



## Essbare Wildpflanzen

*Landschaft  
zum Genießen*

# Blattgemüse



Das Wissen über die Verwendbarkeit von Wildpflanzen war ehemals überlebenswichtig und ist in den Jahren des Wohlstandes und der vollen Supermärkte größtenteils in Vergessenheit geraten. Der Wildkräuterküche hing das Vorurteil einer herben Volksnahrung für Notzeiten an. Dass das so nicht stimmt, beweisen die vielen hochpreisigen Gourmetrestaurants, die mit Wildkräutern auf ihrer Speisekarte werben. Dabei ermöglicht die Wildkräuterküche Schlemmen zum Nulltarif für jedermann.

Das Frühjahr ist die beste Zeit um Wildsalate und Wildgemüse zu sammeln. In dieser Jahreszeit bietet die Natur die größte Fülle an essbaren Wildpflanzen. Die Pflanzen sind besonders zart und voller wichtiger Inhaltsstoffe, die die Wintermüdigkeit vertreiben und das Immunsystem stärken. Besonders zu empfehlen sind jetzt Brennnessel, Giersch, Wegerich, Bärlauch, Kleiner Wiesenknopf, Löwenzahn und Sauerampfer. Die Frankfurter Grüne Soße ist z. B. noch ein Relikt aus der Zeit, als Wildpflanzen noch zu den Grundnahrungsmitteln gehörten.

## Holunderblütensirup

20 Holunderdolden, 2 kg Zucker,  
2 l Wasser, 20 g Zitronensäure,  
1 Zitrone in Scheiben geschnitten.

Wasser, Zucker und Zitronensäure erhitzen und über die Dolden und Zitronenscheiben gießen. 2-5 Tage ziehen lassen, abfiltrieren und die Flüssigkeit noch einmal bis zum Siedepunkt erhitzen, in saubere Flaschen abfüllen.



Name	Ca	P	Fe	Na	K	Mg
<i>Aegopodium podagraria</i> - Giersch	90	73	1,3	8	383	30
<i>Amaranthus retroflexus</i> - Fuchsschwanz	476	74	5,5	6	410	55
<i>Capsella bursa-pastoris</i> - Hirtentäschel	210	90	5	40	400	
<i>Chenopodium album</i> - Weißer Gänsefuß	370	80	3	43	920	93
<i>Daucus carota</i> (Wurzel) - Wilde Möhre	27	44	0,5	35	322	15
<i>Galinsoga parviflora</i> - Franzosenkraut	410	56	14		390	56
<i>Stellaria media</i> - Vogelmiere	80	54	8,4	---	680	39
<i>Taraxacum officinale</i> - Löwenzahn	473	74	3,3	76	590	36
<i>Urtica dioica</i> - Brennnessel	630	105	7,8	1	410	71
Täglicher Bedarf Erwachsener in mg	1200	1500- 2000	10-45	1000- 2000	1000	200- 400





## Wildkräutersalat mit Holunderblüten- Dressing

Blätter von Giersch, Wegerich, Vogelmiere, Rotklee, Sauerampfer, Schafgarbe, Weiße Lichtnelke, Kleiner Wiesenknopf, Goldnessel, Wiesenpippau. Blüten von Veilchen, Weiße Taubnessel, Gundelrebe, Löwenzahn, Gänseblümchen.

Dressing: Obstessig, Holunderblütensirup, etwas Salz, neutrales Pflanzenöl.

Achtung: die Marinade sollte lieblich sein.



Weiße Taubnessel



Wilde Malve



## Giersch- Brennnessel-Lasagne

500 g Giersch, Brennnessel, Wegerich und Bärenklaubblätter, ½ l Milch, 125 g Schmand, 40 g Mehl, Salz, Pfeffer, Öl, Cayennepfeffer, 250 g geriebener Emmentaler, 150 g Pecorino, 3-4 Zweige gehackte Gundelrebe.

Blattgemüse klein schneiden, in Öl bei mittlerer Hitze schmoren, mit Cayenne und Salz würzen.

