

Kochen mit Wildkräutern

Power-Food mit grüner Energie



Text: VERONICA LANGE

© Susanna Bauerfeld / 123rf.com

Überall wachsen sie, doch wir schenken ihnen oft wenig Aufmerksamkeit: Wildkräuter – oft als „Unkraut“ verrufen. Weit verbreitete Wildkräuter wie Brennnessel, Gundermann, Franzosenkraut und Giersch hat garantiert

schon jeder gesehen. Dass diese Pflanzen eine ordentliche Portion an Vitalstoffen enthalten und aromatisch schmecken, ist Grund genug, sie wieder näher in unser Blickfeld zu rücken.

In alten Zeiten wurden Wildkräuter ganz selbstverständlich in der Küche und in den Krankenstuben verwendet. Das Wissen um die (Heil-)Kraft der Pflanzen war weit verbreitet. Nach jahrzehntelangem Schattendasein feiern sie ihr Comeback. Wildkräuterführungen und Kurse im Zubereiten von Tees, Tinkturen, Cremes, Salben, Auszügen u.v.m. werden immer zahlreicher angeboten und machen traditionelles Wissen wieder verfügbar. Auch in der Küche halten Wildkräuter Einzug – nicht nur, weil ihre Geschmacksnuancen reich und aromatisch sind. Sie enthalten auch ein Vielfaches an Inhaltsstoffen ihrer gezüchteten Kollegen. So liefern z.B. Franzosenkraut, Brennnessel oder Vogelmiere über 4000 µg Eisen, während es beim Kopfsalat nur

314 µg sind. Auch beim Vitamin-C-Gehalt ist der Unterschied gewaltig: Brennnessel enthält 333 mg, Spinat 51 mg und Kopfsalat 13 mg.

In freier Wildbahn, im Garten, auf dem Balkon, beim Urban Gardening, überall kann man Kräuter ernten, um sie dem Speiseplan hinzuzufügen und so an die Extra-Portion Inhaltsstoffe zu kommen, die in konventionell angebautem Gemüse fehlt. Besonders Bitterstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sind in Wildpflanzen stärker vertreten. Man sollte sich allerdings gut über jedes Kraut informieren, denn so manch eines ist giftig. Besonders beim Sammeln von Bärlauch muss man sichergehen können, dass man es nicht mit dem giftigen Maiglöckchen zu tun hat.

Gabriele Leonie Bräutigam, zertifizierte Kräuterführerin und Autorin, beschäftigt sich seit Jahren mit den grünen Kraftpaketen aus der Natur. Auf ihrem Speiseplan steht möglichst täglich ein Gericht mit Wildkräutern. Nach ihrem Buch „Wilde Grüne Smoothies“ präsentiert sie jetzt leckere Rezepte aus der „Wilden Grünen Küche“. Sie stellt vorwiegend schnelle Rezepte für Snacks und Gerichte vor und gibt zahlreiche Tipps zu veganen Variationen, Sammelzeiten und den 10 wichtigsten Wildkräutern und ihrer Verwendung.

Top Ten der Energiepflanzen:

- **Brennnessel** – Energiepflanze Nummer eins
- **Franzosenkraut** – würziges „Kraftfutter“
- **Giersch** – Extradosis pflanzliches Eiweiß

- **Gundermann** – Bitterstoffe für gesunden Genuss
- **Kohl-Kratzdistel** – Chlorophyll als Leberselixier
- **Löwenzahn** – aktiviert den Stoffwechsel
- **Schafgarbe** – Heilpflanze Nummer eins
- **Spitzwegerich** – ein natürliches Antibiotikum
- **Wiesen-Bärenklau** – Nahrungspflanze und Aphrodisiakum
- **Wilde Melde** – der Eisenlieferant

Für Gabriele ist die schnelle Zubereitung von Wildkräutern selbstverständlich. Der Ursprung der Wildpflanzenküche liege schließlich im mobilen Leben, so die Autorin. „Die ursprünglichen Rezepte waren schnelle, einfach zubereitete Energiespender. Klassische ‚Power-Snacks‘ also“, schreibt sie.

