



Echtes Barbarakraut

Barbarea vulgaris



Geschmack: Senf, Kresse



Verwendung: Würzkräut, Salat, Blattgemüse oder als Senfkörner



Medizinische Eigenschaften: appetitanregend, harntreibend, blutreinigend, wundheilend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: Allergische Reaktion bei Überempfindlichkeit gegen Kreuzblütengewächse



Schon gewusst?

- Kreuzblütler (Brassicaceae) mit Senfölglykosiden: bewirken den scharf-würzigen Geschmack und sind gleichzeitig entzündungshemmend
- Reich an Vitamin C, daher früher gegen Skorbut verwendet
- Bienenweide



Rezept: Pikante Barbarakraut-Sauce

1 Handvoll Blätter der Blattrosette, 3 hart gekochte Eier, 2-3 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 zarte Prise brauner Rohrohrzucker, 2 Stämmchen Schafgarbe, Salz, frisch gemahlene Barbarakraut- oder Brunnenkressesamen

Die Blätter fein hacken. Die Eier hacken und mit Olivenöl, Weinessig, Zucker, gerebelter Schafgarbe, Salz und Samen abschmecken und mit den Blättern mischen. Mit Blüten garnieren.

Die Sauce ist ein reizvolles Dressing für Salate, passt aber auch hervorragend zu gedünstetem oder gebratenem Gemüse sowie zu gekochtem Rindfleisch.



Große Brennnessel

Urtica dioica



Geschmack: Spinat



Verwendung: ähnlich Spinat oder zu Eierspeisen



Medizinische Eigenschaften: sehr mineral- und vitaminreich, blutreinigend, blutbildend, blutdrucksenkend, cholesterinsenkend, entwässernd, milchtreibend, stoffwechsellanregend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: nur geringe Mengen bei Histaminintoleranz; keine Verwendung bei Herzinsuffizienz oder eingeschränkter Nierenfunktion; selten Magenschmerzen; nach großen Mengen kann Durchfall auftreten; rohe Blätter nur in Maßen, da viel Nitrat enthalten ist



Schon gewusst?

- Die Brennhaare lassen sich z.B. mit einem Nudelholz entfernen
- Raupenfutterpflanze vieler Schmetterlingsarten, z.B. Tagpfauenauge und Admiral
- Brennnesselsud kann gegen bspw. Blattläuse oder als Pflanzenstärkung genutzt werden.
- Weitere Verwendungen zeigen lange kulturhistorische Geschichte: Brennnesselbier, Gewinnung von Fasern zur Papierherstellung möglich, Wurzel früher zum Färben von Kleidung (gelbgrün) genutzt.
- Gilt als Zeigerpflanze für stickstoffreiche Böden



Rezept: Brennessel Cracker

500 g Brennesselblätter, 250 g Sauerrahm, 50 g Butter, 3 Eier, 10 g Vollkorn-mehl, 125 g Mozzarella, Salz, Pfeffer, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine Auflaufform mit einem Teil der Butter einfetten. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Brennesselblätter abzupfen und 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, danach fein hacken.

Die Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und nach kurzem Abkühlen die Brennesselblätter, Dotter, Gewürze und Sauerrahm einrühren.

Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Brennesselmasse heben und diese Mischung in die Auflaufform gießen. Mit Mozzarella belegen und auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

Den Backofen keinesfalls vor Ende der Backzeit öffnen. Sofort mit Tomatensalat und Schnittlauchrahm servieren.



Echtes Eisenkraut

Verbena officinalis



Geschmack: krautig, herb, bitter



Verwendung: Würzkräut für Salate, Gemüse- und Vorspeisen



Medizinische Eigenschaften: blutstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend, krampflösend, milchtreibend, tonisch und uterusanregend, nervenberuhigend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: Übelkeit und Erbrechen bei Überdosierung, keine Verwendung in der Schwangerschaft (Auslösung von Wehen möglich)



Schon gewusst?

- Eisenkraut wird aufgrund des Inhaltsstoffes Verbenalin auch Verbene genannt, darf aber nicht mit der Zitronenverbene verwechselt werden.



