

MARION REINHARDT  
MIT FOTOS VON VALERIE HAMMACHER

# WILDKRÄUTER VOR DEINER HAUSTÜR

SAMMELN • KOCHEN • GENIESSEN



ARS VIVENDI

# WILDKRÄUTER VOR DEINER HAUSTÜR

SAMMELN • KOCHEN • GENIESSEN

MARION REINHARDT  
MIT FOTOS VON VALERIE HAMMACHER

ARS VIVENDI





# Inhalt

GESUCHT, GEFUNDEN – WO WACHSEN WELCHE KRÄUTER?

LOS GEHTS – TIPPS ZUM RICHTIGEN ERNTEN

VOM KORB IN DEN TOPF – WILDKRÄUTER VERARBEITEN UND KOCHEN

Frühling

Sommer

Herbst & Winter

ERNTEKALENDER

GLOSSAR

REZEPT- UND ZUTATENREGISTER

HEILREZEPTE NACH ANWENDUNGSBEREICHEN

ÜBER DIE AUTORIN

LITERATURVERZEICHNIS

# VORWORT

Der grüne Planet – so müsste unsere Erde doch eigentlich heißen! Denn fast überall um uns herum grünt und blüht es, wachsen Bäume und Sträucher, sprießen Blumen und Wildkräuter aus dem Boden. Selbst in dicht besiedelten Städten gibt es kleine, grüne Oasen mit wilden Pflanzen. Wir begegnen ihnen zwar auf Schritt und Tritt, und doch übersehen wir sie meistens, denn viele erkennen sie leider nicht. Das alte Kräuterwissen früherer Generationen ist in Vergessenheit geraten, der reiche Erfahrungsschatz verloren gegangen.

Man könnte die Aussage von Ralph Waldo Emerson, »Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind«, heute vielleicht etwas anders formulieren: »Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge nicht mehr bekannt sind.« Und dieses »Unkraut« hat erstaunlich viele Vorzüge. Es ist zwar unscheinbar, doch unglaublich wertvoll und vielseitig. Unsere einheimischen Wildkräuter – und dazu zählen auch viele Bäume und Sträucher – schmecken und heilen. Sie sind wichtig für die Artenvielfalt und die eigentliche Grundlage allen Lebens auf diesem Planeten. Das Gute ist: Es gibt sie direkt und kostenlos vor deiner Haustür – du kannst einfach hinausgehen und sie wieder neu entdecken! Komm mit mir hinaus ins Grüne auf einen Streifzug durch die fantastische Welt der Wildkräuter!

Dieses Buch soll dich auf deiner Entdeckungstour begleiten. Du musst kein Vorwissen mitbringen, denn es richtet sich vor allem an Anfängerinnen und Anfänger. Damit du Sicherheit bekommst, welche

Wildkräuter du überhaupt essen kannst und woran du sie erkennst, gibt es zu jeder der 36 Pflanzen in diesem Buch einen Steckbrief mit ihren wichtigsten Merkmalen. Das beiliegende Booklet kannst du unterwegs in der Hosentasche bequem mitnehmen und die Kräuter beim Sammeln noch einmal nachschlagen. Du bekommst außerdem Tipps, wo du die Wildkräuter überhaupt finden kannst, damit du bei deiner Suche Erfolg hast. Der Erntekalender gibt dir nützliche Hinweise, wann du welche Pflanzenteile am besten erntest. Natürlich erhältst du auch die wichtigsten Informationen, wie du deine Funde am besten in Küche und Hausapotheke verwenden kannst. Viele Rezepte dazu sind Grundrezepte, die du unkompliziert zubereiten und immer wieder neu abwandeln kannst. Du kannst also sofort loslegen!

Ich wünsche dir viel Freude bei deinen Entdeckungstouren, eine reiche Ernte, gutes Gelingen beim Ausprobieren und höchsten Kräutergenuss!