Wer sich mit gesunden Phytonährstoffen versorgen will, sollte täglich eine kleine Menge heimischer Wildkräuter in seinen Speiseplan integrieren. Eine Handvoll am Tag reicht völlig aus, um die täglich empfohlene Dosis abzudecken. Wildkräuter wachsen in der Stadt, im Wald, auf der Wiese, im Garten und sogar auf dem Balkon, wenn ihnen dort ein Platz eingeräumt wird. Das Tolle ist: Im Gegensatz zu teuren Nahrungsergänzungsmitteln sind sie kostenlos.

Selbst-Gemachtes garantiert Frische und ist schon deshalb unbezahlbar. Die Zutaten sind naturrein, d.h. ohne chemische Zusatzstoffe, die oft in so geringer Menge in Nahrungsmitteln enthalten sein dürfen, dass sie nicht deklariert werden müssen. Für Menschen, die zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten neigen, kann dies einen großen Unterschied darstellen.

Im Anschluss präsentieren wir Ihnen einige Inspirationen für köstliche Frühjahrs-Rezepte mit Wildkräutern von Gabriele Leonie Bräutigam. Lassen Sie es sich schmecken!



Goldblüten-Streich

Wie ein Meer aus Goldtalern liegen uns die honigsüß duftenden Löwenzahnwiesen im Frühling zu Füßen. Sie schmecken

raffiniert sowohl als herbsüßer Sirup als auch als herzhafter vegetarischer Brotaufstrich, den man dazu noch gut portionsweise einfrieren kann.

Zutaten für 2 bis 4 Personen

125 g Süßrahm-Butter
3 Handvoll Löwenzahnblüten
1 TL Honig
1 TL Meersalz
1 Msp. Safran oder 2 bis 3 cm Kurkumawurzel

Zubereitung: Frisch aufgeblühte Löwenzahnblüten von den Stängeln zupfen und 10 Minuten auf dem Tisch auslegen, damit die Insekten davonlaufen können. Butter in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Grüne Teile der Blüten abwickeln und die gelben Blüten dann auf die Butter streuen. Honig, Meersalz und Safran zugeben. (Wer lieber Kurkuma verwendet, ½ geschälte Wurzel fein reiben.) Das Ganze mit der Hand gut verkneten: Durch die Wärme der Hand gelingt der Aufstrich am besten. Kurkuma und Safran färben allerdings leicht – wen's stört, der muss eine Gabel nehmen. Goldblüten-Streich sofort in Gläschen portionieren. Im Schraubglas ist der Aufstrich transportfertig für Picknick oder Grillabend. Luftdicht abgedeckt (mit Deckel oder Pergamentpapier) hält der Aufstrich am besten.

Wichtig: Keine Sauerrahmbutter verwenden – das schmeckt nicht gut.

Vegane Variante: Die gleiche Menge Margarine statt Butter verwenden, Agavendicksaft statt Honig.



Bärlauch-Streich (vegan)

Der Bärlauch ist unsere Wildpflanze Nummer eins zum Ausleiten, Entgiften, Entschlacken. Die perfekte Frühjahrskur also. Die Rezepte sollten möglichst einfach sein, um seine Wirkung nicht zu beeinträchtigen. Also Bärlauch rohköstlich als Aufstrich, Pesto oder gleich frisch aufs Brot.

