

# Maibowle & Co.

Köstlichkeiten aus der Natur



**WIESBADEN**  
LANDESHAUPTSTADT

Umweltamt

# Inhalt

	Seite
Gesund mit Wildkräutern	3
Am Besten selbstgemacht	4
Sammeln – aber richtig	5
Bärlauch	6
Brennnessel	8
Gänseblümchen	9
Giersch	10
Gundermann	12
Guter Heinrich	13
Löwenzahn	14
Sauerampfer	16
Spitzwegerich	17
Waldmeister	18
Aus Wald und Flur	20
Literatur	21
Impressum	23

## Gesund mit Wildkräutern

Die Natur hält ein üppiges Angebot an essbaren Wildpflanzen für uns bereit. Früher war es gang und gäbe, den Speiseplan mit den verschiedensten Kräutern und Früchten aus Wald und Flur zu ergänzen. Obwohl sich die leckersten Speisen und Getränke aus ihnen zubereiten lassen, ist heute deren Verwendung in der Küche nahezu in Vergessenheit geraten.

### Weitere gute Gründe für den Genuss von Wildpflanzen:

- ✿ Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe.
- ✿ Wildpflanzen schmecken sehr gut. Sie sind oft würziger und aromatischer als das im Handel erhältliche Gemüse.
- ✿ Mit ihrer Vielfalt bereichern sie unsere Speisekarte und sorgen für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
- ✿ Viele Wildpflanzen sind gleichzeitig auch Heilpflanzen und für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden von großem Nutzen.
- ✿ Sie sind kaum mit Schadstoffen belastet. Voraussetzung ist, dass sie an sauberen Standorten wachsen.
- ✿ Wildpflanzen gibt es zum Nulltarif.
- ✿ Sie sind immer frisch.



## Am besten selbst gemacht

Ob herzhaft oder süß, Wildkräuter lassen sich auf vielerlei Art zubereiten. Man kann schmackhafte Gerichte damit kochen, leckere Getränke herstellen, sie können als Brotaufstrich und auch zum Würzen verwendet werden.

### Was alles aus Wildkräutern zubereitet werden kann:

- ♦ Gemüsegerichte
- ♦ Salate
- ♦ Soßen
- ♦ Suppen
- ♦ Säfte
- ♦ Schnäpse, Liköre und Weine
- ♦ Tees
- ♦ Marmeladen, Gelees und Honig
- ♦ Kräuternessig und -öl
- ♦ Bonbons
- ♦ Sirup

### Löwenzahnhonig und -gelee

100 g Löwenzahnblüten  
1/2 l Wasser  
500 g Zucker  
Saft von einer Orange

Die äußeren grünen Hüllblätter abzupfen, sie schmecken bitter. Die gelben Zungenblüten abstreifen, 6 Minuten in Wasser kochen, in ein Sieb gießen und ausdrücken. Anschließend den goldgelben Sud mit Zucker und Orangensaft 15 Minuten zu Sirup einkochen. Noch heiß in Gläser füllen.

Für das Gelee einen Sud wie oben beschrieben zubereiten und erkalten lassen. 500 g Gelierzucker und den Saft einer halben Zitrone zugeben, aufkochen und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Noch heiß in Gläser füllen.

### **Tipp:**

Bei großen Ernten lohnt es sich, Vorräte für den Winter anzulegen. Alle Wildkräuter lassen sich gut einfrieren. Sie bewahren dabei jedoch nicht immer ihr volles Aroma. Trotzdem ist dies die beste Konservierungsmethode, um Nähr- und Wirkstoffe zu erhalten.

Wildpflanzen können auch getrocknet werden.

## **Sammeln – aber richtig**

Wildpflanzen zu sammeln macht Spaß und ist nicht schwer – wenn Sie Folgendes beachten:

- ❁ Ernten Sie Wildkräuter möglichst an trockenen Tagen am Vor- oder Nachmittag. Tau und Bodenfeuchtigkeit oder knallige Mittagshitze beeinträchtigen die Qualität.
- ❁ Sammeln Sie nur die Pflanzen, die Sie ganz genau kennen!
- ❁ Gehen Sie immer behutsam und rücksichtsvoll vor. Reißen Sie die Wildkräuter nicht mitsamt den Wurzeln aus, sondern schneiden Sie Triebe, Blätter und Blüten mit dem Messer oder der Schere ab. So können die Pflanzen wieder nachwachsen und den Fortbestand der Art sichern.
- ❁ Nehmen Sie nur so viele Pflanzen mit, wie Sie verwerten können.