Ganz herzlich  
Deine »wilde möhre«  
Marion Reinhardt







# Gesucht, gefunden – wo wachsen welche Wildkräuter?

## FEUCHTE STANDORTE: GEWÄSSERRÄNDER UND WIESEN

**Beinwell** (S. 168): feuchte Wiesen und Gräben, Auenwälder, Gewässerränder

**Frauenmantel** (S. 112): feuchte Wiesen, sonnig bis halbschattig

**Mädesüß** (S. 130): feuchte Wiesen und Gräben, Gewässerränder

**Scharbockskraut** (S. 80): lichte Laubwälder, Parks, feuchte Wiesen, Gewässerränder

## GEBÜSCH UND HECKE

**Echte Nelkenwurz** (S. 174): Gebüsch- und Waldränder, schattige Wegränder

**Eingriffeliger Weißdorn** (S. 180): Hecken, Gebüsch, Waldränder, Parks, sonnige Böschungen

**Giersch** (S. 44): feucht-schattiges Gebüsch, Waldränder, nährstoffreiche Böden, Gärten

**Gundermann** (S. 50): Heckenränder, Wiesen, bevorzugt schattig, aber auch sonnig

**Hecken-Rose & Hagebutte** (S. 186): Hecken, Wald- und Wegränder

**Schlehe** (S. 198): Hecken, sonnige Waldränder



## HALBSCHATTIGE STANDORTE: WALD UND WALDRAND

**Bärlauch** (S. 20): lichte Buchenwälder, Auenwälder

**Fichte** (S. 32): Wälder der Nordhalbkugel

**Knoblauchsrauke** (S. 62): Wald- und Gebüschränder, Waldwege, Hecken, Kahlschläge

**Preiselbeere** (S. 192): Nadelwälder, Heide, Moore, saure Böden

**Vogelbeere (Eberesche)** (S. 210): Waldränder, Mischwälder, Brachflächen, Gärten

## SIEDLUNGEN

**Brennnessel** (S. 26): stickstoffreiche Standorte, Waldränder, Städte, Dörfer

**Kartoffel-Rose** (S. 124): sandige Böden, Küstennähe, Randstreifen, sonnige Standorte

**Schwarzer Holunder** (S. 204): Brachflächen, Waldlichtungen, Städte, Dörfer

**Sommer-Linde** (S. 148): Parks, Städte, Dörfer, Wälder

**Vogelmiere** (S. 216): Äcker, Gärten, Brachflächen, feuchte Standorte, Beetränder

**Walnuss** (S. 222): warme Standorte, Weinbaugebiete, wintermilde Auenwälder, Dörfer

## SONNIGE UND TROCKENE STANDORTE: BRACHE UND WEGRAND

**Beifuß** (S. 94): Brachflächen, Feldwege, steinige Standorte

**Echter Steinklee** (S. 100): steinige, warme Standorte, Brachflächen, Wegränder

**Echtes Labkraut** (S. 106): Magerrasen, Halbtrockenrasen, Wegränder

**Hirtentäschel** (S. 56): Äcker, Wegränder, Brachflächen, zwischen Steinen

**Johanniskraut** (S. 118): Magerwiesen, Wald- und Gebüschränder, warme Wegränder

**Nachtkerze** (S. 136): Böschungen, Wegränder, Brachflächen

**Schafgarbe** (S. 142): Trockenrasen, Brachflächen, Wiesen und Weiden

**Wilde Malve** (S. 154): Wegränder, Mauern

**Wilde Möhre** (S. 160): warme Standorte, Brachflächen, Wiesen

## WIESE

**Gänseblümchen** (S. 38): nährstoffreiche Wiesen, Rasen in Gärten und Parks

**Löwenzahn** (S. 68): Wiesen und Weiden, Gärten

**Sauerampfer** (S. 74): nährstoffreiche Wiesen und Weiden

**Spitzwegerich** (S. 86): sonnige Wiesen, Parks, Wegränder

**Wiesen-Bärenklau** (S. 228): Wiesen, Gräben, Gebüschränder

**Wiesen-Labkraut** (S. 234): Wiesen, Gebüsch- und Wegränder



## Los gehts – Tipps zum richtigen Ernten

Es gibt ein paar Grundregeln, die jeder beachten sollte, der draußen unterwegs ist, um Wildkräuter zu sammeln:

