel durch. Wenn er mir zu viel wird, dann ziehe ich die einzelnen „Tannenbäume“ aus dem Boden, und zwar so, dass ich sie ziemlich tief in der Erde mitbekomme. Den Rest lasse ich wachsen. Ich bin mir im Klaren darüber, dass die Bedingungen in unserem Garten optimal sind. Wir haben Lehmboden und unter den bodendeckenden Pflanzen ist das Klima ideal mit der Staunässe.

Der deutsche Name erschließt sich von selbst. Der Ackerschachtelhalm wächst auf verdichteten



Böden oder Äckern und sein Aufbau ist schachtelförmig durch die ineinander gesteckten Glieder wie bei Schachteln. Der botanische Name Equisetum kommt von lateinisch *equus* = Pferd und *seta* = Borste, da die Halme hart wie Rosshaar sind. Der Beinamen *arvense* bezieht sich auf das Vorkommen in der Natur.

Der Hauptinhaltsstoff des Ackerschachtelhalmes ist Kieselsäure. Dazu kommen Mineralstoffe, allen voran das Kalium, Flavonoide, Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Pflanzensäuren. Seine Wirkung ist antibakteriell, straffend, entwässernd, zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend. Die Kieselsäure ist der Bestandteil, der das Hauptwirkspektrum des Ackerschachtelhalmes ausmacht. Es genügt nicht, einen Absud zu machen. Man sollte die Pflanzenteile mindestens eine Viertelstunde im Wasser kochen lassen, damit sich die Kieselsäure lösen kann. Diese Abkochung stärkt das Bindegewebe, wirkt Osteoporose entgegen, regt die Knochenheilkräfte an und ist gut für den Harnapparat – ein wirkungsvolles Mittel gegen Nierengrieß und zur Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden und Gicht. Zudem hilft die

Abkochung, innerlich eingenommen, bei Lungen-Tuberkulose und hilft bei zu starken Regelblutungen. Als Sitzbad eignet sich die Abkochung bei Blasen-, Nieren- und Prostataerkrankungen oder bei Gefäßerkrankungen und Krampfadern. Auch bei Verstauchungen, Knochenbrüchen und Ekzemen kann ein Bad in einer Abkochung aus Ackerschachtelhalm lindern. Dazu werden 150 g der Pflanze 15 Minuten gekocht und diese Abkochung dem Badewasser zugegeben. Bei schlecht heilenden Wunden oder offenen Beinen kann eine Auflage aus dem Brei der zerstampften Pflanze unterstützen. Ein Wickel mit der Abkochung des Krautes wird bei Ekzemen und Geschwüren eingesetzt und der frische Presssaft wirkt blutstillend.

Die Asche der Pflanze kann bei Magenübersäuerung eingesetzt werden – eine gute Alternative zu den handelsüblichen Säurehemmern.

**Rudolf Steiner** bezeichnete den Ackerschachtelhalm als pflanzliches Kiesel. Die Kieselsäure in der Pflanze ist in der Lage, das Bindegewebe zu stärken und die Knochen aufzubauen. In unserer heutigen Zeit, in der die Menschen den Wunsch haben, ewig jung bleiben

zu wollen, ist das Zinnkraut wieder zu Ruhm und Ehren gekommen, und zwar als Anti-Aging Mittel. Auch für Sportler, die Probleme mit den Gelenken, den Sehnen und den Bändern haben, haben Präparate aus Ackerschachtelhalm eine positive Wirkung. Grundsätzlich erstreckt sich das Wirkspektrum des Zinnkrautes von der Reinigung und Stärkung des Bindegewebes über eine Stärkung des Knochengewebes, speziell der Wirbelsäule, der Zähne und der Haut bis hin zur Stärkung der Abwehr und der Heilung von Nieren- und Blasenleiden. Auch zur Blutbildung – speziell der roten Blutkörperchen – ist es hilfreich. Sogar im seelischen Bereich ist die Pflanze in der Lage, eine Stärkung zu erzielen, nämlich dann, wenn man sich ungeliebt fühlt und Probleme hat, sich zu entscheiden. Der Ackerschachtelhalm hat eine aufhellende Wirkung auf die Psyche.