- ✿ Ernten Sie niemals an einem Standort alles restlos ab.
- ✿ Sammeln Sie nur an sauberen Plätzen abseits von Straßen, Industrieanlagen und intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen.

## Der Transport

Die gesammelten Wildkräuter werden locker in einen luftdurchlässigen Korb oder festen Stoffbeutel gelegt. Plastiktüten sind ungeeignet, weil die Kräuter darin schwitzen und dann schimmeln oder leicht verderben.

## Wichtig!

- ♣ In Naturschutzgebieten ist jede Entnahme von Pflanzen grundsätzlich verboten!
- ♣ Auch unter Schutz gestellte Arten dürfen nicht gepflückt werden!

## Bärlauch

**Lateinischer Name:**

*Allium ursinum*

**Andere Namen:**

Wilder Knoblauch, Wald- oder Zigeunerknoblauch

**Vorkommen:**

in schattigen, feuchten



Laub- und humusreichen Auwäldern. Bärlauch lässt sich leicht an einem schattigen Plätzchen im Garten ansiedeln.

**Sammelgut und -zeit:**

Blätter: März bis Mai vor der Blüte; Zwiebeln: Sommer und Herbst

**Gesundheitliche Bedeutung:**

Blätter und Zwiebeln enthalten die gleichen Wirkstoffe wie Knoblauch und wirken auch wie dieser: blutdrucksenkend, blutreinigend, herzstärkend und antibakteriell.

**Verwendung in der Küche:**

Salate, Kräutersoßen, Suppen, Quarkspeisen; mit Butter vermischt als Brotaufstrich oder zu Fisch, Fleisch und Pellkartoffeln.

Beim Kochen geht der intensive Geschmack zum Teil verloren. Die Geruchsbelästigung nach dem Essen ist viel geringer als bei Knoblauch.

**Bärlauchpizza**

Hefeteig  
100 g Bärlauchblätter  
75 g durchwachsener Räucherspeck  
4 Eier  
200 ml saure Sahne  
50 g geriebener Käse  
1 Messerspitze Kümmel  
Salz

Die gewaschenen Bärlauchblätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Gewürfelten Räucherspeck anbraten, Bärlauchblätter hinzugeben und 3 Minuten dünsten. Eier verquirlen, Bärlauch, Speck, saure Sahne, Käse und Gewürze zugeben, vermengen und auf dem ausgerollten Teig verteilen. Bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

# Brennnessel

## Lateinischer Name:

*Urtica dioica*

## Vorkommen:

weit verbreitet an Bach- und Wald-  
rändern, an Wegen, auf Wiesen  
und Ruderalflächen

## Sammelgut und -zeit:

junge Blätter und Triebe, auch  
das ganze Kraut und die Wurzel:  
März bis Mai

## Gesundheitliche Bedeutung:

wirkt blutbildend, blutstillend,  
harntreibend und entschlackend, lindert Rheuma, Gicht und  
Ischias

## Verwendung in der Küche:

als Suppe, Gemüse, Salat, Tee. Kann grundsätzlich wie Spinat  
zubereitet werden.



## Brennnesselsuppe

400 g Brennnesselblätter

3/4 l Gemüsebrühe

1/4 l Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

4 EL Weißwein

1/8 l Schlagsahne

2 Eigelb

Die Brennnesselblätter in der Brühe aufkochen, zwei bis drei  
Minuten ziehen lassen, herausnehmen und im Mixer pürieren.  
Zurück in die Brühe geben, Milch und Gewürze hinzufügen und kurz



aufkochen lassen. Mit Weißwein und Sahne abschmecken und mit Eigelb binden. Geröstete Weißbrotwürfel darüber streuen.

### **Tipp:**

Beim Einsammeln und Waschen der Brennnesseln Handschuhe tragen.

Die Blätter kurz mit heißem Wasser überbrühen oder mit einem Nudelholz mehrere Male über die Blätter rollen. Die Brennhärchen fallen dann ab.