- Die erste und wichtigste lautet: Sammle nur Wildkräuter, die du sicher erkennst! Dazu genügen meist schon drei Merkmale, wie zum Beispiel die Farbe und die Form der Blüte, die Blätter, die Früchte, der Geruch oder auch der Standort der Pflanze. Deshalb sind in den Pflanzen-Steckbriefen die wichtigsten Merkmale beschrieben. Sieh also genau hin! Wenn du unsicher bist, ist es besser, sie stehen zu lassen oder in einem Bestimmungsbuch nachzusehen.
- Wildpflanzen, die geschützt sind, dürfen nicht gepflückt oder gar ausgegraben werden. Und im Naturschutzgebiet dürfen nicht einmal »Allerweltskräuter« wie Brennnesseln gesammelt werden.
- Damit die Pflanzen auch im nächsten Jahr an einer Stelle wieder wachsen und auch andere Menschen und Tiere sie nutzen können, solltest du nicht alle Wildkräuter komplett abernten. Lass noch ein paar übrig!
- Ernte nur so viele Pflanzenteile, wie du brauchst! Oft genügt schon eine Handvoll.



- Halte Abstand von viel befahrenen Straßen und Hunde-Gassi-Wegen. Pflücke keine Kräuter von Tierweiden. Bedenkenlos sammeln kannst du an Wiesenrändern, in und unter Hecken, an trockenen Hängen, auf Brachflächen, an Bach- und Teichufern sowie am Wald- und Feldrand; ebenso an wenig befahrenen Straßen und am Rand von nicht intensiv landwirtschaftlich genutzten Flächen.

Zum Ernten eignen sich ein scharfes Messer oder eine Haushaltsoder Gartenschere am besten.

Auf die Sammeltour nimmst du nach Möglichkeit einen Korb mit, gut wäre mit Deckel, es kann aber auch eine Papiertüte sein. Wenn es warm und sonnig ist, welken die zarten Kräuter schnell: Da ist es praktisch, wenn du Plastiktüten mit Zippverschluss, ein paar feuchte Küchentücher oder einen Wasserzerstäuber dabei hast. Ein angefeuchtetes Küchentuch kommt in den Beutel als Unterlage für die Kräuter. Indem du die Tüte aufbläst und verschließt, bleiben sie frisch und sind vor Druckstellen geschützt. Wenn du das Gesammelte nicht gleich verarbeiten kannst, lässt es sich darin im Kühlschrank etwa zwei Tage lang aufbewahren.

Zum Kochen oder zur Verarbeitung der Kräuter als Heilmittel kommen nur einwandfreie Blätter ohne braune Stellen und Fraßlöcher sowie reife Früchte ohne Flecken ins Sammelkörbchen.

Wenn du mehrere Arten von Wildkräutern erntest, ist es besser, sie getrennt zu sammeln. Dann hast du es später in der Küche leichter, sie zu unterscheiden und zu sortieren.

Die beste Erntezeit ist vormittags, wenn der Tau abgetrocknet ist. Ungünstig ist es unmittelbar nach Regen, denn er wäscht einen Teil der Vitalstoffe und Aromen ab. Nasse Pflanzen faulen auch leichter.





Blüten pflückst du am besten, wenn sie gerade frisch erblüht sind. Wenn sie viele ätherische Öle enthalten, dann lieber vor der Mittagssonne ernten, denn die lässt sie einfach verduften.



Blätter erntest du jung und zart, vor allem, wenn du sie roh essen möchtest. Willst du mit den Pflanzen kochen, kannst du auch größere Blätter und Blattstiele mitverwenden.

Wurzeln werden traditionell im Herbst ausgegraben, wenn die Pflanze ihre Nährstoffe darin einlagert, aber auch im sehr zeitigen Frühjahr, wenn sie noch voll frischer Kraft stecken.