Es gibt ein paar Einschränkungen, die hier erwähnt werden sollten:

- Ein Bruder des Ackerschachtelhalmes ist der Sumpfschachtelhalm, der auch zu Verwechslungsmöglichkeiten Anlass gibt. Der Sumpfschachtelhalm enthält giftige Alkaloide, weshalb von einer Anwendung abgesehen werden sollte. Eine Unterscheidungsmöglichkeit ist die Länge der Schachteln am Zweig im Verhältnis zu den Schachteln am Stängel. Beim Ackerschachtelhalm ist das untere Glied des Seitentriebes mindestens gleichlang oder sogar länger als die „Schachtel“ am Stängel.
- Wenn die Triebe des Schachtelhalmes braun gefärbt sind oder sich beim Trocknen braun verfärben, deutet das auf einen Pilz hin, der ein giftiges Alkaloid bildet. In diesem Fall sollte man von der Verwendung der Pflanzenteile absehen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, nur die oberen Triebspitzen zu pflücken und sich auf den Frühsommer mit der Ernte zu beschränken, da sich in dieser Zeit der Pilz noch nicht ausgebreitet hat.

So gerne die Pflanze von einem Pilz befallen wird, so gut kann man die Abkochung des Schachtelhalmes im Garten gegen Pilzbefall einsetzen, speziell bei Tomaten und Obstbäumen. Der Kaltwasserauszug stärkt die Pflanzen und verhindert den Befall von Läusen.

Die harte Struktur der Pflanzen machte man sich in früheren Zeiten zunutze, um Silber und Zinn zu putzen. Die Kristalle der Kieselsäure dienen dabei als Putzkörper. Genauso dient der Schachtelhalm den Klarinette- und Saxophonspielern als Hilfsmittel, um ihre Blättchen zu schleifen. Auch hier sind die Kristalle quasi das Schleifmittel.



#### Für die Astrologen:

Der Ackerschachtelhalm ist aufgrund seines hohen Alters dem **Saturn** zugeordnet. Wegen der Liebe zu feuchten Standorten wird er dem **Mond** zugeordnet und die aufrechte Form und Geruchlosigkeit zeigen eine **Mercur**-Zuordnung an.

Die **Signatur** spiegelt die Wirbelsäule wider anhand des Stängels mit den Schachteln, die wie Wirbel anmuten.

Sein **Wesen** ist Gliederung, Struktur, was sich auch im schachtelförmigen Aufbau zeigt.

Der Ackerschachtelhalm war im Jahr **1997** Heilpflanze des Jahres.



## Wildkräuter & Wildpflanzen Nr. 2

### Bärlauch

(Allium ursinum)

Der Bär kommt nach seinem Winterschlaf aus der Höhle und reinigt seinen Magen, indem er sich am Bärlauch gütlich tut. Im Frühjahr, wenn in den Wäldern der Bärlauch sprießt, riecht die Luft nach dieser Pflanze. Schon als Kind fiel mir das auf, wenn im Frühling ganze Wälder in meiner damalig kindlichen Vorstellung nach Knoblauch rochen, vor allem, wenn dann noch die Sonne schien. Die Luft war geradezu geschwängert von diesem Duft. Ich erinnere mich noch sehr gut an das Bild, als ich zum ersten Mal dem Bärlauch begegnet bin. Es war ein Buchenwald mit einem Bach. Entlang des Ufers wucherte der Bärlauch und es roch intensiv nach dieser Pflanze

Ich liebe es, wenn die Zeit des Bärlauch wieder gekommen ist. Es ist für mich ein untrügliches Zeichen, dass der Winter „kapituliert“ und der Frühling Einzug hält. Die ersten Bärlauchblättchen direkt von der Pflanze in den Mund gesteckt, lassen bei mir das Gefühl der Reinigung von innen heraus entstehen. Die sanfte Schärfe regt meine Speicheldrüsen an. Schon jetzt, beim Schreiben läuft mir das Wasser im Mund zusammen.