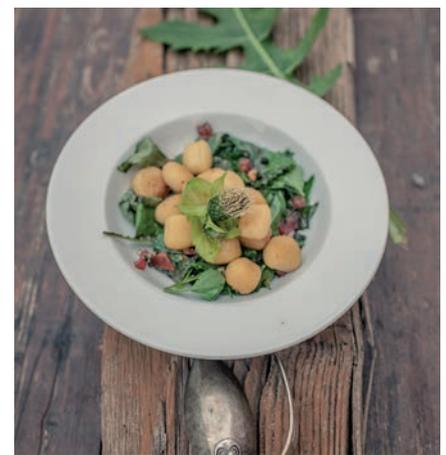
Zutaten für 2 Personen

2 Handvoll frischen Bärlauch
1 Handvoll Mandeln (geschält)
ca. ½ Tasse Sonnenblumenöl
Meersalz (nach Geschmack)

Zubereitung: Bärlauch waschen, trocken tupfen, grob hacken. Bärlauch mit Mandeln, Salz und Öl in den Mixer geben und zu einem homogenen, glatten Brei pürieren. Die Masse in kleine Schraubgläser abfüllen, glattstreichen und mit Öl (luftdicht) bedecken. Total lecker als Pesto zu Nudeln, als Aufstrich aufs Brot, als herzhafter Dip beim Grillen.

Tipp: Zum Aufbewahren sollte die Paste immer mit ca. 3 Millimeter Öl bedeckt sein, auch im Schraubglas, ggf. nach jedem Gebrauch nachfüllen. Das bündigt den Geruch und schützt vor Oxidation.

Achtung: Verwechslungsgefahr mit (giftigen!) Maiglöckchen. Empfohlene Tagesration Bärlauch pro Person 3 bis 4 Blätter.



Gnocchi auf „Urspinat“

Meine Familie liebt Gnocchi! Wenn gar keine Zeit ist, sie selbst zu machen, gibt es sie auch in sehr guter Qualität im Kühlregal. „Urspinat“ koche ich am liebsten mit Kohl-Kratzdistel und Brennnessel. Die großen, wild gezackten Blätter sind schnell geerntet und schmecken angenehm mild.

Zutaten für 2 Personen:

400 g Gnocchi (aus der Packung oder selbstgemacht)
Parmesan (nach Geschmack)
1 Knoblauchzehe
2 bis 3 EL Olivenöl

Für den „Urspinat“:

4 Handvoll Kohl-Kratzdistel, Brennnessel oder Wilde Melde
1 Fleischtomate
½ Zwiebel
4 EL Olivenöl zum Dünsten
Meersalz, Pfeffer und Muskat (nach Geschmack)

Zubereitung: Für den Urspinat wildes Grün waschen, größere Blätter zerteilen und Blattrippen entfernen, trocken schleudern. Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden. In der Pfanne Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, dann Tomatenwürfel und Urspinat dazugeben. 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, großzügig Muskat drüberreiben. Gnocchi in simmerndem Salzwasser garen. Herausnehmen, sobald sie hochsteigen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauchzehe in der Haut mit der flachen Seite eines Messers anquetschen. In eine zweite Pfanne Öl und Knoblauch geben und Gnocchi kurz darin anbraten. Urspinat und Gnocchi auf einem Teller anrichten, (nach Geschmack) Parmesan drüberhobeln – fertig!



Wilde Kräuter-Roulade (vegan)

Rotkraut, reich an Vitaminen und zellschützenden Polyphenolen, kennt man meist „handzahn“, also klein gehackt. Es kann aber auch anders verwendet werden ... Zubereitungszeit: 40 Minuten, die sich lohnen!

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroßer Rotkohl

Für die Füllung:

2 Handvoll Wilde Melde
200 g Hirse (oder Quinoa)

1 Zwiebel

800 ml Upcycling-Gemüsebrühe (Rezept s. unten)

½ TL Koriander

¼ TL gemahlene Nelke (nach Geschmack)

Meersalz und Pfeffer (nach Geschmack)

Für die Sauce:

4 Zwiebeln

½ TL Speisestärke

1 Handvoll Wilde Möhre,

Spitzwegerich, Schafgarbe

Meersalz und Pfeffer (nach Geschmack)

etwas Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung: Vom Rotkohl 8 große, schö-

ne Blätter abtrennen. Waschen, Rippe entfernen, ca. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen. Für die Füllung Hirse in die Hälfte der kochenden Gemüsebrühe geben, kurz aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Abschmecken. (Die Hirse darf etwas klebrig sein.)

