

MARION REINHARDT  
MIT FOTOS VON VALERIE HAMMACHER

# WILDKRÄUTER VOR DEINER HAUSTÜR

SAMMELN • KOCHEN • GENIESSEN



ARS VIVENDI

# Inhalt

- 08 **GESUCHT, GEFUNDEN –  
WO WACHSEN WELCHE KRÄUTER?**
- 10 **LOS GEHTS –  
TIPPS ZUM RICHTIGEN ERNTEN**
- 16 **VOM KORB IN DEN TOPF –  
WILDKRÄUTER VERARBEITEN UND KOCHEN**

19 Frühling

93 Sommer

167 Herbst & Winter

- 240 **ERNTEKALENDER**
- 244 **GLOSSAR**
- 248 **REZEPT- UND ZUTATENREGISTER**
- 256 **HEILREZEPTE NACH ANWENDUNGSBEREICHEN**
- 258 **ÜBER DIE AUTORIN**
- 260 **LITERATURVERZEICHNIS**

# VORWORT

**D**er 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 Kräuterkennen 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 »Un-Kraut« 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 Haushalts- oder 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**  
Amaryllisgewächse





### KENNZEICHEN

- mehrjährige, 20–30 cm hohe, krautige Pflanze
- lanzettliche Blätter mit parallel verlaufenden Blattnerve, 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 Apotheker-  
fläschchen 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-Spargel-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.



# BRENN- NESSEL



**BOTANISCHER NAME**  
Urtica dioica



**PFLANZENFAMILIE**  
Brennnesselgewächse





### KENNZEICHEN

- mehrjährige, bis zu 1,50 m hohe, krautige Pflanze
- wächst in großen Gruppen
- spitz zulaufende, gegenständige Blätter, gesägter Blattrand
- vierkantiger Stängel
- Brennhaare an allen Pflanzenteilen
- unscheinbare Blüten in abstehenden Blütenständen



### STANDORT

stickstoffreiche Standorte (z. B. in der Nähe des Komposts),  
Waldränder, Städte, Dörfer



### VERWENDETE PFLANZENTEILE (SAMMELZEIT)

- Blätter (April–Oktober)
- Blüten (Juni)
- Samen (Juli–September)
- Wurzeln (Oktober–Februar)



### INHALTSSTOFFE

Vitamin A, C und E, Flavonoide, Magnesium, Calcium, Kieselsäure,  
Gerbstoffe, Histamin, Eisen



### GESCHMACK

würzig, nussig



### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

- **Blätter** roh oder gekocht für Salat, Spinat, Suppe, Brennnesselbutter, Smoothies, Gemüsefüllung, grüne Chips
- **Samen** frisch oder getrocknet als Streu über sämtliche Speisen, Müsli



### VERWENDUNG IN DER HEILKUNDE

- blutreinigend und blutbildend, entgiftend
- stoffwechsellanregend, entschlackend und entwässernd, harntreibend
- gegen Frühjahrsmüdigkeit
- zur Durchspülung der ableitenden Harnwege bei Erkrankungen
- bei Leber- und Gallebeschwerden
- bei Rheuma, Arthrose und Gicht
- **Blätter** und **Triebe** als Tee, Frischpflanzensaft, Tinktur
- **Samen** frisch oder getrocknet zur Stärkung, bei Erschöpfung
- **Wurzel** bei Prostatabeschwerden, fördert den Haarwuchs



### GEGENANZEIGEN

bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion

## DIE UNGEZÄHMTE SUPERKRAFT

Der botanische Name »Urtica« stammt vom lateinischen Wort »urere« für »brennen«. Daher kennt jeder die Brennnessel, der schon eine unangenehme Begegnung mit ihr gemacht hat. Die Brennhaare gleichen winzigen Spritzenkanülen, die Ameisensäure, Serotonin und Histamin enthalten. An der Spitze sitzt ein Kügelchen mit einer Sollbruchstelle. Wird die Brennnessel berührt, bricht das Brennhaar an dieser Stelle ab und injiziert das Nesselgift direkt in die Haut. Darauf beruht auch die Wirkung der »Urtikation«: Bei Arthrose, Hexenschuss oder Ischias schlägt man die betroffenen Körperstellen mit Brennnesseltrieben, was für lang anhaltende Durchblutung und Wärme sorgt.

Die Brennnessel ist eines unserer wichtigsten Wildgemüse. Zugleich ist sie fest im Brauchtum verwurzelt. Sie gehörte mit weiteren acht Wildkräutern in die Gründonnerstagsuppe, auch »Neunstärke« genannt, die traditionsgemäß an diesem Tag vor Ostern auf den Tisch kam. Brennnesselgemüse am Gründonnerstag gegessen sollte für das folgende Jahr vor Geldnot schützen. Schutz vor Nixen- und Elfenzaubern versprachen Brennnesselpfannkuchen am Johannistag, dem 24. Juni.

Zum Kochen verwendet man nur die Blätter, da die Brennnessel eine sehr faserige Pflanze ist: Der Stängel enthält lange und feste Bastfasern, woraus schon vor Jahrtausenden Garn, Netze, Stricke und Stoffe hergestellt wurden, die eine hohe Reißfestigkeit und einen edlen Glanz aufweisen. Deswegen spricht man auch von »Nesselstoff«, der um 1900 als das »Leinen der armen Leute« galt. Hemden aus Brennnesseln muss ebenfalls die stumme Prinzessin im Märchen »Die wilden Schwäne« von Hans Christian Andersen weben, um ihre Brüder zu erlösen.

Ein einheimisches »Superfood« sind die Samen, eigentlich Früchte, der Brennnessel. Sie kräftigen bei Erschöpfung, bei Krankheit und im Wochenbett. Sie sind wahre Kraftpakete voller wichtiger Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine. Ein schöner Nebeneffekt: Sie gelten als Aphrodisiakum!