Nun geht es wieder los!! Ich begeben mich an meine Bärlauchplätze mit der Stofftasche und fülle sie, damit sich unser Speiseplan bereichert. Zwischendurch darf bei der Ernte schon einmal ein Blatt statt in die Tasche in den Mund wandern.

Der Bärlauch ist ein Liliengewächs wie die Zwiebel und der Knoblauch. Die Wurzel ist ein kleines Zwiebelchen, aus dem die Blätter an Stängeln herauswachsen und sich nach oben hin lanzettförmig verbreitern. Der Stängel hat einen dreieckigen Querschnitt. Die Pflanzen wachsen in nährstoffreichen Böden in lichten Laub- oder Mischwäldern und bil-

den Kolonien. Daher verbreitet sich dann auch der Geruch sehr stark, da so viele Pflanzen auf einmal vorkommen.

Entgegen vieler Empfehlungen sammle ich die Blütenknospen und sogar die Früchte, um sie einzulegen. Die Knospen ergeben in Essig eingelegt eine phantastische Ergänzung zu Gewürzgurken und die Früchte sind in Essig eingelegt so etwas wie Kaviar.



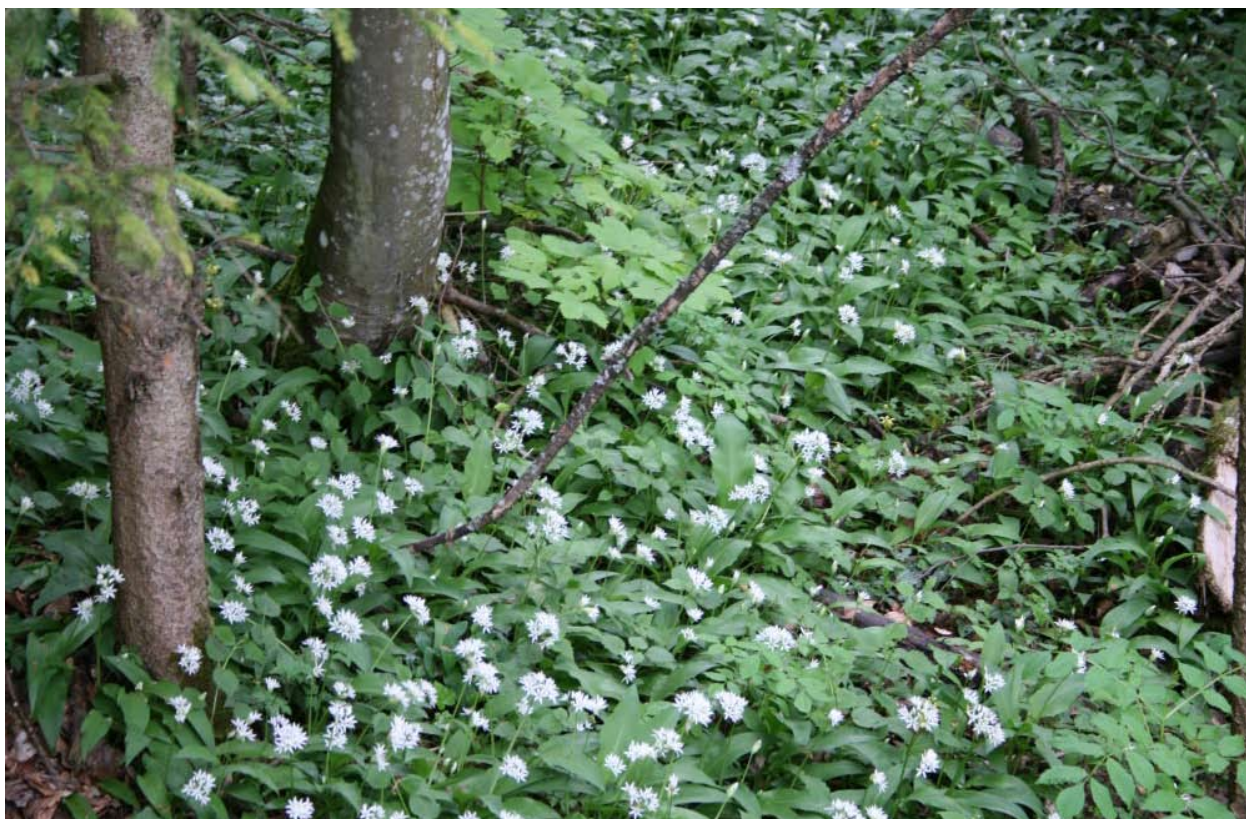
Bärlauch enthält fünfmal so viel Schwefelverbindungen wie der Knoblauch. Dank ihrer kann er unserem Körper helfen, Umweltschadstoffe wie Quecksilber, Lindan oder Cadmium abzubauen. Seine Wirkstoffe binden die schädlichen Moleküle. Auch zum Aufbau der Darmflora nach einer Behandlung mit Sulfonamiden oder Antibiotika leistet er gute Dienste.