Vom restlichen Rotkohl ca. 200 Gramm in feine Streifen schneiden. Die klein gehackte Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten, Rotkohl dazugeben, ca. 5 Minuten andünsten, Meldeblättchen unterrühren und mit der Hirse mischen.

Fertigstellen: Je 2 Kohlblätter leicht überlappend nebeneinanderlegen und je ein Viertel der Füllung in der Mitte verteilen. Seiten einschlagen, aufrollen und mit Küchenzwirn verschnüren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Rouladen rundherum anbraten. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, zu den Kohlrouladen geben und kurz mit andünsten. Mit Dreiviertel der verbliebenen Brühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten schmoren.

Für die Sauce Wildkräuter grob hacken. Restliche Brühe, die Stärke, 1 Prise Salz und Pfeffer im Mixer aufschäumen. In separatem Topf kurz erhitzen. Rouladen auf einem Blatt anrichten und mit Sauce anrichten – fertig!



Süßer Couscous-Minz-Salat mit Gundermann (vegan)

Lustvolles Anti-Aging, sommerleicht und blitzschnell zubereitet: Die Minze erfrischt den Geist, der wildwüchtige Gundermann regt die Regeneration an, Granatapfel strotzt nur so vor Antioxidantien und Polyphenolen, Zimt kann Blutzucker und Cholesterinspiegel regulieren.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

1 Handvoll wilde Minze

10 bis 15 Gundermannblättchen

250 g Couscous

100 ml Wasser (bzw. siehe Angabe auf der Packung)

1 Granatapfel

1 bis 2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Ahornsirup

2 EL Zimt (gehäuft)

Meersalz und schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung: Den Couscous in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser (aus dem Wasserkocher) übergießen und das Ganze zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Couscous mit der Gabel lockern, abkühlen lassen. Minze und Gundermann waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Granatapfel halbieren, umdrehen, mit einem Suppenlöffel von oben auf die Frucht klopfen, so dass die Kerne herausfallen. So gibt's keine Flecken! Alle Zutaten zum Couscous geben und alles gut vermischen, abschmecken, fertig!

Tipps: Den Granatapfel erst kurz vor dem Servieren bzw. vor dem Abfüllen in die Lunchbox dazugeben – wegen der Optik und der Vitamine!

Hält im Kühlschrank 2 Tage.



Apfel-Minz-Crumble

Rezept von Friedel Hentrich

Frischer Sommergenuss aus der englischen Landhausküche – und die genussvollste Verwendungsmöglichkeit für die ersten Augustäpfel, die im Hochsommer wild am Wegrand wachsen. Die Minze wirkt angenehm frisch und belebend. Dazu schmeckt an heißen Tagen: kalter Minztee.

Zutaten für den Boden (für 6 Personen):

200 g Mehl

80 g Zucker

1 Bio-Ei

125 g warme Butter

Zutaten für den Belag:

3 bis 4 Äpfel (leicht säuerlich)

3 Stängel Minze

1 EL Mehl

100 g Rohrohrzucker
1 TL Vanillepulver

Zutaten für die Streusel:

50 g Mehl
50 g feine Haferflocken
50 g Rohrohrzucker
50 g warme Butter

Zubereitung: Ofen auf 160 °C vorheizen. Für den Boden die Hälfte der Butter erwärmen, bis sie sehr weich ist. Aus Mehl, Zucker, Ei und erwärmter Butter mit der Hand einen weichen Teig herstellen. 6 Backringe mit Backpapier auslegen (Papierstreifen für den Rand schneiden).

Den Teig sechsteln, je ein Stück des Teiges in einen kleinen Tortenring drücken und einen kleinen Rand nach oben ziehen. Für den Belag die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Minze waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stängeln zupfen und die Blätter fein hacken. Äpfel, Minze, Mehl, Rohrohrzucker und Vanillepulver vermischen und auf den Böden verteilen.