Im Naturgarten spielt die Wildpflanze eine wichtige Rolle sowohl als biologisches Spritz- wie auch Düngemittel. Sie ist eine wichtige Schmetterlingsweide für fünfzig Schmetterlingsarten.



# Brennnessel-Haarwasser

Das Haarwasser kräftigt die Kopfhaut und fördert den Haarwuchs. Auch Schuppen werden bekämpft.

## FÜR 1 FLASCHE

**250 g Brennnesselwurzeln**  
**500 ml Apfelessig**

feines Küchensieb  
Trichter  
verschließbare, sterilisierte Glasflasche (1 l Fassungsvermögen)

- Die Brennnesselwurzeln waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit Essig und 1 l Wasser übergießen. Die Mischung einmal aufkochen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Durch ein Sieb in ein Gefäß abgießen und die Brennnesseln mit einem Löffel gut ausdrücken. Das Haarwasser mithilfe eines Trichters in eine Flasche abfüllen. Es hält sich im Kühlschrank etwa 3 Wochen.

Anwendung: Das Brennnessel-Haarwasser einmal wöchentlich nach dem Haarewaschen kräftig einmassieren. Regelmäßig und über einen längeren Zeitraum anwenden.





# Brennnessel-Lachs- Mousse auf Rote-Bete-Puffern

## FÜR DIE LACHS- MOUSSE

2 Handvoll Brennnessel-  
blätter plus 12 Blätter  
zum Servieren

100 g Räucherlachs

250 g Sahne

1 TL Meerrettich

Salz und Pfeffer aus der  
Mühle

## FÜR DIE ROTE-BETE- PUFFER

200 g Kartoffeln

700 g Rote Bete

1 Zwiebel

1 TL Salz

150 g Mehl

2 Bio-Eier

Pflanzenöl zum Anbraten

Pürierstab

Handrührgerät

Küchenreibe

feines Küchensieb

Teigrolle

- Für die Mousse die Brennnesselblätter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Lachs und Brennnesseln in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Die Sahne steif schlagen. Lachs-Brennnessel-Mischung und Meerrettich vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Puffer Kartoffeln, Rote Bete und die Zwiebel schälen. Alles zusammen mit dem Wurzelgemüse grob reiben. Das Salz untermischen. Die Masse in ein Sieb geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die überschüssige Flüssigkeit mit einem Löffel ausdrücken. In eine Schüssel geben und Mehl sowie Eier untermengen.
- Etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Je Puffer 2 EL Kartoffel-Bete-Masse in die Pfanne geben und flach drücken. Von jeder Seite einige Minuten braten, bis die Puffer außen knusprig und innen gar sind. So verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Es sollten ca. 12 Puffer entstehen. Die übrigen Brennnesselblätter ein paar Mal mit einer Teigrolle walgen, um die Brennblättchen abubrechen. Jeweils drei Blätter abwechselnd mit drei Rote-Bete-Puffern auf Tellern anrichten und die Lachsmousse dazuservieren.





# SOMMER

Beifuß  
Echter Steinklee  
Echtes Labkraut  
Frauenmantel  
Johanniskraut  
Kartoffel-Rose  
Mädesüß  
Nachtkerze  
Schafgarbe  
Sommer-Linde  
Wilde Malve  
Wilde Möhre

Alle Küchenrezepte sind ausreichend für 4 Personen

# BEIFUSS



**BOTANISCHER NAME**  
Artemisia vulgaris



**PFLANZENFAMILIE**  
Korbblütler





### KENNZEICHEN

- mehrjährige, bis zu 2 m hohe, krautige Pflanze
- buschiger Wuchs
- gefiederte, ledrige Blätter, Blattoberseite dunkelgrün, Unterseite weißlich filzig
- unscheinbare kleine, kugelige, in Rispen angeordnete Blüten
- würziger Duft



### VERWECHSLUNGSGEFAHR

Beifußblättrige Ambrosie



### STANDORT

Ruderalpflanze: Brachflächen, Feldwege, trockene, steinige und sonnige Standorte



### VERWENDETE PFLANZENTEILE (SAMMELZEIT)

- ganzes Kraut (Juni–September)
- Blätter (April–Mai)



### INHALTSSTOFFE

Bitterstoffe, ätherische Öle, Kampfer, Vitamin A1, B1, B2 und C, Gerbstoffe, Inulin, Thujon



### GESCHMACK

aromatisch, würzig, harzig



### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

**Blätter, Knospen** und **Blütenstände** als Gewürz für Salate, Eierspeisen, Saucen, deftige Suppen und Eintöpfe, v. a. für fette, schwere Fleischgerichte (für Gänsebraten **ganze Stängel**)



### VERWENDUNG IN DER HEILKUNDE

- appetitanregend
- bei Nervosität entspannend
- harntreibend
- entkrampfend
- wundheilend
- menstruationsfördernd bei schwacher, entkrampfend bei schmerzhafter Periode
- als Tee aus dem Kraut verdauungsanregend



### GEGENANZEIGEN

nicht in der Schwangerschaft (kann Fehlgeburten auslösen), bei Fieber, Allergie, Asthma

## DAS FRAUENKRAUT MIT WÜRZKRAFT

Der Beifuß gilt als Kraftpflanze der Wanderer. Wie sein Name schon andeutet, wirkt er lindernd bei müden, schmerzenden Beinen und Füßen. Dazu kann man ein Öl aus Beifußkraut zum Einreiben ansetzen oder einen Sud ins Fußbadewasser geben. Es heißt, die alten Römer hätten sich Beifußblätter in die Sandalen gelegt, und laut Plinius soll ein um das Bein gebundenes Ästchen die Müdigkeit vertreiben.