**Kräuterpfarrer Künzle** schrieb: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.“

Beim Essen reizt Bärlauch die Magen-Darm-Schleimhaut und regt dadurch die Verdauung und den Appetit an. Er stärkt die Immunabwehr bei Stressbelastung und Grippe durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt, wirkt gegen Fäulnis und Gärung und ist gut für die Darmflora. Bärlauch kann alles, was Knoblauch auch kann.

Die blutreinigende Wirkung der Pflanze hilft bei Frühjahrskuren zum Loswerden der im Winter angesetzten Schlacken. Sie ist gut fürs Herz und hat blutdruckregulierende Eigenschaften. Die antimykotische und desinfizierende Wirkung kann man sich beim Presssaft zunutze machen für die Wundbehandlung, bei Pilzbefall





und bei Hautkrankheiten. Bärlauch ist wie der Knoblauch ein natürliches Antibiotikum.

Am besten genießt man den Bärlauch beim Essen. In Soßen verarbeitet zu Spargel ist er genauso ein Hochgenuss wie einfach kleingezupft aufs Butterbrot. Es gibt eine ganze Palette von Rezepten, die den Bärlauch wieder Fuß fassen ließen, auch in der „modernen“ Küche.

Leider findet man in den Presseorganen „Horror-meldungen“ im Zusammenhang mit dem Bärlauch. So wird immer wieder berichtet, dass sich Menschen vergiftet haben beim Genuss der Pflanze, die sich dann allerdings als Herbstzeitlose herausstellte. Mir persönlich ist es schleierhaft, wie man Bärlauch mit der Herbstzeitlose verwechseln kann, denn der Bärlauch hat ganz feine Blätter, die an einem Stängel wachsen, während die Herbstzeitlose direkt die Blätter aus der Zwiebel treibt. Auch sind die Blätter der Herbstzeitlose fleischiger und sie sondern beim Zerreiben oder auch nur beim Daran-Riechen nicht den spezifischen Bärlauchgeruch ab. Im Zweifelsfalle hilft es, wenn man ein Blatt sanft zwischen den Fingern zerreibt und den Geruch testet. Viel eher sehe ich da eine Verwechslungsmöglichkeit mit Maiglöckchen, die einen ähnlichen Standort unter

Bäumen haben, deren Blätter auch auf einem Stängel stehen und auch in Kolonien vorkommen. Bei Unsicherheit also lieber die Finger davon lassen oder sich einem erfahrenen Kräutermenschen anschließen.