Die richtige Sammel- und Erntezeit ist abhängig von Wetter und Standort und kann sich auch um zwei Wochen verschieben. Der Erntekalender auf den [Seiten 240–241](#) gibt dir einen ungefähren Anhaltspunkt dafür, wann du welche Pflanzenteile sammeln kannst.

Vielleicht machst du dir Gedanken über den Fuchsbandwurm: Der Fuchs scheidet dessen Eier mit seinem Kot aus. Du kannst sie mit bloßem Auge nicht erkennen. Durch Abwaschen lassen sie sich nicht vollständig entfernen, es kann aber die Gefahr der Ansteckung verringern. Um die Eier zuverlässig abzutöten, braucht es Temperaturen von über 70 °C. Das bedeutet aber auch den Tod von Vitaminen. Erkrankungen durch den Fuchsbandwurm sind allerdings sehr selten. Die meisten Erkrankten haben sich eher durch einen engen Kontakt mit ihren Haustieren angesteckt oder arbeiten in der Landwirtschaft. Denn auch Kulturpflanzen auf dem Acker können mit Fuchsbandwurm-Eiern behaftet sein.





## Vom Korb in den Topf – Wildkräuter verarbeiten und kochen

Wir Kräuterpädagoginnen und -pädagogen waschen Kräuter vor der Zubereitung nicht, wenn wir sie an unbelasteten Stellen gesammelt haben. Es ist ähnlich wie beim Regen: Wertvolle Vitalstoffe und Aromen werden dabei weggespült. Andererseits sind Wildkräuter so reich damit gesegnet, dass noch genügend davon übrig bleiben. Entscheide selbst, was dir lieber ist. Blüten allerdings solltest du nicht waschen. Sie sind so zart und werden dann sofort unansehnlich.

Wenn du noch nie Wildkräuter gegessen hast, solltest du langsam einsteigen. Verwende anfangs erst geringe Mengen und beobachte, wie du sie verträgst. Haben Magen und Darm sich daran gewöhnt, kannst du die Mengen steigern.

Zum Zerkleinern verwendest du am besten ein scharfes Messer.

Beim Kochen kommen die Kräuter erst zum Schluss in den Topf. Werden sie zu lange gekocht, überwiegt oft der bittere Geschmack und die feineren Nuancen gehen verloren. Außerdem verwandelt sich dann die schöne grüne Farbe in ein unappetitliches Graugrün. Für die



Inhaltsstoffe ist es ohnehin besser, wenn sie nur kurz gekocht werden.

Möchtest du deine selbst gepflückten Wildkräuter konservieren, hast du verschiedene Möglichkeiten:

Zum Trocknen ist es wichtig, die Pflanzen im Ganzen großflächig und in möglichst dünnen Lagen auszubreiten. Am besten geeignet ist dafür ein Gitter, das mit einem frischen Geschirrtuch belegt wird. Die Blätter und Blüten solltest du mehrmals wenden. So trocknen sie schnell und bewahren ihr Aroma. Der richtige Ort dafür ist schattig, luftig, trocken und warm. Nicht in der Sonne trocknen! Wenn die Kräuter rascheln, kannst du sie zur Aufbewahrung in dunkle Gläser oder Weißblechdosen füllen. Plastikgefäße sind nicht geeignet, um getrocknete Kräuter aufzubewahren. In jedem Fall sollten sie luftdicht verschlossen und kühl aufbewahrt werden. Das Beschriften mit Pflanzennamen und Datum nicht vergessen! Beim Aufbrühen von Tee oder zum Würzen die Kräuter erst unmittelbar vor der Zubereitung zerkleinern.

Auch Salz und Zucker konservieren. So kannst du unterschiedliche Würzmischungen und verschiedenfarbige Salz- und Zuckervariationen herstellen. Oder du mixt ein Pesto aus Kräutern, Öl und Nüssen. Sauber abgefüllt und mit Öl bedeckt hält es sich etwa 3 Wochen im Kühlschrank.