Heute sind die Heilwirkungen in Vergessenheit geraten. Dabei war das Beifußkraut früher eine der wichtigsten und heiligsten Heilpflanzen. Bereits in der Antike empfahlen es viele Kräuterkundige wie Dioskurides, Galen und Hippokrates als Frauenheilmittel. Beifuß war der griechischen Göttin Artemis geweiht: Die Leben spendende Muttergöttin wurde als Geburtshelferin angerufen, um die Wehen zu fördern und die Geburt zu erleichtern. So verlieh sie der Pflanze schließlich ihren Namen.

Beifuß wurde außerdem als magisches Kraut genutzt, das böse Geister, den Teufel sowie Blitz und Donner abwehren sollte. Dazu wurden kleine Sträuße über der Tür oder auf dem Dachboden aufgehängt. In den geweihten Kräuterbuschen oder Würzzwischen zu Mariä Himmelfahrt musste ebenfalls stets ein Stängel der Pflanze enthalten sein. Beim traditionellen Tanz ums Sonnwend- oder Johannisfeuer wurden Gürtel aus Beifußkraut getragen, die anschließend ins Feuer geworfen wurden. Das sollte vor Krankheiten schützen.



# Beifuß-Wein

Der Beifuß-Wein weckt die Lebensgeister und stärkt den Körper. Die Zutaten fördern außerdem die Verdauung.

## FÜR 1 FLASCHE

- 3 Stängel Beifuß**
- 3 Zitronenmelissenblätter**
- 2 Pfefferminzblätter**
- 1 EL Honig**
- 1 l trockener Weißwein**

2 verschließbare, sterilisierte Glasflaschen (ca. 1 l Fassungsvermögen)

Trichter

feines Küchensieb

- Die Kräuter waschen, trocken schütteln und in eine Flasche stecken. Mithilfe eines Trichters den Honig hinzugeben und mit dem Wein aufgießen. Die Flasche verschließen und 12 bis maximal 24 Stunden ziehen lassen. Danach die Kräuter abseihen und den Wein in eine frische Flasche gießen. Verschließen und beschriften. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Wein etwa 2 Wochen.

Anwendung: Bei Bedarf 1 Schnapsglas voll einnehmen.





# Gebratene Entenbrust mit Beifuß-Sauce

2 Entenbrüste mit Haut  
(ca. 600 g)  
Salz und Pfeffer aus der  
Mühle  
2 Schalotten  
2 EL Butter  
200 ml trockener  
Weißwein  
200 ml Geflügelfond  
20 g frische Beifußblüten  
und -blätter

Auflaufform

- Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut schräg einschneiden. Dabei darauf achten, nicht ins Fleisch zu schneiden. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Backofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Das Fleisch in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite 5 Minuten scharf anbraten. Dann die Hitze etwas reduzieren, die Entenbrüste wenden und weitere 4 Minuten braten. Herausnehmen und in eine hitzebeständige Form legen. Den Bratensatz für die Sauce aufbewahren. Das Fleisch im Ofen etwa 30 Minuten fertig garen.
- Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter zum Bratenrückstand in die Pfanne geben, zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze dünsten. Anschließend mit Wein und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten einreduzieren.
- Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
- Das Beifußkraut waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Beifuß in die Sauce geben und alles etwa 2 Minuten köcheln.
- Zum Schluss das Fleisch schräg in Scheiben schneiden und mit etwas Beifuß-Sauce beträufelt anrichten. Die restliche Sauce dazuservieren. Zur Entenbrust passen Kartoffeln oder Klöße und beliebiges Gemüse.





# HERBST & WINTER

Beinwell  
Echte Nelkenwurz  
Eingriffeliger Weißdorn  
Hecken-Rose & Hagebutte  
Preiselbeere  
Schlehe  
Schwarzer Holunder  
Vogelbeere (Eberesche)  
Vogelmiere  
Walnuss  
Wiesen-Bärenklau  
Wiesen-Labkraut

Alle Küchenrezepte sind ausreichend für 4 Personen

# BEINWELL



**BOTANISCHER NAME**  
Symphytum officinale



**PFLANZENFAMILIE**  
Raublattgewächse





### KENNZEICHEN

- mehrjährige, bis zu 1 m hohe, borstig behaarte, krautige Pflanze
- bis zu 30 cm lange, spitz zulaufende, steife Blätter, teils an langen Stielen, Blattspreite als »Flügel« beidseits des Blattstiels und am Stängel herablaufend
- bis zu 1 m lange, fingerdicke Wurzeln, außen dunkelbraun bis schwarz, innen weiß mit schleimigem Saft
- kleine glockenförmige, rosa- bis lilafarbene, manchmal auch weißliche Blüten in eingerollten Blütenständen



### VERWECHSLUNGSGEFAHR

Roter Fingerhut



### STANDORT

feuchte Wiesen und Gräben, Auenwälder, Gewässerränder



### VERWENDETE PFLANZENTEILE (SAMMELZEIT)

- Wurzeln (September–März)
- Blätter (April–Juli)
- Blüten (Mai–August)



### INHALTSSTOFFE

Allantoin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Pyrrolizidinalkaloide



### GESCHMACK

- Wurzel schwarzwurzelähnlich
- Blätter gurkenähnlich



### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

- **Wurzel** geschält als Gemüse, geröstet und gemahlen als Kaffee
- **Blätter** als Spinat, Blattgemüse, gefüllte Blattrouladen, in Teig ausbacken
- **junge Triebe** wie Spargel
- **Blüten** roh im Salat, als essbare Dekoration, Gemüse



### VERWENDUNG IN DER HEILKUNDE

**Blätter** und **Wurzeln** als Pflanzenbrei, Salbe, Tinktur für stumpfe Verletzungen, Prellungen, blaue Flecken, regen Regeneration des Gewebes an, fördern die Wundheilung

## GUT FÜR EINE FRISCHZELLENKUR

Beinwell ist eine sehr alte Heilpflanze, die sogar zur Heilung von Knochenbrüchen verwendet wurde, da das vor allem in der Wurzel enthaltene Allantoin nicht nur die Regeneration von Hautzellen, sondern auch von Knochengewebe anregt. Der Name »Beinwell« spricht Bände: »Bein« oder »Gebeine« ist ein altes Wort für »Knochen« und der Zusatz »-well« leitet sich ab von »wallen« beziehungsweise »zusammenwachsen«. Gerade wegen dieser Fähigkeit, die Neubildung der Zellen anzuregen, ist Allantoin oft eine Zutat in Cremes.