Ich möchte auch zum Fuchsbandwurm noch ein paar Worte verlieren: Die Warnung vor dem Fuchsbandwurm ist das zweite Übel, das dem Bärlauch angedichtet wird. Ich persönlich esse seit vielen Jahren Bärlauch im Frühjahr und ich hatte noch nie Beschwer-



den. Ich weiß, dass in der Gegend, in der meine Plätze sind, auch Füchse leben, immerhin kommen sie bis zu uns ans Haus. Man liest immer wieder, dass der Fuchsbandwurm eine große Gefahr sei beim Bärlauch aus der freien Natur. Nun frage ich mich, wo die Supermärkte den Bärlauch her haben. Ich gehe mal davon aus, dass der Bärlauch, der in den Lebensmittelmärkten verkauft wird, genau so gewachsen ist, nämlich in der freien Natur, wie der Bärlauch, den ich mir selbst hole. Ist nun die Gefahr beim gekauften Bärlauch geringer, weil man Geld dafür bezahlt hat?

Bevorzugte Standorte des Bärlauches sind feuchte nährstoffreiche Böden in Mischwäldern. Die Blätter wachsen erst senkrecht nach oben und stehen aufrecht. Je größer sie werden umso schwerer werden sie und irgendwann kommt der Moment, wo sie quasi nach hinten umfallen. Sie zeigen dann ihre Unterseite. Die Blüten stehen in Dol- den mit bis zu 25 kleinen weißen sternförmigen Blütchen mit jeweils 6 Blütenblättchen, die vorne spitz zulaufen. Die Früchte bestehen aus drei Kügelchen und besitzen ein Anhängsel (Elaiosom), das dazu dient, dass die Ameisen die Samen verschleppen. Sie nehmen die Samen mit in ihren Bau, trennen das Elaiosom ab und transportieren die Samen wieder aus dem Bau. Der Bärlauch ist ein Kaltkeimer, d.h. die Samen müssen eine Frostperiode durchlebt haben.

Es wird immer wieder behauptet, Bärlauch sei geschützt. Dies stimmt insofern, dass Bärlauch dann geschützt ist, wenn er in einem Naturschutzgebiet wächst. Jedoch ist in einem Naturschutzgebiet **jede** Pflanze geschützt. Außerhalb von solchen geschützten Gebieten ist es erlaubt, Bärlauch zu ernten. Allerdings sollte es selbstverständlich sein, dass man mit Respekt an die Ernte der Blätter herangeht. Das bedeutet, dass man nicht mit der Sense ernten geht, sondern vorsichtig und mit Bedacht in die Kolonie eintritt und von jedem Pflänzchen eines oder höchstens zwei Blättchen nimmt. Schließlich will man ja auch im kommenden Jahr wieder Bärlauch ernten können. Ich mache es so, dass ich mich mental mit den Pflanzen verbinde und vor der Ernte immer auch um Erlaubnis bitte. Ein Dank nach Abschluss der Ernte ist dann selbstverständlich.

Ein Zitat zum Bärlauch ist folgendes:

*„Iss Porree im Frühling und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei.“*

Für die Kelten und Germanen war der Bärlauch der Inbegriff der Gesundheit. Sie hatten die Lauchruna, die unter anderem Zeugungskraft und Potenz symbolisierte.

Im alten Rom war er der Göttin Ceres geweiht. Man trank den Bärlauchsaft mit Koriander gemischt als Liebestränk



oder um Impotenz zu beseitigen. Zum Fest der Ceres am 19. April wurden die Blätter gegessen, um fruchtbarer zu werden. Ceres bedeutet Wachstum, und wenn man sieht, wie sich der Bärlauch ausbreitet, ist da ein deutlicher Zusammenhang erkennbar.