Durch Einlegen einzelner Kräuter oder Mischungen kannst du würzige Öle und Essige herstellen. Eine andere Art der flüssigen Konservierung sind Kräuter-Geiste, also Schnaps, Wein und Likör aus Wurzeln, Blättern oder Früchten.

# FRÜHLING

Bärlauch  
Brennnessel  
Fichte  
Gänseblümchen  
Giersch  
Gundermann  
Hirtentäschel  
Knoblauchsrauke  
Löwenzahn  
Sauerampfer  
Scharbockskraut  
Spitzwegerich

Alle Küchenrezepte sind ausreichend für 4 Personen



# BÄRLAUCH







## BOTANISCHER NAME

Allium ursinum



## PFLANZENFAMILIE

Amaryllidaceae



## KENNZEICHEN

- mehrjährige, 20–30 cm hohe, krautige Pflanze
- lanzettliche Blätter mit parallel verlaufenden Blattnerven, deutlich ausgeprägte Mittelrippe (knackt hörbar beim Biegen des Blattes), glänzende Blattoberseite, matte Unterseite
- kantige Stängel, jeweils ein Stängel pro Blatt
- sternförmige weiße Blüten in Scheindolden
- rundliche Früchte
- typischer Lauchgeruch



## VERWECHSLUNGSGEFAHR

Maiglöckchen, Herbstzeitlose, Aronstab



## STANDORT

lichte Buchenwälder, Auenwälder



## VERWENDETE PFLANZENTEILE (SAMMELZEIT)

- Blätter (März–April)
- Knospen (April–Mai)
- Blüten (April–Juni)
- Samen (Juni)
- Zwiebeln (Mai–Februar)



## INHALTSSTOFFE

Adenosin, ätherische Öle, Flavonoide, Kalium, Lauchöle, Mangan, Vitamin C



## GESCHMACK

knoblauchartig, scharf (v. a. sehr junge Blätter und Knospen)

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE



- **frische Blätter** für Pesto, Suppe, Butter, Quark, Dips, Spätzle, Gnocchi, Knödel, Füllungen, Saucen, Gemüse, zum Würzen von Öl und Essig
- **Knospen** als »falsche Kapern«, Pesto, Salat
- **Blüten** als essbare Dekoration, Salat
- **Zwiebeln** als Knoblauchersatz



### VERWENDUNG IN DER HEILKUNDE

- antibakteriell, antiviral, antimykotisch (gegen Pilzkrankungen)
- zur Blutreinigung, Frühjahrskur, Entschlackung
- **Blätter** als Frischpflanze oder Tinktur fördern die Verdauung, beugen Arteriosklerose vor, senken den Blutdruck, helfen bei Blähungen und Magen- und Darmbeschwerden

## VON BÖSEN HEXEN UND BÄRENKRÄFTEN

Kommt man in einen Bärlauchwald, kann man den wilden Knoblauch oft zuerst riechen, noch bevor man ihn sieht. Seinen typischen Duft verbreitet er, wenn die Pflanze altert, aber natürlich erst recht, wenn man seine Blätter mit den Fingern zerreibt: Denn sein Geruch und sein spezielles Aroma werden erst frei, wenn die Pflanze zerkleinert wird. Beim Bärlauchsammeln ist das Schnuppern an den Fingern deshalb kein eindeutiges Kennzeichen, denn oft sind es eben sie, die durch das Pflücken danach riechen. Am besten erntet man Bärlauch Blatt für Blatt und achtet genau auf seine Merkmale!

Wegen seines intensiven Geruchs sprach man dem Bärlauch, wie auch anderen stark duftenden Pflanzen, besondere Kräfte zu: Er sollte bösen Zauber und Hexen abwehren. Die Hexen sind es auch, auf die das Gerücht zurückgeht, er solle nach dem ersten Mai nicht mehr geerntet werden. Denn wenn sie in der Walpurgisnacht auf ihren Besen durch den Wald reiten, rauben sie dem Gewächs seine Kräfte.