Der Zusatz »officinalis« im botanischen Namen vieler Pflanzen deutet immer auf eine heilkräftige Wirkung und auf eine Verwendung in der Apotheke hin, denn die Offizin war gleichzeitig Arbeitsraum und Verkaufsraum des Apothekers.

Die kratzigen Haare des Beinwells sind in gekochtem Zustand nicht mehr unangenehm. Übrigens ist er mit dem Borretsch verwandt, der genauso kratzig behaart ist. Die Pflanze enthält allerdings auch Pyrrolizidinalkaloide: Diese Giftstoffe, die die Pflanze zur Abwehr von Fressfeinden ausbildet, können die Leber schädigen. Deshalb sollte Beinwellsalbe nicht ständig über längere Zeiträume angewendet werden. Und auch beim Genuss von Gemüsegerichten sollte man sich zurückhalten. Der gelegentliche Verzehr geringer Mengen wird jedoch als unbedenklich betrachtet.

Für naturnahes und biologisches Gärtnern empfiehlt sich der Ansatz einer Beinwelljauche, die sich als Dünger ausbringen lässt. Die Blätter eignen sich gut zum Mulchen oder als Kompost.



# Beinwellsalbe

Beinwellsalbe ist ein traditionelles Volksheilmittel und wird bei Verstauchungen, Prellungen und blauen Flecken angewendet. Das in der Beinwellwurzel enthaltene Allantoin fördert die Zellbildung und das Wachstum der oberen Hautschichten. Es wird deswegen auch zur Wundheilung eingesetzt.

## FÜR 10–11 DÖSCHEN

**50 g Beinwellwurzel**  
**250 ml kalt gepresstes Olivenöl**  
**25 g Bienenwachs**

Küchenthermometer  
feines Küchensieb  
sterilisierte Kosmetikdöschen oder  
kleine Schraubgläser (30 ml  
Fassungsvermögen)

- Die Beinwellwurzel waschen, putzen und klein schneiden. Anschließend in einen Topf füllen, mit dem Öl übergießen und erwärmen. Unter ständigem Rühren 30 Minuten lang bis auf maximal 70 °C erhitzen. Dann durch ein Sieb abseihen und das Auszugsöl wieder in den Topf zurückgießen. Die Bienenwachsplättchen dazugeben und darin schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und die flüssige Masse in kleine Döschen abfüllen und erkalten lassen. Danach verschließen und beschriften. Kühl und dunkel aufbewahrt, hält sich die Salbe 1 Jahr.

Anwendung: Die Salbe vorsichtig auf die betroffenen Hautpartien auftragen. Die Behandlung, falls nötig, wiederholen. Beinwellsalbe sollte aufgrund des Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden allerdings nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden.





# Beinwell-Kaffee

FÜR CA. 1 SCHRAUB-  
GLAS (JE NACH  
GRÖSSE DER WURZEL)

Wurzel von 1 Beinwell-  
Pflanze

Gemüsebürste  
Baumwoll- oder Leinen-  
tuch  
Schraubglas  
Kaffeemühle  
Kaffeefilter

- Eine Beinwellpflanze vorsichtig ausgraben, ohne die Wurzeln abzubrechen. Die fingerdicken Wurzeln unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Hartnäckige Erdreste mit einer Bürste entfernen. Schadhafte Stellen ausschneiden.
- Anschließend die Wurzeln in etwa 1 cm breite Stücke schneiden und auf einem mit einem Baumwolltuch belegten Gitterrost trocknen. Dafür einen warmen, trockenen, aber nicht sonnigen Platz wählen. Die Wurzelstückchen dabei mehrmals wenden.
- Wenn sie getrocknet sind, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 30 Minuten dunkelbraun rösten. Dabei darauf achten, dass sie nicht verkohlen.
- Die gerösteten Wurzeln zur Aufbewahrung in ein Schraubglas füllen. Erst kurz vor der Verwendung in der Kaffeemühle mahlen. Für 1 Tasse Filterkaffee werden 2 gehäufte TL Kaffeepulver benötigt. Mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abfiltrieren.



# Erntekalender

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
BÄRLAUCH	🌿	🌿	🌱	🌱🌿	🌿🌿	🌿🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
BEIFUSS				🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱			
BEINWELL	🌿	🌿	🌿	🌱	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
BRENNNESSEL	🌿	🌿		🌱	🌱	🌱🌿	🌱	🌱	🌱	🌱🌿	🌿	🌿
ECHTE NELKENWURZ	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿
ECHTER STEINKLEE					🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿🍎	🌱🌿🍎			
ECHTES LABKRAUT					🌱	🌱🌿	🌱🌿	🌿	🌿			
EINGRIFFELIGER WEISSDORN				🌱	🌿	🌿		🍎	🍎	🍎		
FICHTE				🌱	🌱	🌱🍎	🌱	🌱	🌱			
FRAUENMANTEL				🌱	🌱🌿	🌱🌿	🌱					
GÄNSEBLÜMCHEN		🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿
GIERSCH			🌱	🌱	🌱	🌱🌿	🌱🌿🍎	🌱🍎	🌱🍎	🌱		
GUNDERMANN				🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱	🌱	🌱	🌱		
HECKEN-ROSE & HAGEBUTTE						🌿			🍎	🍎		
HIRTENTÄSCHEL			🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		
JOHANNISKRAUT			🌱	🌱	🌱	🌿	🌿					
KARTOFFEL-ROSE						🌿			🍎	🍎		
KNOBLAUCHS-RAUKE				🌱🌿	🌱🌿🍎	🌱🌿🍎	🌱🌿🍎	🌱🍎	🌱	🌱		
LÖWENZAHN	🌿	🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱🌿	🌱	🌱🌿	🌱🌿	🌿	🌿
MÄDESÜSS				🌱	🌱	🌿	🌿	🌿				
NACHTKERZE				🌱	🌱	🌱🌿	🌿	🌿	🌿🌿🍎	🌿🍎	🌿	🌿
PREISELBEERE					🌱	🌱	🌱	🌱🍎	🍎	🍎		
SAUERAMPFER			🌱	🌱🌿	🌱🌿	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
SCHAFGARBE												
SCHARBOCKSKRAUT												
SCHLEHE												
SCHWARZER HOLONDER												
SOMMER-LINDE												
SPITZWEGERICHT												
VOGELBEERE												
VOGELMIERE												
WALNUSS												
WIESEN-BÄRENKLAU												
WIESEN-LABKRAUT												
WILDE MALVE												
WILDE MÖHRE												