Die Hexen waren ihm nicht gewogen, sollte er doch die Zauberkraft schmälern beziehungsweise behindern. Wer sich die Brust mit Bärlauch einreibt, ist gegen Angriffe von Hexen gefeit, so glaubte man. Dies war auch der Grund, warum er nach Walpurgis nicht mehr geerntet werden soll, da die Hexen in der Walpurgisnacht durch die Wälder ziehen sollen und den Bärlauch seiner Kraft berauben.

#### **Für die Astrologen:**

Der Bärlauch ist dem **Mond** zugeordnet, wegen des feuchten Standortes und der weißen Blüten und dem **Mars** wegen des scharfen Geschmacks. .

Nach der **Signaturenlehre** wächst der Bärlauch auf feuchtem Untergrund und wirkt daher auf die Körpersäfte. Sein starker abwehrender Geruch zeigt die Stärkung der Abwehrkräfte an.

Das **Wesen** der Pflanze ist: Expansionskraft, Macht, Undifferenziertheit



) ärlauch Beinwell Brennnessel Fichte Gänseblümchen Giersch  
 Gunderman Hagebutte Himbeere Holunder Linde Löwen-  
 zahn Nachtkerze Spitzwegerich Vogelbeere Bärlauch Bein-  
 well Brennnessel Fichte Gänseblümchen Giersch Gundermann

Hagebutte Him-  
 Linde Löwenzahn  
 wegerich Vogelbeere  
 Brennnessel Fich-

# Rezepte mit Wildkräutern

beere Holunder  
 Nachtkerze Spitz-  
 Bärlauch Beinwell  
 te Gänseblümchen

Giersch Gundermann Hagebutte Himbeere Holunder Linde Lö-  
 wenzahn Nachtkerze Spitzwegerich Vogelbeere Bärlauch Beinwell

Brennnes-  
 te Gänse-  
 Giersch  
 m a n n  
 Himbeere  
 Linde Lö-  
 Nachtker-  
 wegerich  
 Bärlauch  
 Brennnes-



sel Fich-  
 blümchen  
 Gunder-  
 Hagebutte  
 Holunder  
 wenzahn  
 ze Spitz-  
 Vogelbeere  
 Beinwell  
 sel Fichte

Gänseblümchen Giersch Gundermann Hagebutte Himbeere  
 Holunder Linde Löwenzahn Nachtkerze Spitzwegerich Vogelbeere  
 Bärlauch Beinwell Brennnessel Fichte Gänseblümchen Giersch  
 Gundermann Hagebutte Himbeere Holunder Linde Löwen-  
 zahn Nachtkerze Spitzwegerich Vogelbeere Bärlauch Beinwell  
 Brennnessel Fichte Gänseblümchen Giersch Gundermann



### 1. Bärlauchbutter

*Zutaten:*

100 g Butter  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
100 g frischer Bärlauch  
etwas Zitronensaft  
etwas Salz

*Zubereitung:*

Bärlauch und Knoblauchzehe sehr fein hacken. Die Butter etwas weich werden lassen und zusammen mit dem Olivenöl mit Hilfe einer Gabel verkneten. Den Bärlauch und Knoblauch unterkneten. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

\* \* \*

### 2. Bärlauchpesto

*Zutaten:*

50 g Bärlauchblätter  
75 ml Olivenöl  
1 EL geröstete Pinienkerne  
2 EL geriebener Parmesan  
½ TL Meersalz

*Zubereitung:*

Die Bärlauchblätter waschen und gut abtropfen lassen. Mit den trocken gerösteten Pinienkernen, im Cutter hacken. Den geriebenen Käse untermischen und das Olivenöl zugeben. Die Masse sollte sämig sein. Am Schluss noch mit dem Salz abschmecken.

\* \* \*

### 3. Bärlauchrisotto

*Zutaten:*

Etwas Sonnenblumenöl  
1 gehackte Zwiebel  
100 ml Weißwein  
300 g Risottoreis  
30 g Bärlauch  
30 g Parmesan oder Gruyère  
Pfeffer  
Salz

*Zubereitung:*

Die Zwiebel in Sonnenblumenöl andämpfen, den Reis zugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren nach und nach heißes Wasser zufügen bis der Reis gar ist (dauert etwa 20 Minuten). Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen. Nach der Garzeit den in Streifen geschnittenen Bärlauch unterrühren und am Ende mit dem geriebenen Käse mischen.