Rezept: Eisenkraut-Tascherln

450 g glattes Weizenmehl, 1 kräftige Prise Salz, 1 kräftige Prise Muskatnuss, 3 EL Öl, 1 Handvoll junge Eisenkrauttriebe, 150 g Schafskäse (oder Tofu), schwarzer Pfeffer frisch gemahlen (oder Barbarakrautsamen), 3 EL Öl zum Braten

Das Mehl mit Salz und Muskat mischen. Das Öl und 250 ml kaltes Wasser einkneten. Die Masse 10 Minuten gut durcharbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Eisenkrauttriebe 30 Sekunden in siedendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und hacken. Mit dem Schafskäse (oder Tofu), Salz und Pfeffer (oder Barbarakrautsamen) mischen.

Den Teig möglichst dünn ausrollen. Am besten funktioniert dies mit einer Nudelmaschine. Auf die Teigplatte in regelmäßigen Abständen kleine Häufchen der Füllung setzen. Eine zweite Teigplatte darüberlegen und zwischen den Häufchen fest andrücken. Mit einem Teigrad Quadrate ausschneiden und die Ränder nochmals gut festdrücken. Die Täschchen im Öl 3-4 Minuten goldbraun braten und mit Blattsalat servieren.



Gemeine Eselsdistel

Onopordum acanthium



Geschmack: Artischocke (v.a. Blütenböden), leicht bitter



Verwendung: Blätter zu Salaten und Gemüse, Wurzel als Gemüse, Blüten als Gewürz, Samen zu Salatöl gepresst



Medizinische Eigenschaften: harntreibend, galletreibend, leberanregend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: bei entsprechender Veranlagung allergische Erscheinungen möglich



Schon gewusst?

- Blickfang und Schmetterlingsmagnet zugleich
- Gilt in RLP als gefährdet, daher keine Ernte an Wildbeständen!
- Baumwollartige Behaarung am Stängel wurde früher als Kissenfüllmaterial benutzt



Rezept: Eselsdistelböden mit Senfsauce

16 Distelblüten, 2 EL. Estragonsenf, 1 Dotter (optional), 2 EL Olivenöl, 1 unbehandelte Zitrone, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Staubzucker, 1 TL Schafgarbenblätter, 4 Scheiben Weißbrot, 4 Cocktailtomaten, 60 g Vogelmieri

Die Distelblüten von der stacheligen Hülle und den Blütenblättern befreien, die Böden je nach Größe der Blüten 8-12 Minuten dämpfen. Sie sollen beim Anstechen mit einem scharfen Messer noch etwas Widerstand bieten. Senf, Dotter (optional), Öl, Zitronensaft und Gewürze zu einer dicklichen Sauce verschlagen.

Die Weißbrotscheiben in Dreiecke schneiden, toasten, mit den Cocktailtomaten und der Vogelmieri dekorativ auf Tellern anrichten, die Distelböden aufsetzen, mit der Sauce überziehen, mit Schafgarbenblättern garnieren und als Vorspeise servieren.



Wilder Feldsalat

Valerianella carinata



Geschmack: Feldsalat, zart haselnussig



Verwendung: Vorspeisen, Salate, Gemüse



Medizinische Eigenschaften: abführend, antiinfektiös, blutreinigend, harntreibend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: Es liegen keine Informationen über mögliche unerwünschte Wirkungen vor.



Schon gewusst?

- Heimische Wildform des Kultur-Feldsalats
- Wächst u.a. gerne in Weinbergen
- Wintergrün und hält Temperaturen bis -15°C aus, daher ein perfekter Vitaminlieferant für den Winter



Rezept: Feldsalat mit Ananas und Portweindressing

500 g Feldsalat, 1 kleine Ananas, 150 g Selchspeck, 1 Frühlingszwiebel, 100 g Pilze, 50 ml Portwein, Saft einer Zitrone, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer (oder Hirtentäschelsamen), 2 EL geröstete Pinienkerne (oder Tannensamen)

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, den dabei entstehenden Saft auffangen. Den Selchspeck kurz anbraten und auskühlen lassen. Die Frühlingszwiebel in kleine Röllchen schneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und mit dem Ananassaft, dem Portwein und dem Zitronensaft sowie den Ananasstücken und der Frühlingszwiebel mischen. Mit Salz und Pfeffer (oder Hirtentäschel) abschmecken. Aus den Feldsalatblättern ein Salatbett anrichten. Die Ananasmischung darauf verteilen. Den Speck und die Pinienkerne (oder Tannensamen) drüberstreuen. Sofort servieren.

Für eine vegetarische Version den Selchspeck durch Butterkäse ersetzen. Vegan wird der Salat mit Seitan oder Tempeh, Lopino oder Tofu.