Milch, Schmand, Mehl, Käse, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Auflaufform mit etwas Soße ausgießen, Lasagneblätter, Gemüse-Mischung, Gundelrebe mit Soße einschichten; oberste Schicht mit Käse bestreuen und bei 220°C ca. 30 Min überbacken.

30 Min überbacken.

# Aromen vor der Haustüre



Zur Sommerzeit entwickeln sich viele der wilden Blattgemüsearten zu Gewürzen. Mit der Blüte konzentrieren sich die Inhaltsstoffe in den Pflanzen, dadurch werden sie im Geschmack intensiver, bitterer und ihre Textur wird zäh und spröde. Die Zeit für Salat oder Gemüse ist vorbei. Die aromatischen Blätter können frisch oder getrocknet zum Würzen verwendet werden. Das trifft besonders für die Lippenblütler zu, wie Quendel, Gundelrebe und Dost.



Wilde Möhre



Mädesüß



Waldmeister

Besonders intensiv schmecken die milchreichen Samen von Wilder Möhre, Wiesenbärenklau, Pastinak und Muskatkraut. In ihnen vereint sich ein ganzer Cocktail verschiedener Aromen, die in der Küche von pikant bis süß eingesetzt werden können.

## Gefüllte Eier mit Margeritenblüten

8 hartgekochte Eier, 4 El Butter, 8 Anchovis, je 1 Handvoll Margeritentriebe und -blüten, Salz, Pfeffer, Senf.

Eier schälen und halbieren. Eigelb auslösen und mit feingeschnittenen Anchovis, Butter und den Gewürzen verrühren. Margeritentriebe in etwas lauwarmes, leicht gesalzenes Wasser einlegen und anschließend fein hacken. Das Gemüse in die Paste rühren und damit die Eier füllen. Mit Blüten garnieren.

Zu geröstetem Weißbrot und Räucherfisch servieren.







## Waldmeister-Pudding

1l Milch, 1 Bund Waldmeister, 2 Eier, 150 g Zucker, 60 g Stärkemehl, 1 EL Öl.

Milch mit Waldmeister aufkochen, 20 Min. ziehen lassen, abkühlen und durch ein Sieb abgießen. Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, Stärkemehl und etwas Waldmeistermilch unterrühren. Die restliche Waldmeistermilch erhitzen und die Eiermasse unterziehen. Zum Kochen bringen und eindicken lassen. Eiweiß steif schlagen und nach und nach unter die eingedickte Creme heben. Das Öl tropfenweise unter ständigem Rühren unterziehen. Die Creme in Portionschälchen geben und abkühlen lassen.

Die Blüten von Mädesüß und Steinklee bergen edle Aromen, wie Vanille und Tonkabohne. Sie eignen sich hervorragend zur Zubereitung von Süßspeisen.



Die Wurzel der Nelkenwurz riecht und schmeckt, wie der Name schon sagt, nach Gewürznelken und wird wie diese auch eingesetzt.

Eine Besonderheit ist die Alantwurzel, die wie Ingwer eingesetzt werden kann. Gerieben hält sie ein wundervolles Veilchenaroma bereit, was sich hervorragend zu Süßspeisen verarbeiten lässt.



Nelkenwurz



# Wurzelgemüse

Zum Ende der Vegetationsperiode, im Herbst, werden die assimilierten Stoffwechselprodukte aus den Blättern in die Wurzeln zur Überwinterung verlagert. Die Wurzeln sind nun reich an Speicherstoffen, wie Stärke und Zucker. Zusammen mit Bitterstoffen und ätherischen Ölen bieten sie eine schmackhafte und gesunde Nahrungsgrundlage, aus der sich wohlschmeckende Gerichte zubereiten lassen. Leider ist die Verwendung wilder Wurzeln nur wenig tradiert worden. Daher lohnt sich ein Blick über den Nachbarszaun, um Vergessenes wieder zu finden.

In Frankreich ist die Wurzel der Zuckerwurzel sehr beliebt und wurde dort bis ins 20. Jahrhundert angebaut. Am Hof des Sonnenkönigs wurde ein Püree aus der Wurzel als Delikatesse gereicht.



