

Wilde Zutaten

Brennnessel

(lat. urtica dioica)



Früher als Faserpflanze für Kleidung beliebt. Heute fürchten die Meisten wohl eher die brennende Haut nach einer unbeabsichtigten Berührung. Die Samen werden scherzhaft auch „Wiesen-Viagra“ genannt. Seit Ovid werden sie als Aphrodisiakum geschätzt.

Aussehen bis 2m hoch, Brennhaare, lange Blätter mit gesägtem Rand.

Vorkommen Feld- und Waldwege, Waldränder, an Hecken und Zäunen.

Inhaltsstoffe Vitamine A & E, Kalium, Phosphor, Silizium, Magnesium und Eiweiß sowie besonders viel Eisen, Kalzium und Vitamin C.

Sammeltipp Handschuhe und Schere mitnehmen.

Weiterverarbeitung Nach kurzem Überbrühen mit heißem Wasser, kann die Brennnessel ohne brennen bequem weiterverarbeitet werden.

Gut für Grünen Smoothie, Pesto & Aufstrich, Risotto, Quiche & Auflauf, Tee, Suppe

Giersch

(lat. aegopodium podagraria)
auch als Geißfuß bekannt.



Schon die Römer kannten Giersch als Gemüse. Heutzutage oft nur als wucherndes Unkraut verflucht. Der beste Eiweiß-Lieferant unter unseren heimischen Wildpflanzen.

Aussehen bis 1m, dreiteilige Blattform, Stängel hat dreieckigen Querschnitt.

Vorkommen Garten, Park, Hecken und Gebüsche, lichte Wälder und Waldrand.

Inhaltsstoffe viel Vitamin C, viel Provitamin A, Eiweiß, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Mangan, Kupfer, Titan und Bor.

Sammeltipp Da Giersch häufig in Massen vorkommt, geht die Ernte schnell. Doch nicht zu wenig sammeln, da er ähnlich zusammenfällt wie Spinat.

Gut für Grünen Smoothie, Salat, Pesto & Aufstrich, Auflauf, Suppe, Teigtaschen

Unsere Tipps: vier Wildpflanzen, die du fast überall findest und leicht zubereiten kannst. Viel Spass beim Sammeln und Guten Appetit!



Schwarzer Holunder

(lat. sambucus nigra)

Schon seit der Steinzeit wird Holunder als Nutz-, Färber- und Heilpflanze verwendet. In den letzten Jahren landet vor allem der Blütensirup im Hugo oder in der Schorle.

Aussehen Mehrstämmiger Strauch von 3-7m. Cremeweiße angenehm duftende Blüten und violette Holunderbeeren.

Vorkommen Wälder, Hecken und Gebüsche

Inhaltsstoffe Blüten: ätherische Öle, Flavonoide, Kalium, Gerbstoffe, Schleimstoffe

Früchte: Ätherische Öle, Flavonoide, reichlich Anthozyane, Zucker, Vitamin B1, B2 und C, Betacarotin und Folsäure. Holunderblütentee wirkt bei Erkältung ähnlich wie Lindenblütentee.

Sammeltipp Frisch aufgeblühte Holunderblüten, am besten frühmorgens sammeln. Trocknen oder zu Sirup weiterverarbeiten. Die Früchte ernten, wenn sie fast schwarz, saftig und vollreif sind.

Gut für Sirup, Saft, Kuchen, Gelee, Limonade

Sommerlinde

(lat. tilia platyphyllos)



Wer eine Linde bestimmen kann, findet sie an vielen Orten: in Parks, auf Friedhöfen, auf Plätzen, an Alleen. Sie ist sehr robust und im Sommer eine Bienenweide.

Aussehen bis 35m, typisch: herzförmige Blätter, die Nüsschen sind rund.

Vorkommen Parks, Allen, luftfeuchte Berg- und Schluchtenwälder.

Inhaltsstoffe Blüten: Ätherische Öle, Flavonoide, Schleim- und Gerbstoffe. Lindenblütentee hervorragend bei Erkältungskrankheiten.

Sammeltipp Von Frühjahr bis Herbst gibt es immer wieder was wertvolles zu sammeln. Die Ernteperioden sind relativ kurz. Deswegen solltest du dir auf einem regelmäßig zurückgelegtem Weg deine „eigene“ Linde suchen, so kannst du den Entwicklungszustand besser beobachten.

Gut für Salat, Tee, Limonade, Quiche & Auflauf