Um seine besondere Wirkung wussten auch schon die keltischen und germanischen Völker. Allen Pflanzen, die einen »Bären« im Namen tragen, wurden von jeher mächtige Heilkräfte zugesprochen. Und der Legende nach frisst Meister Petz ihn als erste Nahrung nach seinem Winterschlaf, um wieder zu »Bärenkräften« zu kommen.

Im Volksmund wird der Bärlauch auch Hexenzwiebel oder Waldknoblauch genannt. In manchen Gegenden heißt er auch Rams. So hat der oberbayerische Ort Ramsau seinen Namen vom vielen Bärlauch, der dort in den Auen dichte Teppiche bildet. In lichten Laub- und Auenwäldern breitet er sich gerne massenhaft aus – Bärlauchgrün, so weit das Auge reicht! Im Sommer ist es

allerdings mit der Pracht vorbei. Dann zieht sich das Gewächs in den Boden zurück, um erst im nächsten Frühjahr wieder zu erscheinen – oft sogar schon so zeitig, dass seine jungen Blattspitzen durch die Schneedecke ragen.





## Bärlauch-Tinktur

Die Bärlauch-Tinktur kann den Stoffwechsel anregen, hohen Blutdruck und Cholesterinspiegel senken sowie Gefäßverkalkung vorbeugen.

**FÜR 6–7 FLÄSCHCHEN**

**1 Bund Bärlauchblätter ca. 200 ml Wodka (40 Vol.-%)**

sterilisiertes Schraubglas

feines Küchensieb, Mulltuch oder Kaffeefilter

kleine braune, sterilisierte Apothekerfläschchen mit Tropfeinsatz und Deckel (10 ml Fassungsvermögen)

- Die Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen. In feine Streifen schneiden und in ein Schraubglas füllen. Mit so viel Alkohol übergießen, dass die Pflanzenteile einen Fingerbreit bedeckt sind. Das Glas fest verschließen und an einem hellen Platz bei Zimmertemperatur 3 Wochen ziehen lassen. Einmal täglich schütteln. Darauf achten, dass die Blätter stets mit Flüssigkeit bedeckt sind.
- Nach Ende der Ziehzeit den Inhalt durch ein feines Sieb in ein Gefäß abgießen und mit einem Löffel die restliche Flüssigkeit aus den Blättern drücken. Die Tinktur in die Fläschchen füllen, den Tropfeinsatz aufsetzen und verschließen. Beschriften nicht vergessen.

Die Tinktur hält sich an einem kühlen, dunklen Ort mindestens 1 Jahr.

Anwendung: Bei Bedarf dreimal täglich 20 Tropfen pur oder in Wasser verdünnt einnehmen.





# Bärlauch-Sparge-Lasagne

1 kg grüner Spargel

Salz

Zucker

3 Bund Bärlauchblätter, plus etwas mehr zum Garnieren

500 g Ricotta

200 ml Gemüsebrühe

300 g Lasagne-Blätter

200 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

Sparschäler (optional)

Auflaufform

- Die Spargelstangen waschen, das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel schälen. In reichlich Salzwasser mit 1 Prise Zucker etwa 8 Minuten bissfest garen.
- Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in fingerbreite Streifen schneiden. Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Ricotta und Gemüsebrühe glatt rühren und den Boden der Auflaufform mit ein paar EL der Masse bedecken. Anschließend eine Schicht Lasagne-Blätter darauflegen und mit etwas Ricottamasse bestreichen.
- Wenn der Spargel gar ist, abgießen und gut abtropfen lassen.
- Einen Teil der Spargelstangen längs in die Auflaufform legen und mit einer Portion geschnittenem Bärlauch bedecken. Eine Schicht

Ricottamasse darauf verteilen, ein Drittel des Käses daraufstreuen und eine weitere Lage Lasagne-Blätter auflegen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

- Mit einer Schicht Käse abschließen und die Lasagne in der Ofenmitte etwa 45 Minuten überbacken, bis der Käse eine goldbraune Farbe hat. Die Form aus dem Ofen nehmen, übrige Bärlauchblätter in dünne Streifen schneiden und über die Lasagne streuen.



