

Hühnerbiß – Saublüml – Himmelsbrot – Katzenkäse ...* versus Kulturgemüse

*Hühnerbiß = Vogelmiere, Saublüml = Löwenzahn, Himmelsbrot = Rotklee,
Katzenkäse = Wilde Malve



Kräuterstrauß:
10 Blätter von Giersch
1 Ranke Gundelrebe
1 Stängel Pfefferminze

Die Technologisierung des Ackerbaus in den letzten hundert Jahren ließ viel vom Wissen der Wildsammlungen in Vergessenheit geraten. Heute sind es nurmehr ca. 20 Pflanzenarten, welche wir für unsere Ernährung neben tierischen Produkten nutzen.

Die Natur hat viel mehr zu bieten –
**mehr als 1.000 Arten und wesentlich
höhere Anteile an Inhaltsstoffen.**

Kulturgemüse – Inhaltsstoffe

Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt in mg pro 100 g essbaren Anteil

	Wasser	K	P	Mg	Ca	Fe	Vitamin C	Provitamin A (β-Carotin)	Reineiweiß
Chinakohl	95,4	202,0	-	11,0	40,0	0,6	36,0	13,0	1,3
Kopfsalat	95,0	224,0	33,0	11,0	37,0	1,1	13,0	130,0	0,9
Chicorée	94,4	192,0	26,0	13,0	26,0	0,7	10,0	215,0	0,4
Endiviensalat	94,3	346,0	54,0	10,0	54,0	1,4	10,0	190,0	0,5
Feldsalat	93,4	421,0	49,0	13,0	35,0	2,0	35,0	650,0	1,8
Mangold	92,2	376,0	39,0	-	103,0	2,2	39,0	590,0	
Weißkohl	92,1	227,0	27,5	23,0	46,0	0,5	46,0	7,0	0,2**
Rotkohl	91,8	266,0	30,0	18,0	35,0	0,5	50,0	5,0	0,4**
Blumenkohl	91,6	328,0	54,0	17,0	20,0	0,6	70,0	5,5	
Spinat	91,6	633,0	55,0	58,0	126,0	4,1	52*	700,0	2,5
Grünkohl	86,3	490,0	87,0	31,0	212,0	1,9	105,0	680,0	3,0
Rosenkohl	85,0	411,0	83,0	22,0	31,0	1,1	114,0	67,0	

*Spinat frisch, **Spätweiß- und Spätrotkohl

Wildgemüse – Inhaltsstoffe

	Wasser	K	P	Mg	Ca	Fe	Vitamin C	Provitamin A (β-Carotin)	Reineiweiß
Vogelmiere	91,5	680,0	54,0	39,0	80,0	8,4	115,0	383,0	1,5
Gänseblümchen	87,5	600,0	88,0	33,0	190,0	2,7	87,0	160,0	2,6
Löwenzahn	89,9	590,0	68,0	23,0	50,0	1,2	115,0		3,3
Winterkresse							314,0		4,0
Bärenklau	79,8	540,0	125,0	75,0	320,0	3,2	360		
Weiß. Gänsefuß	86,9	920,0	80,0	93,0	310,0	3,0	236,0		4,3
Guter Heinrich	81,7	730,0	95,0	66,0	110,0		184,0	948,0	5,3
Brennnessel	84,8	410,0	105,0	71,0	630,0	7,8	333,0*	740,0	5,9*
Giersch							201,0	684,0	6,7
Wilde Malve	82,0	450,0	95,0	58,0	200,0	5,1	178,0	606,0**	5,6
Huflattich***	84,8	670,0	51,0	58,0	320,0	3,8	104,0	250,0	
Schmalblättriges Weidenröschen	75,0	450,0	94,0	81,0	150,0	2,7	351,0	490,0	
Gänsefingerkraut							402,0		
Franzosenkraut	87,8	390,0	56,0	56,0	410,0	14,0	390,0	595,0	
Schlangenknoterich	84,0	580,0	74,0	69,0	100,0	3,9			
Roter Wiesenklees								1156,0	

*Große Brennnessel, *Wegmalve, ***In Maßen essen

Tabelle: Franke (1987, 8–11); Legende: K=Kalium, P=Phosphor, Mg=Magnesium, Ca=Calcium, Fe=Eisen



Hufplattich



Vogelmiere



Rotklee



Löwenzahn



Giersch

Hier nochmals kurz, was bei einer Sammlung zu beachten ist

- * 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.
- * Nicht von gedüngten Wiesen pflücken oder auf Wiesen in der Nähe von stark befahrenen Straßen.

Zutaten:

Bio-Blattsalat der Saison

Wildkräuter wie: Löwenzahnblätter, Taubnessel, Wiesenschaumkraut, Vogelmiere, Scharbockskraut, Gundelrebe, Giersch, Gänseblümchen, Salz, Balsamico, Kürbiskernöl, Äpfel, Walnüsse

Zutaten:

500 g mehlig Bio-Erdäpfel
1 TL Salz, 50 g Butter,
Ca. 125 ml Milch
100 g Wildspinat, Giersch, Brennnessel, Taubnessel, Bärlauch, Scharbockskraut, Wiesenbärenklau

Zutaten:

1 Liter Apfelsaft
1 Liter Mineralwasser
Saft einer Zitrone

Zutaten:

250 ml Zitroneneis
125 ml Schlagobers
1 Handvoll Sauerampfer
0,1 l Holunderblütensirup

Quelle:

Tabelle: FRANKE (1987: 8–11), LFI Steiermark, www.heilkrauter.de, heilpflanzenkatalog.net, www.gruenes-handwerk.at, Claudia E. Wagner (Herbarium, Fotos)

Wildkräutersalat mit Äpfeln und Nüssen

Zubereitung:

Blattsalat und Wildkräuter waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Salat mit Salz, Balsamico und Kürbiskernöl marinieren. Apfelwürfel und grob gehackte Nüsse über den Salat streuen und sofort servieren.

Wildkräuterpüree

Zubereitung:

Erdäpfel schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Wildkräuter waschen, grob schneiden und in Salzwasser einige Minuten kochen. Abseihen und mit etwas Kochflüssigkeit mit dem Stabmixer pürieren. Erdäpfel abseihen und stampfen, Butter, etwas heiße Milch und heißes Wildkräuterpüree zugeben, würzen und gut verrühren.

Gierschlimonade

Zubereitung:

Apfelsaft in eine Schüssel gießen, Kräuterstrauß binden, zwischen den Fingern reiben, damit die Aromen besser ausgelaugt werden können und in den Apfelsaft hängen. Nach etwa 3 Stunden den Kräuterstrauß entfernen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben und in Krüge füllen.

Sauerampfersorbet

Zubereitung:

Schlagobers steif schlagen. Sauerampfer mit Holunderblütensirup pürieren, Zitroneneis antauen lassen und mit dem Mixer cremig rühren, mit Schlagobers, Holundersaft und Sauerampfer verrühren. Nochmals tiefkühlen (2–3 Std.), mehrmals umrühren. Nockerl ausstechen und mit Zitronenzesten garnieren, sofort servieren.



Claudia Evelyn Wagner
Kräuterpädagogin
Permakultur-
Designerin
claudia.wagner@anw.at

Link zu allen bisher in der Serie „Vergessene Naturschätze“ erschienenen Gemüsearten und Heilpflanzen:



http://permakultur.net/?mdoc_id=1001453