## **Gänseblümchen**

### **Lateinischer Name:**

*Bellis perennis*

### **Andere Namen:**

Maßliebchen, Tausendschönchen, Augenblümchen, Ochsenauge

### **Vorkommen:**

Wiesen, Weiden, Rasenflächen

### **Sammelgut und -zeit:**

Blattrosette und Blütenknospen während des ganzen Jahres

### **Gesundheitliche Bedeutung:**

stoffwechsellanregend, blutreinigend, harntreibend, entzündungshemmend; zur Frühjahrskur geeignet

### **Verwendung in der Küche:**

kleingehackt in Kräutersuppen, als Salat, Gemüse, Kapernersatz, in Quarkspeisen oder zur Saftbereitung



## Wildkräutersalat mit Gänseblümchen

125 g Wildkräuter (Gänseblümchen, Spitzwegerich, Löwenzahn, Bärlauch, Sauerampfer, Brunnenkresse, Wiesenschaumkraut)

1 kleine Zwiebel

2 EL Essig

2 EL Öl

1 Msp Zucker

Salz,

weißer Pfeffer, gemahlen

0,1 l Sahne

Kräuter verlesen, in etwa 3 cm breite Streifen schneiden, gut waschen. Evtl. 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, um die Bitterkeit zu mildern. Durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und klein hacken. Essig, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer und Zwiebel verrühren und über die Wildkräuter geben, gut untermischen. Den Salat etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Anschließend die Sahne steif schlagen und über den Salat verteilen. Mit den Blüten der Gänseblümchen und den restlichen gehackten Kräutern bestreuen.

## Giersch

**Lateinischer Name:**

*Aegopodium podagraria*

**Andere Namen:**

Gewöhnlicher Geißfuß,

Podagrakraut, Zipperleinskraut

**Vorkommen:**

liebt feuchte Gebüschränder,  
in Laubwäldern, Auwäldern,  
als Gartenunkraut



**Sammelgut und -zeit:**

vom Frühjahr bis November

**Gesundheitliche Bedeutung:**

als Tee und Wildgemüse bei Rheuma und Gicht, blutreinigend, entgiftend

**Verwendung in der Küche:**

jung als Spinat oder feingeschnitten in Salaten, Kartoffelbrei, Quarkspeisen, ältere Blätter für Suppen, Gemüse, Aufläufe, als Würzkraut, Petersilienersatz

**Kräuterbutter**

250 g Butter

20 g Kräuter (Giersch, Knoblauchsrauke, Gundermann, Kleiner Wiesenknopf, Wilder Majoran, Beifuß, Sauerampfer, Minze, Taubnessel)

1 Prise Salz

Kräuter waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. Anschließend mit der sehr weichen Butter verrühren, eventuell auch pürieren, mit Salz abschmecken und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

**Gartentipp:**

**Aufessen statt aushacken**

Hacken belebt die Lebensgeister des Gierschs, permanentes Abernten aber hemmt seine Wuchsfreude.



# Gundermann

## Lateinischer Name:

*Glechoma hederacea*

## Andere Namen:

Gundelrebe

## Vorkommen:

auf halbschattigen Wiesen  
und Wegrändern

## Sammelgut und -zeit:

Blätter zwischen März und  
Juli, Blüten von April bis Juni



## Gesundheitliche Bedeutung:

wundheilend, entzündungshemmend, als Tee hustenlindernd

## Verwendung in der Küche:

als Würzkräut in allen Kartoffelgerichten, in Salat, Suppen,  
Quarkspeisen; Blüten für Maibowle und Limonade, als  
Dekoration. Von den Blättern nur kleine Portionen verwenden,  
da sie im Geschmack doch sehr kräftig sind;

## Gundermanneis

2 Bananen

2 Zitronen

1 Apfel

300 g Sahne

5 g Gundermannblättchen

Honig nach Bedarf

Bananen und Apfel schälen und in Stückchen schneiden. Zitrone  
auspressen und den Saft über die Früchte träufeln. Gundermann  
waschen und trockentupfen. Die Blättchen zusammen mit etwas

Sahne und dem Obst pürieren. Die restliche Sahne steif schlagen und unter das Püree heben und mit Honig nach Bedarf abschmecken. Die Masse in einer Gefrierform oder mit der Eismaschine einfrieren.

## Info:

Im Mittelalter galten stark duftende Pflanzen meist als Zauberkräuter. So sollte der Gundermann mit seinem Duft die bösen Geister abwehren, welche die Kühe so verzauberten, dass sie keine Milch mehr gaben.

## Guter Heinrich

### Lateinischer Name:

*Chenopodium bonus henricus*

### Andere Namen:

Wilder Spinat, Sanfter Heinrich, Dorfgänsefuß

### Vorkommen:

Wiesen, Äcker und Wegränder

### Sammelgut und -zeit:

junge Blätter und Triebe: während der Blütezeit von Mai bis Juli

### Gesundheitliche Bedeutung:

wurde früher innerlich bei Entzündungen und Lungenerkrankungen, äußerlich in Form von Umschlägen bei Entzündungen und Hautausschlägen verwendet.