= Wurzel

= Blatt

= Blüte

= Früchte

= ganzes Kraut



# Rezept- und Zutatenregister

## A

- Achillea millefolium* siehe Schafgarbe 142
- Aegopodium podagraria* siehe Giersch 44
- Alchemilla vulgaris* siehe Frauenmantel 112
- Alliaria petiolata* siehe Knoblauchsrauke 62
- Allium ursinum* siehe Bärlauch 20
- Äpfel
  - Alkoholfreier Holunderpunsch 208
- Apfelessig
  - Brennnessel-Haarwasser 29
  - Labkraut-Sekt 110
  - Hagebutten-Ketchup 190
- Artemisia vulgaris* siehe Beifuß 94
- Avocado
  - Gundermann-Guacamole im Parmesankorbchen 54

## B

- Bananen
  - Scharbockskraut-Vitamin-C-Smoothie 83
- Bärlauch 20
  - Bärlauch-Spargel-Lasagne 24
  - Bärlauch-Tinktur 23
- Bauernbrot
  - Löwenzahnsalat mit Himbeerdressing und Wildkräuter-Croûtons 72
- Beifuß 94
  - Gebratene Entenbrust mit Beifuß-Sauce 98
  - Beifuß-Wein 97
- Beinwell 168
  - Beinwellsalbe 171
  - Beinwell-Kaffee 172
- Bellis perennis* siehe Gänseblümchen 38
- Bienenwachs
  - Gundermannsalbe 53
  - Fichten-Bronchialbalsam 35
  - Steinklee-Salbe 103
  - Rosenbalsam 127
  - Beinwellsalbe 171
- Birnen
  - Walnuss-Risotto 226
  - Weißdorn-Birnen-Konfitüre 184
- Brennnessel 26

- Brennnessel-Lachs-Mousse auf Rote-Bete-Puffern 30
- Brennnessel-Haarwasser 29

## C

- Cantuccini (Mandelgebäck)
  - Mädesüß-Schichtdessert 134
- Capsella bursa-pastoris* siehe Hirtentäschel 56
- Cashew
  - Schafgarben-Aufstrich auf Schafgarben-Semmeln 146
  - Vogelmiere-Suppe mit Nuss-Crunch 220
  - Wiesen-Bärenklau-Aufstrich 232
  - Wiesen-Labkraut-Pizza 238
- Champignons
  - Wildreispudding mit Spitzwegerich-Pilz-Ragout 90
- Couscous
  - Giersch-Taboulé mit Wildkräuter-Dip 48
- Crataegus monogyna* siehe Weißdorn 180
- Crème fraîche
  - Malven-Kohlrabi-Suppe 158
- Crêpes mit Fichtenspitzen-Honig 36
- Croûtons, Löwenzahnsalat mit Himbeerdressing und Wildkräuter- 72

## D

- Daucus carota* siehe Möhre, Wilde 160
- Doppelkorn siehe Spirituosen

## E

- Eberesche siehe Vogelbeere 210
- Echter Steinklee siehe Steinklee, Echter 100
- Echtes Labkraut siehe Labkraut, Echtes 106
- Eier
  - Brennnessel-Lachs-Mousse auf Rote-Bete-Puffern 30
  - Crêpes mit Fichtenspitzen-Honig 36
  - Eiersalat mit Hirtentäschel 60
- Echte Nelkenwurz 174
- Eingriffeliger Weissdorn 180
  - Scharbockskraut-Quiche 84
  - Wildreispudding mit Spitzwegerich-Pilz-Ragout 90

Frauenmantel-Taschen 116  
Schafgarben-Aufstrich auf Schafgarben-Semmeln  
146  
Emmentaler siehe Käse  
Entenbrust mit Beifuß-Sauce, Gebratene 98  
Erdbeeren  
Steinklee-Pannacotta 104

## F

Fichte 32  
Crêpes mit Fichtenspitzen-Honig 36  
Fichten-Bronchialbalsam 35  
*Filipendula ulmaria* siehe Mädesüß 130  
Fisch siehe Lachs  
Frauenmantel 112  
Frauenmantel-Taschen 116  
Frauenmantel-Wein 115  
Frischkäse siehe Käse

## G

*Galium mollugo* siehe Wiesen-Labkraut 234  
*Galium verum* siehe Labkraut, Echtes 106  
Gänseblümchen 38  
Gänseblümchengelee 42  
Gänseblümchentee 41  
*Geum urbanum* siehe Nelkenwurz 174  
Giersch 44  
Giersch-Taboulé mit Wildkräuter-Dip 48  
Giersch-Umschlag 47  
*Glechoma hederacea* siehe Gundermann 50  
Gnocchi mit Knoblauchsraukenpesto 66  
Gorgonzola siehe Käse  
Gundermann 50  
Gundermann-Guacamole im Parmesankörbchen  
54  
Gundermannsalbe 53