\* \* \*

### 4. Beinwellblätter, gehackt mit Rührei

*Zutaten:*

3 frische Eier  
3 EL Sahne  
4 Beinwellblätter, kleingeschnitten  
Petersilie  
etwas Butter oder Sonnenblumenöl  
etwas Rosenpaprika  
Pfeffer  
Salz

*Zubereitung:*

Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben, die Sahne zugeben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz abschmecken. Die gehackten Beinwellblätter und die zerkleinerte Petersilie zugeben und die Masse mischen. In einer Bratpfanne die Butter oder das Öl erhitzen und die Eimasse einfließen lassen. Sobald die Masse anfängt zu stocken, mit dem Bratenwender zerhacken und wenden. Heiß servieren mit einem Wildkräutersalat als Beilage.

\* \* \*

### 5. Brennesselsalat mit Mandarinen (v)

*Zutaten Salat:*

1 Handvoll Triebspitzen der Brennessel  
1 Mandarine, geschält und in Spalten

*Zutaten Dressing:*

Saft einer halben Orange  
1 TL weißes Mandelpüree  
Salz  
roter und grüner Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Brennnesselblätter von den Stielen lösen und waschen. Auf einem Küchenbrett mit dem Nudelholz walcken. danach in ein Sieb geben und anschließend mit heißem Wasser übergießen (blanchieren). Zusammen mit den Orangenspalten anrichten. Die Zutaten für das Dressing im Mixer mischen und über den Salat gießen.

Zur Verfeinerung können geröstete Brotwürfel, Sonnenblumenkerne oder (nichtvegan) einige gehobelte Parmesanspäne über den Salat gestreut werden.

Wer es mag, kann den roten und grünen Pfeffer auch separat über den Salat geben.

\* \* \*

**6. Brennnesselsuppe au gourmet**

**Zutaten:**

- Brennnesselspitzen (ca. 2 Handvoll)
- Gierschblätter (ca. ½ Handvoll)
- Löwenzahnblätter (ca. ½ Handvoll)
- ein paar Sauerampferblätter
- 1 große oder 2 mittlere Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Becher Sauerrahm oder Sahne
- ca. ½ l Gemüsebrühe, gesalzen
- 1 EL Agavendicksaft oder 50 ml Orangensaft
- Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Muskatnuss
- Kerbel

geröstete Sonnenblumen-, Pinien- oder Kürbiskerne

**Variante:** Blüten (*Gänseblümchen, Nachtkerze o.ä.*)

- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

Kartoffel schälen und kleinwürfeln. In der Gemüsebrühe 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Mittlerweile in einer Kasserolle die kleingeschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten. Die kleingeschnittenen Wildkräuter dazugeben, kurz mit anschwitzen. Danach zu den Kartoffelwürfelchen geben und 10 Minuten mitköcheln und dann kurz durchziehen lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab oder im Mixer (vorher etwas abkühlen lassen) pürieren, nach Geschmack würzen und den Rahm/die Sahne zugeben. Fertig abschmecken und noch einmal pürieren.

In Teller füllen und mit einem Klecks Rahm verzieren. Dazu passt hervorragend dunkles Brot.

**Tipp:**

Wer es etwas kräftiger möchte, kann auch statt Giersch Rucola verwenden.

**Tipp Für Veganer:**

Tofusahne oder Mandelsahne verwenden. Diese auf keinen Fall mitkochen, sondern erst am Schluss zugeben.

\* \* \*

**7. Dressing mit Avocado für Wildkräutersalat (v)**

**Zutaten:**

- ½ vollreife Avocado
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- Küchenkräuter nach Geschmack
- 1 EL Mandelmus
- wer mag: 1 Knoblauchzehe
- Salz
- frisch geschroteter Pfeffer

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und mixen oder mit dem Pürierstab pürieren..