Löwenzahn



Klettenwurzel



Haferwurzel

## Löwenzahn-Pizza

Für den Belag:

300 g zarter Löwenzahn (Blätter und Wurzeln),  
2 Essl. Hagebuttenmark, Oregano,  
1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer,  
200 g geriebener Emmentaler,  
geräucherter Bauchspeck.

Löwenzahn waschen und in 1 l kochendem Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Gut abtropfen lassen und mit etwas Kochflüssigkeit pürieren. Mit Hagebuttenmark und den Gewürzen gut vermischen und auf einen vorgefertigten Pizza-Teig verteilen. Anschließend geraspelten Käse und Speck dazu geben.  
Backzeit: 20 - 25 Min. bei 250°C Ober-/Unterhitze.





Die Wurzeln der Klette schmecken mild und aromatisch, so dass in Japan, wo die Klette gar nicht vorkommt, besonders großwüchsige Wurzeln gezüchtet werden und als Delikatesse vermarktet werden. Sie findet vor allem in Asia-Gerichten unter dem Namen „Gobo“ Verwendung.



### *Kletten-Nitoké*

500 g zarte Klettenwurzeln,  
50 ml Olivenöl,  
50 ml Sojasauce, 100 ml Wasser.

Die Klettenwurzeln sorgfältig waschen, schälen und in mitteldicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben in sehr heißem Olivenöl goldbraun ausbacken.

Die Sojasauce zugeben und gut verrühren. Anschließend mit Wasser ablöschen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen,

bis die Wurzeln gar sind.

### *Pesto à la Dioskurides*

150 g Klettenwurzeln,  
150 g Walnusskerne,  
100 g frisch geriebener Pecorino,  
2 Knoblauchzehen,  
5 EL natives Olivenöl,  
1 Handvoll Vogelmiere,  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Aus den Zutaten ein Pesto zubereiten und auf getoasteten Weißbrotscheiben anrichten.



Das Wissen über die Verwendung der Haferwurzel hat vor allem in England überlebt. Gleiches gilt für die Pastinakwurzel. Interessanterweise ließ sich Kaiser Tiberius besonders

aromatische Wurzeln des wilden Pastinaks aus Gelduba (Krefeld) am Rhein liefern. Besonders schmackhaft sind die im Ofen gebratenen Pastinakwurzeln zu Roastbeef und Yorkshire-Pudding. Die Haferwurzel wird in England wie Schwarzwurzel zubereitet.

# Vom richtigen Sammeln



## Oberster Grundsatz:

**Man sammelt nur, was man auch sicher kennt!**

Es werden immer nur Teile einer Pflanze geerntet und nicht die ganze Pflanze ausgerissen. Lassen Sie bei der Ernte immer ausreichend Blätter, Blüten oder Samen an der Pflanze stehen. Sie möchten im folgenden Jahr vielleicht wieder etwas ernten. Bei der Wurzelernte erntet man nicht den ganzen Bestand, sondern lässt genügend Individuen zur Versamung am Standort übrig.

## Die richtigen Fundorte

Die Suche nach unbelasteten Flächen führt uns zu extensiven Wiesenrändern, Bachufern, Waldrändern und hier besonders Waldinnenrändern, Bracheflächen und Ödland.



## Der richtige Sammelzeitpunkt

**Gemüse und Salat:** Blätter und Triebe im Frühjahr bevor die Pflanzen den Blütenstängel bilden und die Pflanzenteile noch mürbe sind.

**Blüten:** Frühjahr bis Herbst

**Samen:** ab Ende Mai bis September. Besonders zu empfehlen sind die Samen der Doldenblütler in der Milchreife ab Mitte Juni bis Mitte Juli

**Wurzeln:** Herbst bis Spätwinter, wenn der Boden frostfrei ist.



## IMPRESSUM

Herausgeber:

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau

An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim

[www.lwg.bayern.de](http://www.lwg.bayern.de), [poststelle@lwg.bayern.de](mailto:poststelle@lwg.bayern.de)

Redaktion & Gestaltung: Institut für Stadtgrün und Landschaftsbau

Telefon: 0931 9801-400, Fax: 0931 9801-401

[isl@lwg.bayern.de](mailto:isl@lwg.bayern.de)

Druck: Nur online verfügbar; 3. Auflage 2020