## H

Hagebutte, Heckenrose 186  
Hagebutten-Ketchup 190  
Hagebutten-Kernleste 189  
Heckenrose siehe Hagebutte, Heckenrose 186  
Hefe

Wiesen-Labkraut-Pizza 238  
*Heracleum sphondylium* siehe Wiesen-Bärenklau  
228  
Himbeeren  
Löwenzahnsalat mit Himbeerdressing  
und Wildkräuter-Croûtons 72  
Hirtentäschel 56  
Eiersalat mit Hirtentäschel 60  
Hirtentäschel-Kompresse 59  
Holunder, Schwarzer 204  
Holundersaft 207  
Alkoholfreier Holunderpunsch 208  
Honig  
Crêpes mit Fichtenspitzen-Honig 36  
Beifuß-Wein 97  
Labkraut-Sekt 110  
Mädesüß-Schichtdessert 134  
Gefüllte Nachtkerzenblüten auf Wildkräutersalat  
140  
Tomaten mit Wilde-Möhre-Füllung 164  
Hagebutten-Ketchup 190  
Alkoholfreier Holunderpunsch 208  
Wild-Schnitzel mit Preiselbeersauce 196  
Vogelbeermus 213  
*Hypericum perforatum* siehe Johanniskraut 118

## J

Joghurt  
Giersch-Taboulé mit Wildkräuter-Dip 48  
Eiersalat mit Hirtentäschel 60  
Johanniskraut 118  
Johanniskrautlikör 122  
Johanniskrautöl (Rotöl) 121  
*Juglans regia* siehe Walnuss 222

## K

Kakao  
Schlehen-Schoko-Kuchen 202  
Kartoffeln  
Brennnessel-Lachs-Mousse auf Rote-Bete-Puffern  
30  
Gnocchi mit Knoblauchsraukenpesto 66  
Sauerampfersuppe 77  
Malven-Kohlrabi-Suppe 158

Kartoffelrose 124  
 Rosen-Rotwein-Gelee 128  
 Rosenbalsam 127  
 Käse  
 Bärlauch-Spargel-Lasagne 24  
 Gundermann-Guacamole im Parmesankörbchen 54  
 Sauerampfer-Frischkäse 78  
 Gefüllte Nachtkerzenblüten auf Wildkräutersalat 140  
 Schafgarben-Aufstrich auf Schafgarben-Semmeln 146  
 Tomaten mit Wilde-Möhre-Füllung 164  
 Scharbockskraut-Quiche 84  
 Frauenmantel-Taschen 116  
 Walnuss-Risotto 226  
 Gnocchi mit Knoblauchsraukenpesto 66  
 Knoblauchsrauke 62  
 Gnocchi mit Knoblauchsraukenpesto 66  
 Knoblauchsraukentinktur 65  
 Kohlrabi  
 Malven-Kohlrabi-Suppe 158  
 Kornschnaps siehe Spirituosen

## L

Labkraut, Echtes 106  
 Labkraut-Sekt 110  
 Labkraut-Schlafkissen 109  
 Lachs, Räucher-  
 Brennnessel-Lachs-Mousse auf Rote-Bete-Puffern 30  
 Lasagne, Bärlauch-Spargel- 24  
 Limetten  
 Gundermann-Guacamole im Parmesankörbchen 54  
 Linde 148  
 Lindenblütensirup 152  
 Lindenblütentee 151  
 Linsen, Rote  
 Wiesen-Bärenklau-Aufstrich 232  
 Löwenzahn 68  
 Löwenzahnsalat mit Himbeerdressing und Wildkräuter-Croûtons 72  
 Löwenzahn-Magenbitter 71

## M

Mädesüß 130  
 Mädesüß-Schichtdessert 134  
 Mädesüß-Kapseln 133  
*Malva sylvestris* siehe Malve, Wilde 154  
 Malve, Wilde 154  
 Malven-Kohlrabi-Suppe 158  
 Malven-Badesalz 157  
 Mandeln  
 Nelkenwurz-Kipferl 178  
 Vogelmiere-Suppe mit Nuss-Crunch 220  
 Mascarpone  
 Scharbockskraut-Quiche 84  
 Meerrettich  
 Brennnessel-Lachs-Mousse auf Rote-Bete-Puffern 30  
*Melilotus officinalis* siehe Steinklee, Echter 100  
 Met siehe Wein  
 Milch  
 Sauerampfer-Frischkäse 78  
 Scharbockskraut-Quiche 84  
 Frauenmantel-Taschen 116  
 Crêpes mit Fichtenspitzen-Honig 36  
 Möhre, Wilde 160  
 Tomaten mit Wilde-Möhre-Füllung 164  
 Wilde-Möhre-Tee 163  
 Mozzarella siehe Käse

## N

Nachtkerze 136  
 Gefüllte Nachtkerzenblüten auf Wildkräutersalat 140  
 Nachtkerzencreme 139  
 Nelkenwurz, Echte 174  
 Nelkenwurz-Wein 177  
 Nelkenwurz-Kipferl 178

## O

*Oenothera biennis* siehe Nachtkerze 136  
 Orangen  
 Alkoholfreier Holunderpunsch 208  
 Vogelbeer-Spritz 214  
 Scharbockskraut-Vitamin-C-Smoothie 83

## P

Parmesan siehe Käse  
Pecorino siehe Käse  
*Picea abies* siehe Fichte 32  
*Plantago lanceolata* siehe Spitzwegerich 86  
Portwein siehe Wein  
Preiselbeere 192  
  Wild-Schnitzel mit Preiselbeersauce 196  
  Preiselbeersaft 195  
*Prunus spinosa* siehe Schlehe 198

## Q

Quark  
  Mädesüß-Schichtdessert 134  
  Schafgarben-Aufstrich auf Schafgarben-Semmeln 146  
  Schlehen-Schoko-Kuchen 202