Gelbgrüner Frauenmantel

Alchemilla xanthochlora



Geschmack: säuerlich-herb



Verwendung: Beigabe zu Salaten, Gemüse, Aufstriche



Medizinische Eigenschaften: bänder- und gewebestärkend, beruhigend, entzündungshemmend, harntreibend, magenwirksam, milchtreibend, narbenbildend, stopfend, wundheilend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: Es liegen keine Informationen über mögliche unerwünschte Wirkungen vor.



Schon gewusst?

- Der Frauenmantel sammelt nicht nur Tautropfen, sondern scheidet auch aktiv Flüssigkeit aus (sogenannte „Guttationstropfen“).



Rezept: Frauenmantel-Fingerfood

20 sehr junge Frauenmantelblätter, 1 großes Hühnerbrustfilet, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Knoblauchsrauken-samen, Salz, 1 Dotter, 1 TL frisch geriebene Acker-Senfsamen, 2 TL. Weißweinessig, 1 Prise brauner Rohrohrzucker, 80 ml Olivenöl, 1 EL Schafgarbenblättchen, Veilchenblüten oder Frauenmantelblüten

Das Hühnerbrustfilet in 20 Würfel schneiden. 500 ml Wasser mit dem Lorbeerblatt, den Knoblauchs-raukensamen und Salz aufkochen und die Hühnerwürfel bei kleiner Hitze darin gar ziehen lassen. Absieben.

Dotter mit Acker-Senfsamen, Salz, Essig und Zucker verrühren. Das Öl in sehr dünnem Strahl unter kräftigem Rühren einarbeiten. Die gehackten Schafgarbenblättchen hinzufügen. Die Hühnerwürfel mit der Sauce überziehen und auf die Frauenmantelblätter setzen. Mit Blüten garnieren.



Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata



Geschmack: ähnlich Bärlauch, aber zarter und milder



Verwendung: Blätter ähnlich Bärlauch (z.B. Frischkäse, Pesto, Salat, Gemüse), Blüten als Sorbet mit Sekt, Wurzel als Gewürz, Samen wie Senfkörner



Medizinische Eigenschaften: antiseptisch, harntreibend, herzwirksam, stimulierend, wundheilend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: bei bestehender Allergie gegen Kreuzblütengewächse



Schon gewusst?

- Wichtige Raupenfutterpflanze für heimische Schmetterlinge, z.B. für den im Frühjahr fliegenden Aurorafalter.
- Bei Ausgrabungen hat man die Pflanze bereits in Gefäßen der Steinzeit gefunden.



Rezept: Knoblauchsrauken-Spaghetti mit Pilzen

300 g Knoblauchsrauke, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchsraukenwurzeln, 350 g Pilze, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, 400 g Spaghetti, 50 g frisch gemahlene Walnüsse, 1 Handvoll blühende Knoblauchsraukentriebe

Die Knoblauchsrauke in wenig Salzwasser einige Sekunden lang blanchieren. Absieben und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchsraukenwurzeln fein hacken, die Pilze in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchsraukenwurzeln im Öl glasig dünsten. Die Pilze hinzufügen und mitbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest kochen. Die Knoblauchsrauke grob hacken und zu den Pilzen geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spaghetti zu Nestern anrichten, die Sauce in die Mitte der Nester schöpfen, die Nüsse drüberstreuen und mit Knoblauchsraukenblüten servieren.



Moschus-Malve

Malva moschata



Geschmack: zarter und milder Geschmack, Früchte nussig



Verwendung: Blätter zu Salat, Gemüse, Suppen oder Saucen, Blüten als essbare Deko, unreife Früchte wie Kapern eingelegt in Essig eingelegt



Medizinische Eigenschaften: beruhigend, entzündungshemmend, schleimlösend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: Es liegen keine Informationen über mögliche unerwünschte Wirkungen vor.



Schon gewusst?

- Wichtige Nektarpflanze für Insekten, Raupenfutterpflanze für teils spezialisierte und gefährdete Schmetterlinge (z.B. Malven-Dickkopffalter).