Für die Streusel Haferflocken, Mehl, Zucker und die andere Hälfte der Butter zu feinen Streuseln verkneten. Die Apfel-Minz-Füllung damit bedecken. Die Mini-Crumbles 15 bis 20 Minuten bei 160 °C im Ofen backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Sofort genießen ...

Veganer Tipp: Statt des Eis 1 Esslöffel Wasser und 1 Teelöffel Backpulver, statt Butter Margarine verwenden.

Upcycling-Gemüsebrühe

Beim Gemüseputzen koche ich mit den Schalen, Abschnitten, Stängeln und übrig gebliebenen Kräutern immer nebenbei eine kräftige All-in-Gemüsebrühe, die ich anschließend als Basis für Suppen und Saucen, Risottos und Couscous verwende.

Zutaten für ca. 2 Liter:

1 Karotte
1 Zwiebel
die Schalen von Karotten, Pastinaken, das Grün vom Knollensellerie, grüne Lauchblätter und Reste vom Fenchel ... alles, was beim Gemüseputzen in der Küche übrig bleibt, geeignete Wildkräuter (Dost, Franzosenkraut, Gänsefingerkraut, Giersch, Frauenmantel, Schafgarbe, Wilde Möhre, Wilder Thymian ...)
2 l Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Topf geben und mindestens 30 Minuten kochen.

Gabriele Leonie Bräutigam hat Soziologie, Germanistik und Philosophie studiert. Sie arbeitet als Texterin, Redakteurin und zertifizierte Kräuterführerin. Ihr Wissen gibt sie in Seminaren, Kräuterwanderungen mit Kochkursen und Vorträgen im Seminarhaus Oedmuehle weiter. Unter www.herbalista.eu bloggt sie Aktuelles und Rezepte zum Thema „Wildkräuter“.

Hinweise: In den Schalen steckt ein Großteil der Inhaltsstoffe der Pflanzen: Es wäre viel zu schade, sie wegzuworfen. Auch Zwiebelschalen kann man gut verwenden, sie färben die Suppe allerdings braun, sind also eher etwas für Saucen. Weniger geeignete wilde Kräuter sind Beifuß und Brennnessel, denn sie färben die Gemüsebrühe dunkel.

Buchtipp:

Gabriele L. Bräutigam
Wilde Grüne Küche – schnell, gesund, lecker

206 Seiten, € 18,90
ISBN 978-3-86264-252-6

Hans Nietsch Verlag



GEISTIGES HEILEN
ausprobieren eintauchen

INSHA HEILERNETZWERK
DER BERUFSVERBAND FÜR HEILER UND HEILERSCHULEN SEIT 2007

WWW.INSHA-HEILERNETZWERK.DE

Lebensenergie

In allem und überall

„Du und ich: Wir sind eins! Ich kann Dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen!“ Mahatma Gandhi

Können wir wirklich unsere Lebensenergien allein mit Vitaminen auffrischen? Oder wirkt die wahre Kraft immer von innen, aus uns selbst? In jedem Menschen kommt eine universale Schöpferkraft zum Ausdruck, die ihre Energie durch Positives (+) und Negatives (-) im Gleichgewicht hält. Diese Lebensenergie durchdringt alle und alles, ist der „Motor“ unseres Seins – vor der Geburt, über das ganze Leben und darüber hinaus. Doch wie können wir auf diese Energie zugreifen, eine spirituelle Ressource für unser Leben öffnen? AMORC – Die Rosenkreuzer geben Antworten und zeigen, wie wir aus diesem Urquell Kraft und Energie schöpfen können.

Sie wollen mehr über AMORC wissen? Appellatio, das aktuelle Manifest der Rosenkreuzer, sowie das AMORC-Magazin jetzt als ePaper unter www.amorc.de und www.facebook.com/amorc.de Unsere Veranstaltungen: www.amorc.de/veranstaltungen

AMORC
ZEITLOSE WEISHEIT

