

Vergessene Naturschätze

Die Wildpflanzen werden wieder als außergewöhnliche Geschmacks- und gesunde Vitalstoffträger entdeckt



Seit Jahrmillionen waren Wildpflanzen die wichtigste Nahrungsgrundlage der Menschen. Durch die zunehmende Verfremdung unserer Nahrung widmen sich wieder mehr und mehr Menschen dem Thema der natürlichen Nahrung. Köche und Kochschulen beziehen die essbaren Wildpflanzen in Ihre Kochkünste mit ein.



Claudia Evelyn Wagner
PK-Designerin,
Kräuterpäd. &
Spiegelgesetz-Coach
c.e.wagner@gmx.at
Tel. 0676/312 30 36

Blüten, die in der Küche verwendet werden können:

Ackerstiefmütterchen-Blüten, Apfelblüten, Blüten vom Kleinen Mädesüß, Blütenblätter der Sonnenblume, Borretschblüten, Dahlienblüten, Echtes Johanniskraut-Blüten, Erdbeerblüten, Gänseblümchen, Glockenblume, Franzosenkraut-Blüten, Goldmelissen-Blüten (Indianernessel, Monarde), Gundelrebe, Hirtentäschel-Blüten, Holunderblüten, Kamillenblüten, Kapuzinerkresse-Blüten, Kirschblüten, Kornblumenblüten, Lavendelblüten, Lindenblüten, Löwenzahn-Blüten, Majoran, Malven, Margeriten, Oreganoblüten, Ringelblumen-Blüten, Rosenblüten, Hundsrose (nicht gespritzte bzw. gedüngte), Rosmarinblüten, Rotklee-Blüten, Salbeiblüten, Schafgarben-Blüten, Schnittlauch-Blüten, Stockrosen-Blüten, Taubnessel-Blüten, Thymianblüten, Veilchenblüten, Vergissmeinnicht-Blüten, Wiesenschaumkraut-Blüten, Ysopblüten, u. v. a.

Hier seien nur ein paar Beispiele der Wirkstoffe einzelner Blüten angeführt:

- ✿ Malve: hustenstillend, entzündungshemmend
- ✿ Lavendel: entwässernd, entspannend, krampflindernd
- ✿ Kapuzinerkresse: aphrodisierend, verjüngend, Infektionen des Urogenitaltraktes, antibakterielle Wirkung, lindert Rheuma
- ✿ Borretsch: schleimlösend, hustenlindernd
- ✿ Ringelblume: leberstärkend, entschlackend





Wissenswertes über die Sammlung und Trocknung

Richtlinien beim Sammeln:

- ❁ Respekt vor der Natur
- ❁ Blätter und Sprossen sollen jung gesammelt werden, Blüten kurz nach dem Aufblühen, Früchte kurz vor oder während der Vollreife, Wurzeln am Ende der Wachstumsperiode im Herbst oder zeitig im Frühjahr
- ❁ Nicht bei feuchtem Wetter sammeln (viele Krankheitserreger lieben Feuchtigkeit), sondern am besten vormittags an einem sonnigen Tag
- ❁ Nur so viel mitnehmen, wie benötigt wird – niemals einen gesamten Bestand wegpflücken

Die natürliche Trocknung von Heil- und Gewürzpflanzen:

- ❁ Trocknen ist eine Konservierungsform und heißt Bewahren von Inhaltsstoffen!
- ❁ Den richtigen Erntezeitpunkt wählen:
Für Blatternte: kurz vor bzw. spätestens bei Blühbeginn (z. B. Basilikum, Dost, Melisse, Minze, Salbei).



Für Blüternerte: bei Vollblüte (starker Bienenbesuch) (z. B. Goldmelisse, Kornblume, Königskerze, Kamille)

- ❁ Grüngut nicht bündeln (wegen Schimmelfahrer an den Stängeln), sondern die Blätter im frischen Zustand vom Stängel abstreifen (damit die ätherischen Ölzellen erhalten bleiben), nur so viel ernten, was in absehbarer Zeit abgestreift werden kann. Fremde Bestandteile und vergilbte Blätter oder Blüten gleich entfernen. Grüngut sofort der Trocknung zuführen.

Überraschen Sie doch einmal Ihre Lieben mit folgendem süßen Rezept:

Wiesenschnitten

Biskuit:

6 Eier
6 EL Kristallzucker
etwas Salz
6 EL Mehl griffig

Creme:

500 g Quimic
250 ml Schlagobers
100 g Staubzucker
Saft einer Zitrone
50 g Brennnesseln

Garnierung:

250 ml Schlagobers
Blüten von: Taubnessel, Löwenzahn, Gundelrebe, Gänseblümchen, Veilchen

Zubereitung:

Eier trennen. Schnee schlagen, mit Salz und 3 EL Kristallzucker ausschlagen. Dotter mit dem restlichen Zucker schaumig rühren und zum Schnee rühren. Mehl mit einer Teigspachtel unterheben und die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad C 20 Min. backen. Auskühlen lassen und halbieren.

Creme:

Für die Creme Brennnesseln waschen, in Wasser einige Minuten weich kochen und kalt abspülen. Mit etwas Schlagobers fein pürieren. Restliches Schlagobers steif schlagen. Quimic in einer Schüssel glatt rühren und Brennnesselpüree, Staubzucker, Zitronensaft unterrühren. Schlagobers unterheben. Biskuitboden mit Creme bestreichen, Deckel draufsetzen und die restliche Creme darauf verteilen. Kühl stellen.

Vor dem Servieren mit geschlagenem Schlagobers bestreichen und mit Blüten bestreuen.

- ❁ Erntegut nur in Ausnahmefällen abschwemmen (z. B. wegen starker Verschmutzung)
- ❁ Nur in schattigen, reinen, luftigen Trockenräumen trocknen. Ausnahme: Kornblumen dürfen auch in voller Sonne getrocknet werden.
- ❁ Die Trocknungstemperatur soll 40 Grad Celsius nicht übersteigen, bei 50 Grad C treten bereits 30% Inhaltsstoffverlust ein).
- ❁ Nicht vor zu erwartenden Regenperioden ernten, da sonst verzögerte Trocknungszeit und Verschimmelungsgefahr bzw. Missfärbigkeit.
- ❁ Erntegut möglichst nicht aufrühren (Gefahr der Beschädigung, zerbröseln der Blätter, wuzzeln der Blüten).
- ❁ Die Trocknung ist erst beendet, wenn die Blätter rascheltrocken sind, Blattstiele müssen beim Abbiegen brechen, erst danach verpacken (in Papiersack, Karton).
- ❁ Farbe, Geruch, und Geschmack der getrockneten Ware muss der frischen Pflanze ähnlich sein. Trockengut am Lager öfters auf Schädlingsbefall kontrollieren (z. B. Dörrobstmotte).

Quelle:

Claudia Evelyn Wagner,
LFI Steiermark

Buchtip: Enzyklopädie essbare Wildpflanzen,
Steffen Guido Fleischhauer,
AT-Verlag