Rezept: Malven mit Nieren im Schweinsnetz

20-30 junge Malvenblätter, 2 Scheiben altbackenes Weißbrot, 500 g Schweins- oder Kalbsnieren, 4 EL Cognac, 4 EL Butter, 4 EL Olivenöl, 1 große weiße Zwiebel oder 3 Schalotten, 2 Eier, 1 TL Schafgarbenblätter, 3 EL gehackte Petersilie (oder Geißfußblätter), Salz, schwarzer Pfeffer (oder Hirtentäschelsamen), 1 Schweinsnetz

Weißbrot in etwas kaltem Wasser einweichen. Nieren in Scheiben schneiden und in der Hälfte der Butter und des Olivenöls kurz anbraten. Mit dem Cognac flambieren. Die Nieren aus der Pfanne nehmen, grob hacken. Die fein gehackte Zwiebel in restlicher Butter und Olivenöl glasig dünsten. Die Nieren mit dem gut ausgedrückten Weißbrot, der Zwiebel, den Eiern, den Schafgarbenblättern und der Petersilie (oder Geißfuß) mischen. Mit Salz und Pfeffer (oder Hirtentäschel) abschmecken. Die Malvenblätter mit siedendem Salzwasser überbrühen. Das Schweinsnetz in kaltem Wasser spülen und in handtellergroße Rechtecke schneiden. Die Malvenblätter auf den Schweinsnetzstücken verteilen, dabei einen gut fingerbreiten Rand freilassen. Aus der Nierenmasse kleine Walzen formen und auf die Malvenblätter legen. Die schmalen Seiten der Schweinsnetze über die Fülle schlagen. Die Netze von der Längsseite eng um die Fülle rollen. Die Rouladen in der restlichen Butter und dem verbliebenen Olivenöl von allen Seiten knusprig braun braten. Mit Kartoffelpüree oder Herzoginnenkartoffeln servieren.



Wilde Möhre

Daucus carota



Geschmack: Wurzel süßlich & teils scharf; Samen anisähnlich, Blätter nach einer Mischung aus Möhre & Petersilie



Verwendung: Blätter als Gewürz zu Suppen, Salate, Vorspeisen & Aufstriche, Blütenstände gebraten/in Backteig frittiert, Samen wie Kümmel, Wurzel als Saft oder Gemüse



Medizinische Eigenschaften: beruhigend, blutgefäßstärkend, blutzuckersenkend, harn- und windtreibend, menstruationsregulierend, milchsekretionsfördernd, schleimhautregenerierend, sehkraftstärkend, windtreibend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: bei Allergie gegen Doldenblütengewächse, keine großen Mengen der Blätter oder Samen verwenden, große Mengen der Samen können eine Fehlgeburt hervorrufen; massive Überdosis der Wurzel sollte vermieden werden, ist aber kaum zu erreichen



Schon gewusst?

- Wichtige Nektarpflanze für Insekten, Raupenfutterpflanze für z.B. Schwalbenschwanz
- Wilde Form und Elternteil unserer Kultur-Möhre



Rezept: Wilde Möhren-Törtchen pikant

200 g Wurzeln der Wilden Möhre, 125 ml Schlagobers, 10 Blatt Gelatine, 300 ml Buttermilch, 125 ml Weißwein, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Blätter der Wilden Möhre, Salz, Pfeffer, Weißweinessig, optional 4 junge Möhrenblütenstände

Die Möhrenwurzeln weichkochen und pürieren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem warmen Püree mischen. Buttermilch, Wein, Salz, Pfeffer, Knoblauch und 1 Spritzer Essig mischen. Die Gelatinemischung unter die Buttermilch ziehen. Das Obers steif schlagen. Die Möhrenblätter und das geschlagene Obers vorsichtig unterheben.

Die Masse in Förmchen mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 3 Stunden kühlen. Kurz vor dem Servieren die Förmchen in heißes Wasser tauchen und stürzen. Mit Blüten garnieren. Auf Wildkräutersalat oder mit Kräutersauce servieren.



Gewöhnliche Schafgarbe

Achillea millefolium



Geschmack: herb-scharf und würzig, ähnlich Muskat



Verwendung: Blätter als Gewürz zu Salat, Gemüse, Aufstrich oder Kräutersalz; Blüten in Bowlen, Essig; Likör oder Wein



Medizinische Eigenschaften: antiseptisch, harntreibend, blutstillend, krampflösend, menstruationsregulierend, narbenbildend, tonisch, windtreibend, wundheilend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: bei bestehender Allergie gegen Korbblütengewächse, manchmal eine Überempfindlichkeit auf Sonne bei Hautkontakt mit dem Pflanzensaft



Schon gewusst?

- Bewirkt bei Nachbarnpflanzen eine höhere Widerstandsfähigkeit
- Als Gewürz verbessert Schafgarbe die Verdaulichkeit schwerer Speisen wie z.B. Gans.