### **Verwendung in der Küche:**

junge Sprossen wie Spargel, Blätter wie Spinat. Guter Heinrich wurde sogar häufig als Gemüse angebaut.

### **Kräutertaschen mit Gutem Heinrich**

70 g Guter Heinrich  
1/2 l Wasser  
Salz  
50 g gekochter Schinken  
3 EL Parmesan  
3 EL Sahne  
1 TL Speisestärke  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
400 g Blätterteig, tiefgefroren  
1 Ei, getrennt

Blätter waschen und kurz in kochendes Salzwasser geben. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen und grob hacken. Den Schinken in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Blätter, Käse, Schinken, Sahne und Speisestärke vermengen. Mit Pfeffer würzen. Den aufgetauten Blätterteig in Quadrate schneiden, aus dem Restteig runde Plätzchen ausstechen. Füllung auf den Teigplatten in der Mitte verteilen, Ecken zur Mitte über die Füllung umschlagen und zusammendrücken. Die Teigplätzchen mit Eiweiß in die Mitte der Quadrate „kleben“. Die Taschen mit Eigelb bestreichen. Im Backofen bei 200 Grad 15 bis 20 Minuten backen.

## **Löwenzahn**

### **Lateinischer Name:**

*Taraxacum officinale*

### **Andere Namen:**

Pustelblume, Butterblume, Kuhblume, Bettpisser

**Vorkommen:**

überall sehr häufig und verbreitet

**Sammelgut und -zeit:**

Blüten: April bis Juni,

junge Blätter: im Frühjahr

(von frisch nachgewachsenen, saftigen Wiesen fast ganzjährig),

Wurzeln: September bis Oktober oder im frühen Frühjahr



**Gesundheitliche Bedeutung:**

als Tee bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Fettverdauungsstörungen, Rheuma, Gicht, Arthrosen

**Verwendung in der Küche:**

Salat, Gemüse, Honig, Gelee, Suppen, Saucen. Im Herbst lassen sich die Wurzeln fritieren (Pommes mal anders!) oder rösten als Kaffee-Ersatz.

**Löwenzahnsalat**

1/2 Salatkopf

2 Hand voll frische Löwenzahnblätter

2 EL Nussmus

4 EL kaltgepresstes Salatöl

2 EL Balsamessig

1 Tasse Milch oder Sahne

1/4 TL Salz

1 TL Honig



Die Salatblätter klein schneiden, gut waschen und mit der zuvor verrührten Salatsoße vermengen.

# Sauerampfer

**Lateinischer Name:**

*Rumex acetosa*

**Andere Namen:**

Feldampfer,  
Sauergras

**Vorkommen:**

auf feuchten Wiesen und  
Äckern, an Gräben, Weg- und  
Waldrändern

**Sammelgut und -zeit:**

Blätter, Wurzeln und Samen:  
März bis November

**Gesundheitliche Bedeutung:**

blutreinigend, abführend, appetit-  
anregend, harntreibend

**Verwendung in der Küche:**

sehr junge Blätter als Würzmittel in  
Mischsalaten, Brühen, Linsen,  
Tomaten oder Gurken; feingehackt  
auf Butterbrot und in Quark; Suppen; getrocknete Wurzeln und  
Samen als Tee



**Sauerampferdickmilch**

(für 1 Person)

- 1 Becher Sahne-Dickmilch (175 g)
- 1 EL feingehackte Sauerampferblätter
- 1 Prise Safran oder Kurkuma, 1 Prise Muskat
- Salz, grober weißer Pfeffer
- Zitronensaft nach Geschmack



Zutaten miteinander vermengen, mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Gut gekühlt servieren.

### **Tipp:**

Rohen Sauerampfer nur in kleinen Mengen essen, da er viel Oxalsäure enthält.