## R

*Ranunculus ficaria* siehe Scharbockskraut 80  
Reis  
  Wildreispuffer mit Spitzwegerich-Pilz-Ragout 90  
  Steinklee-Pannacotta 104  
  Mädesüß-Schichtdessert 134  
  Schlehen-Schoko-Kuchen 202  
  Walnuss-Risotto 226  
Ricotta siehe Käse  
*Rosa canina* siehe Hagebutte, Heckenrose 186  
*Rosa rugosa* siehe Kartoffelrose 124  
Rote Bete  
  Brennnessel-Lachs-Mousse auf Rote-Bete-Puffern 30  
Rotöl 121  
Rotwein siehe Wein  
*Rumex acetosa* siehe Sauerampfer 74

## S

Sahne  
  Brennnessel-Lachs-Mousse auf Rote-Bete-Puffern 30  
  Wildreispuffer mit Spitzwegerich-Pilz-Ragout 90

Steinklee-Pannacotta 104  
  Mädesüß-Schichtdessert 134  
  Wild-Schnitzel mit Preiselbeersauce 196  
  Schlehen-Schoko-Kuchen 202  
*Sambucus nigra* siehe Holunder 204  
Sauerampfer 74  
  Sauerampfer-Frischkäse 78  
  Sauerampfersuppe 77  
Schafgarbe 142  
  Schafgarben-Aufstrich auf Schafgarben-Semmeln 146  
  Schafgarben-Leberwickel 145  
Schafskäse siehe Käse  
Scharbockskraut 80  
  Scharbockskraut-Quiche 84  
  Scharbockskraut-Vitamin-C-Smoothie 83  
Schinken  
  Malven-Kohlrabi-Suppe 158  
  Wiesen-Labkraut-Pizza 238  
Schlehe 198  
  Schlehenfeuer 201  
  Schlehen-Schoko-Kuchen 202  
Schmand  
  Sauerampfersuppe 77  
  Tomaten mit Wilde-Möhre-Füllung 164  
Schnitzel mit Preiselbeersauce, Wild- 196  
Schwarzdorn siehe Schlehe 198  
Sellerie, Knollen-  
  Sauerampfersuppe 77  
Schwarzer Hollunder 201  
*Sorbus aucuparia* siehe Vogelbeere 210  
Spargel, grüner  
  Bärlauch-Spargel-Lasagne 24  
Spirituosen  
  Knoblauchsraukentinktur 65  
  Löwenzahn-Magenbitter 71  
  Bärlauch-Tinktur 23  
  Johanniskrautlikör 121  
  Schlehenfeuer 201  
  Vogelbeer-Spritz 214  
  Weißdorn-Herz-Likör 183  
Spitzwegerich 86  
  Wildreispuffer mit Spitzwegerich-Pilz-Ragout 90  
  Spitzwegerichte 89

Steinklee, Echter 100  
Steinklee-Pannacotta 104  
Steinklee-Salbe 103  
*Stellaria media* siehe Vogelmiere 216  
*Symphytum officinale* siehe Beinwell 168

## T

Taboulé mit Wildkräuter-Dip, Giersch- 48  
*Taraxacum officinale* siehe Löwenzahn 68  
Tee  
Gänseblümchentee 41  
Spitzwegerichtee 89  
Lindenblütentee 151  
Wilde-Möhre-Tee 163  
Hagebutten-Kernlestee 189  
Wiesen-Bärenklau-Tee 231  
Wiesen-Labkraut-Tee 237  
*Tilia platyphyllos* siehe Linde 148  
Tomaten  
Giersch-Taboulé mit Wildkräuter-Dip 48  
Scharbockskraut-Quiche 84  
Tomaten mit Wilde-Möhre-Füllung 164  
Wiesen-Labkraut-Pizza 238  
Traubensaft  
Alkoholfreier Holunderpunsch 208

## U

*Urtica dioica* siehe Brennnessel 26

## V

*Vaccinium vitis-idaea* siehe Preiselbeere 192  
Vegane Gerichte  
Bärlauch-Tinktur 23  
Brennnessel-Haarwasser 29  
Gänseblümchengelee 42  
Gänseblümchentee 41  
Giersch-Umschlag 47  
Hirtentäschel-Kompresse 59  
Knoblauchsraukentinktur 65  
Löwenzahnsalat mit Himbeerdressing  
und Wildkräuter-Croûtons 72  
Löwenzahn-Magenbitter 71

Scharbockskraut-Vitamin-C-Smoothie 83  
Spitzwegerichtee 89  
Labkraut-Schlafkissen 109  
Johanniskrautlikör 122  
Johanniskrautöl (Rotöl) 121  
Rosen-Rotwein-Gelee 128  
Lindenblütensirup 152  
Lindenblütentee 151  
Nachtkerzencreme 139  
Schafgarben-Leberwickel 145  
Wilde-Möhre-Tee 163  
Beinwell-Kaffee 172  
Hagebutten-Kernlestee 189  
Nelkenwurz-Wein 177  
Preiselbeersaft 195  
Schlehenfeuer 201  
Vogelbeer-Spritz 214  
Vogelmiere-Suppe mit Nuss-Crunch 220  
Vogelmiere-Umschlag 219  
Walnuss-Waschung 225  
Weißdorn-Birnen-Konfitüre 184  
Weißdorn-Herz-Likör 183  
Wiesen-Bärenklau-Aufstrich 232  
Wiesen-Bärenklau-Tee 231  
Wiesen-Labkraut-Tee 237  
Vegetarische Gerichte  
Bärlauch-Spargel-Lasagne 24  
Crêpes mit Fichtenspitzen-Honig 36  
Fichten-Bronchialbalsam 35  
Giersch-Taboulé mit Wildkräuter-Dip 48  
Gundermann-Guacamole im Parmesankörbchen  
54  
Gundermannsalbe 53  
Eiersalat mit Hirtentäschel 60  
Gnocchi mit Knoblauchsraukenpesto 66  
Sauerampfer-Frischkäse 78  
Sauerampfersuppe 77  
Scharbockskraut-Quiche 84  
Wildreispudding mit Spitzwegerich-Pilz-Ragout 54  
Steinklee-Pannacotta 104