Rezept: Schafgarben-Butter

Butter, 1 Schafgarbenblättchen, 1 TL Beifuß, 1 TL Sauerampferblätter, 1 TL Quendel, 1 TL. Pastinakenblättchen, 1 TL Dost, 1 TL Gundelrebe, 1 TL Salz

Die Kräuter sehr fein hacken und gemeinsam mit dem Salz und der Butter schaumig rühren. Nicht sofort benötigte Kräuterbutter portionieren und einfrieren.



Spitzwegerich

Plantago lanceolata



Geschmack: pilzartig



Verwendung: Blätter – Smoothies, Salat, Suppe, Gemüse, Likör, Sirup;
Blütenknospen – sauer eingelegt, in Schokolade getunkt, über Salat; Wurzel -
Gemüse; Samen – Öl, über Salat



Medizinische Eigenschaften: antibiotisch, auswurfördernd (bei Husten), Erweiterung der Bronchien, blutdrucksenkend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, leberschützend, wundheilend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: bei Veranlagung allergische Reaktion auf Wegerichpollen



Schon gewusst?

- Nicht nur als Hustensaft ein Alleskönner, sondern auch Erste-Hilfe-Maßnahme bei kleinen Verletzungen oder Insektenstichen. Dafür Blätter zerdrücken und auf den Stich oder die Wunde legen.



Rezept: Eingelegte Spitzwegerich-Röllchen

250 g Schafskäse (Lopino oder Tofu für die vegane Variante), 20 junge Spitzwegerichblätter, 1 Handvoll junge Spitzwegerichknospen, 500 ml Olivenöl, gestoßene Senfkörner (oder Acker-Senfsamen), nach Belieben für zusätzliche Schärfe Barbarakrautsamen, 1 Lorbeerblatt (oder 6 Myrtenblättchen)

Die Spitzwegerichblätter sorgfältig waschen und sehr gut abtropfen lassen. Den Käse in kleine Stäbchen schneiden. Jedes Stäbchen mit einem Spitzwegerichblatt umwickeln, mit Senfsamen, nach Belieben Barbarakrautsamen und Lorbeer (oder Myrte) in ein Glas mit großer Öffnung geben. Mit Olivenöl bedecken und kühl sowie lichtgeschützt aufbewahren. Wünscht man einen kräftigeren Geschmack, so können Bärlauchwurzeln und Brunnenkressesamen mit in das Glas gegeben werden. Anfangs das Glas hin und wieder sanft aufklopfen, um etwaige Luftbläschen an die Oberfläche zu befördern. Auch nach Entnahme sollte stets eine Schicht Öl über den Röllchen stehen.



Wegwarte

Cichorium intybus



Geschmack: fein-bitter, chicoréeartig



Verwendung: Blätter als Salat oder Gemüse, junge Sprosse wie Spargel, Blüten kandiert oder als essbare Deko zu Salaten, Suppen, Desserts; Wurzel als Gemüse (nach 2h Wässerung)



Medizinische Eigenschaften: abführend, appetitanregend, blutreinigend, entzündungshemmend, fiebersenkend, galletreibend, harntreibend, fördert Ausscheidung von Schwermetallen, tonisch, magenstärkend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: bei bestehender Allergie gegen Korbblütengewächse



Schon gewusst?

- Wildform von Chicorée; die Wurzel diente geröstet früher auch als Kaffeeersatz
- Wurzeln treiben im Haus frische Blättchen aus, die auch im Winter eine Ernte ermöglichen.
- Blüten enthalten viel Nektar und Pollen, daher Insektenfreundlich



Rezept: Gefüllte Orangen mit Wegwartenblüten

4 unbehandelte Orangen, 2 Blatt Gelatine, 125 ml Orangensaft, 70 g Rohrohrzucker, 1 Dotter, 1 Ei, 250 ml Schlagobers, Vanille, 8 Wegwartenblüten

Mit dem Zestenreißer ein dekoratives Muster in die Orangenschalen ritzen, Orangenzeste aufheben.

Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen. Die Orangen halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Grapefruitlöffel herausschälen, ohne die Schale zu verletzen. Den Orangensaft mit der Orangenzeste, Zucker, Gelatine, Dotter und Ei über Dampf aufschlagen. Das Obers mit der Vanille halbfest schlagen und unter die Orangencrème ziehen. Die Crème in die Orangenschalenhälften füllen und die Orangen mindestens 1 Stunde kaltstellen. Mit Wegwartenblüten dekoriert servieren.