**Tipp:**

Beim Anrichten von Wildkräutersalaten kann sehr gut mit Obst kombiniert werden (Apfelschnitze, Aprikosen, Mandarinen, Erdbeeren). Die Dressings sind auch beliebig miteinander mischbar. Eigentlich passt alles zu allem.

Fein geschnittener Lauch, Croûtons, geröstete Sonnenblumen-, Pinien- und Kürbiskerne machen es noch delikater.

\* \* \*

**8. Dressing mit Honig und Senf für Wildkräutersalat (v)**

**Zutaten:**

- 1 Teil flüssiger Honig
- 1 Teil Senf
- 1 Spritzer Zitrone
- 2 Teile Olivenöl
- gerösteter und geschroteter Paprika (Tatli bulbiber) – gibt es im türkischen Geschäft
- Salz
- frischer Pfeffer

## Inhaltsverzeichnis Porträts

Vorwort	5
1. Ackerschachtelhalm	6
2. Bärlauch	9
3. Baldrian	12
4. Beifuß	15
5. Beinwell	18
6. Berberitze	21
7. Birke	24
8. Brennnessel	28
9. Eberesche	31
10. Gänseblümchen	34
11. Giersch	36
12. Ginkgo	39
13. Goldrute	42
14. Gundermann	44
15. Hagebutte	46
16. Hirtentäschelkraut	48
17. Holunder, schwarzer	51
18. Huflattich	54
19. Johanniskraut	56
20. Karde, wilde	58
21. Löwenzahn	61
22. Malve, wilde	64
23. Möhre, wilde	67
24. Nachtkerze	70
25. Nelkenwurz	73
26. Odermennig	76
27. Schafgarbe	79
28. Scharbockskraut	82
29. Schlüsselblume	84
30. Spitzwegerich	87
31. Veilchen, duftendes	90
32. Vogelmiere	93
33. Waldmeister	96
Rezepte	99-108

## Rezeptverzeichnis alphabetisch

1. Bärlauchbutter	100
2. Bärlauchpesto	100
3. Bärlauchrisotto	100
4. Beinwellblätter, gehackt mit Rührei	100
5. Brennnesselsalat mit Mandarinen	100
6. Brennnesselsuppe au gourmet	101
7. Dressing mit Avocado für Wildkräutersalat	101
8. Dressing mit Honig und Senf für Wildkräutersalat	101
9. Dressing ohne Essig für Wildkräutersalat	102
10. Dressing mit Mandeln bzw. Mandelmayonnaise	102
11. Erdkammersirup aus Spitzwegerich	102
12. Fichtentriebe, eingelegte	102
13. Fichtensirup	102
14. Gänseblümchen-Quark	102
15. Gänseblümchen-Knospen, eingelegte	103
16. Gierschsalat	103
17. Giersch-Spinat	103
18. Grüne Neune	103
19. Hagebuttentee	104
20. Hagebuttenmarmelade	104
21. Hagebuttenmarmelade, roh gerührte	104
22. Holunderblütenessig	104
23. Holunderblütensirup	104
24. Holunderbeer-Grog	105
25. Holunderkompott	105
26. Holundersuppe	105
27. Huflattichblätter, gefüllte	105
28. Kräuterquark	106
29. Lindenblütenlimonade	106
30. Löwenzahn-Brennnessel Kartoffelsalat	106
31. Löwenzahnblätter mit Kartoffelcroûtons	106
32. Löwenzahnhonig	107
33. Nachtkerzenwurzel, gedünstete	107
34. Nachtkerzen-Kartoffelpüree	107
35. Smoothie (Grünfruchtie)	107
36. Vogelbeermus	108
37. Wildkräutersalz	108
38. Wildkräutersalat mit Sprossen	108