Steinklee-Salbe 103  
Labkraut-Sekt 110  
Frauenmantel-Taschen 116  
Frauenmantel-Wein 115  
Rosenbalsam 127  
Gefüllte Nachtkerzenblüten auf Wildkräutersalat 140  
Schafgarben-Aufstrich auf Schafgarben-Semmeln 146  
Malven-Badesalz 157  
Tomaten mit Wilde-Möhre-Füllung 164  
Beinwellsalbe 171  
Hagebutten-Ketchup 190  
Nelkenwurz-Kipferl 178  
Schlehen-Schoko-Kuchen 202  
Vogelbeermus 213  
Walnuss-Risotto 226  
Vogelbeere (Eberesche) 210  
Vogelbeer-Spritz 214  
Vogelbeermus 213  
Vogelmiere 216  
Vogelmiere-Suppe mit Nuss-Crunch 220  
Vogelmiere-Umschlag 219

## W

Walnuss, Walnusskerne 222  
Vogelmiere-Suppe mit Nuss-Crunch 220  
Walnuss-Risotto 226  
Walnuss-Waschung 224  
Wein  
Frauenmantel-Wein 115  
Gebratene Entenbrust mit Beifuß-Sauce 98  
Beifuß-Wein 97  
Nelkenwurz-Wein 177  
Walnuss-Risotto 226  
Rosen-Rotwein-Gelee 128  
Wild-Schnitzel mit Preiselbeersauce 196  
Schlehen-Schoko-Kuchen 202  
Weißdorn, Eingriffeliger 180  
Weißdorn-Birnen-Konfitüre 184  
Weißdorn-Herz-Likör 183  
Wiesen-Bärenklau 228

Wiesen-Bärenklau-Aufstrich 232  
Wiesen-Bärenklau-Tee 231  
Wiesen-Labkraut 234  
Wiesen-Labkraut-Pizza 238  
Wiesen-Labkraut-Tee 237  
Wild-Schnitzel mit Preiselbeersauce 196  
Wilde Malve siehe Malve, Wilde 154  
Wilde Möhre siehe Möhre, Wilde 160  
Wodka siehe Spirituosen

## Z

Ziegenfrischkäse siehe Käse  
Zimt  
Alkoholfreier Holunderpunsch 208  
Schlehenfeuer 201  
Weißdorn-Herz-Likör 183  
Zitronen  
Crêpes mit Fichtenspitzen-Honig 36  
Gänseblümchengelee 42  
Giersch-Taboulé mit Wildkräuter-Dip 48  
Sauerampfer-Frischkäse 78  
Wildreispudding mit Spitzwegerich-Pilz-Ragout 90  
Labkraut-Sekt 110  
Gefüllte Nachtkerzenblüten auf Wildkräutersalat 140  
Tomaten mit Wilde-Möhre-Füllung 164  
Holundersaft 207  
Wiesen-Bärenklau-Aufstrich 232



## IMPRESSUM

Originalausgabe  
1. Auflage 2022  
© by ars vivendi verlag  
GmbH & Co. KG, Bauhof 1  
90556 Cadolzburg  
www.arsvivendi.com  
Alle Rechte vorbehalten

Druck: Appl, Wemding  
Printed in Germany

ISBN 978-3-7472-0345-3

Texte: © Marion Reinhardt,  
www.wilde-moehre-kraeuter-erlebnisse.de  
Fotografie: © Valerie Hammacher,  
www.valeriehammacher.com, außer:  
Adobe Stock: Seiten 47, 59, 89, 171, 177,  
183, 237 © Madeleine Steinbach;  
S. 23 © behewa; S. 71 © nikolaydonetsk;  
S. 133 © FotoHelin; S. 115 © Sonja Birkelbach

StockFood: S. 41 © Goldbach Karin;  
Seiten 53, 145, 163 © Peter Raider;  
S. 83 © Garbinska, Bozena; S. 97 © Krieg,  
Roland; S. 109 © Studio R. Schmitz;  
S. 121 © Reschke, Mandy; S. 195 © Ranung,  
Per; S. 201 © Garten, Peter;  
S. 219 © Goyoaga, Aran;  
Seiten 189, 225 © Major, Tanja

Redaktion: Denise Maurer  
Lektorat: Julia Christ  
Korrektorat: Inez Ulrich  
Covergestaltung: Sandra Frick, ars vivendi;  
Finken&Bumiller  
Typografie und Layout: Finken&Bumiller,  
Stuttgart  
Satz: Sandra Frick, ars vivendi





## BRENNESSEL, LÖWENZAHN UND GÄNSEBLÜMCHEN – DIE KENNT WIRKLICH JEDER!

Neben diesen Kräutern wachsen noch viele weitere essbare Wildpflanzen direkt vor unserer Haustür. Sie wirken vielleicht unscheinbar, doch das »Grünzeug« hat es in sich: Sie stecken voller gesunder Inhaltsstoffe, sind noch dazu nachhaltig und ganz umsonst!

Wildkräuterexpertin Marion Reinhardt weiß genau, wo die besten Kräuter für jede Jahreszeit zu finden sind, wie man sie erkennt und wie man unseren heimischen Pflanzen die besten Aromen und Heilkräfte entlockt, um sie in schmackhafte Gerichte und selbstgemachte Hausmittel zu verwandeln.

Wildkräuter für jede Jahreszeit

Infos und Tipps zum Suchen und Sammeln

Rezepte für Kochtopf und Hausapotheke



MIT PRAKTISCHEM  
BOOKLET ZUM  
MITNEHMEN &  
NACHSCHLAGEN