## **Spitzwegerich**

### **Lateinischer Name:**

*Plantago lanceolata*

### **Andere Namen:**

Spießkraut, Hundszunge,  
Spitzfederich, Wegtritt,  
Lungenkraut

### **Vorkommen:**

trockene Wiesen, Felder, Weiden,  
Wegränder, Böschungen

### **Sammelgut und -zeit:**

junge Blätter: März bis August

### **Gesundheitliche Bedeutung:**

Blätter enthalten Vitamin C. Ein bewährtes Mittel bei Husten, Bronchitis und Insektenstichen; blutstillend, wundheilend und reizmildernd

### **Verwendung in der Küche:**

Salat, Gemüse, Bonbons, Sirup, Saft



## Spitzwegerichsalat

100 g junge Spitzwegerichblätter  
200 g Schafskäse, in Würfel geschnitten  
1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten  
2 EL Essig  
2 EL Olivenöl  
1 Messerspitze Oregano  
Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker  
125 schwarze Oliven

Spitzwegerichblätter in Stücke schneiden und 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, um die Bitterkeit zu mildern, abtropfen lassen. Salatsoße zubereiten und mit den Zutaten vermischen.



### Tipp:

Auch Breitwegerich (links) und Mittlerer Wegerich können in der Küche verwendet werden.

## Waldmeister

**Lateinischer Name:**

*Galium odoratum*

**Vorkommen:**

Laub- und Mischwälder

**Sammelgut und -zeit:**

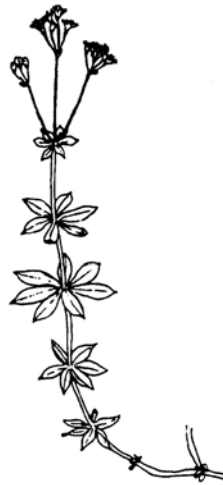
für die Verwendung in der Küche:  
Pflanze vor dem Blühen,  
für die Heilanzwendung:  
das blühende Kraut von Mai bis Juni

**Gesundheitliche Bedeutung:**

gefäßerweiternd, krampflösend,  
beruhigend

**Verwendung in der Küche:**

zur Aromatisierung von Getränken,  
Süßspeisen und Kräutertees;  
als Füllung für Duftkissen



**Maibowle**

- 1 Sträußchen Waldmeister, angewelkt
- 1 Flasche Weißwein
- 1 Flasche Sekt
- 3 EL Zucker
- 1 Orange

Gekühlten Weißwein in ein Bowlengefäß gießen und den Zucker darin auflösen. Das Waldmeistersträußchen so hineinhängen, dass die Schnittstellen der Stengel nicht vom Wein bedeckt werden. Kühl stellen und 30 Minuten ziehen lassen. Waldmeister herausnehmen, geschälte Orangenscheiben dazugeben und den gekühlten Sekt zugießen.

**Tipp:**

Einen Strauß Waldmeister in Apfelsaft ziehen lassen.  
Wirkt sehr belebend.

## Aus Wald und Flur

Folgende Wald- und Wiesenpflanzen können ebenso für schmackhafte Speisen und Getränke verwendet werden:

- Bärenklau
- Bibernelle
- Beinwell
- Birkenblätter
- Brombeerblätter
- Engelwurz
- Frauenmantel
- Himbeerblätter
- Hirtentäschel (rechts)
- Hundsvielchen
- Kresse
- Knoblauchsrauke
- Klettenlabkraut
- Labkraut
- Lungenkraut
- Mädesüß
- Pimpinelle



- Rainfarn
- Rote Taubnessel
- Schafgarbe
- Schwarzdornblüten
- Vogelmiere (links)
- Weiße Taubnessel
- Weißdornblüten
- Wiesenschaumkraut
- Wilder Kerbel
- Wilde Möhre
- Zitronenmelisse

## **Hinweis:**

Das Angebot an essbaren Wildkräutern ist so groß, dass in diesem Heft nur eine kleine Auswahl vorgestellt werden konnte.

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet.

## **Abkürzungen:**

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

Msp = Messerspitze

## **Literatur**

- Helga und Hans E. Laux: Köstliches aus der Naturküche
- Brigitte Karch: Wildpflanzengerichte - mit Pfiff
- Elisabeth und Karl Hollerbach: Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen
- Dr. Joachim Niklas: Wildgemüse: mehr als eine gesunde Alternative
- Bernd Trum, Pius Lotter: Wildkräuter-Kochbuch
- Prof. Robert Gieler, Ingeborg Wipler: Wildgemüse schmackhaft und gesund



## Impressum

**Herausgeber:**

Umweltamt  
Luisenstraße 23  
65185 Wiesbaden  
Tel. (0611) 31 36 00

**Redaktion:**

Monika Emisch  
Umweltamt  
Sachgebietsleiterin Umweltberatung und -information

**Text und Satz:**

Monika Krieger  
Umweltamt

**Druck:**

Druck-Center im Rathaus

2. erweiterte Auflage  
Wiesbaden 2004