Wiesen-Sauerampfer

Rumex acetosa



Geschmack: säuerlich, würzig



Verwendung: Blätter als Gewürz zu Salat, Aufstrich, Suppe oder Omelett, Wurzel getrocknet zu Mehl, Samen zu Salat & Gemüse



Medizinische Eigenschaften: abführend, blutreinigend, harntreibend, tonisch



Mögliche unerwünschte Wirkungen: durch unterschiedlich hohen Oxalsäuregehalt bei übermäßigem Verzehr Krämpfe, Lähmungen und Nierenschäden; Schädigungen bei Kleinkindern; je nach Anfälligkeit Begünstigung von Arthritis, Gicht, Magenbeschwerden, Nierensteine und Rheuma; bei Zubereitung in Kupfergefäßen oder Verzehr mit Mineralwasser



Schon gewusst?

- Eines der 7 Kräuter für Frankfurter Grüne Soße & erste Hilfe bei Bienen-/Wespenstichen
- Enthaltene Oxalsäure kann mit Milch gebunden oder durch Blanchieren reduziert werden. Der Oxalsäuregehalt steigt allerdings zusätzlich mit zunehmendem Alter der Blätter und bei Blüte an!



Rezept: Wilde Wurzeln in grüner Sauce

800 g zarte wilde Wurzeln (z. B. Bärwurz, Eibisch, Gelbdolde, Guter Heinrich, Klette, Pastinak, Wilde Möhre, Mariendistel, Platterbse, Quecke), 5 EL Butter, 6 Schalotten, 100 g frischer Blattspinat, 100 g Sauerampfer, 1 EL Wilder Kerbel, 2 TL frischer Estragon, 1 EL frisches Basilikum, 2 EL frische Petersilie, 200 ml Weißwein, 1 Zitrone, 125 ml Schlagobers, 2 Dotter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Wildblüten

Wurzeln würfeln und in möglichst wenig gesalzenem Wasser mit 1 Esslöffel Öl dünsten. In der Butter die fein gehackten Schalotten glasig dünsten. Die Wurzelstücke kurz mitrösten. Den Spinat und die fein gehackten Kräuter kurz mitschwitzen. Mit dem Wein aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zitronensaft in die Sauce rühren und kurz erhitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Das Obers mit den Dottern verrühren und die Sauce mit der Mischung eindicken. Mit Wildblüten dekoriert servieren.

Für eine vegane Variante kann die Sauce auch mit 100 g feinst gemahlene Nüssen gebunden werden.



Acker-Ringelblume

Calendula arvensis



Geschmack: mild-würzig, Blüten ähnlich Zitrusfrüchte



Verwendung: sehr junge Blätter als Beigabe zu Salat oder Gemüse; Blütenknospen in Essig wie Kapern eingelegt, in Teig ausgebacken oder angedünstet; Blüten zu Käse, Suppe, Risotto, Milchspeisen oder Kuchen



Medizinische Eigenschaften: antiseptisch, blutreinigend, entzündungshemmend, erweichend, Hühneraugen entfernend, krampflösend, leber- und gallestärkend, menstruationsregulierend, narbenbildend, schweißtreibend, wundheilend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: bei sehr schwachem Magen, Allergien bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler



Schon gewusst?

- Gilt in Deutschland als vom Aussterben bedroht, daher keine Ernte an Wildbeständen!
- Wildform der Garten-Ringelblume, wächst in wärmeren Regionen (z.B. Weinberge)
- Beinhaltet Carotinoide, die Speisen natürlich färben können



Rezept: Ringelblumen-Flammeri mit Heidelbeer-Sauce

1 EL Ringelblumenblütenblätter, 150 ml Schlagobers, 1,5 Blatt Gelatine, 250 ml Milch, 50 g Zucker, Vanille, 1 Prise Salz, 40 g Weizengrieß, 1 unbehandelte Zitrone, 1 unbehandelte Orange, 1 Prise Muskatnuss, 300 g Heidelbeeren, 2 EL Honig, 1 EL Speisestärke, 2 EL Orangenlikör, 1 Prise Zimt, Blüten

Ringelblumenblütenblätter in etwas erwärmtem Obers 20 Minuten ziehen lassen, absieben und dabei die Blütenblätter ausdrücken. Kühl stellen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Milch mit Zucker, Vanille und Salz aufkochen. Den Grieß langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die Milch einrühren. Unter häufigem Rühren 5 Minuten kochen. Die ausgedrückte Gelatine, etwas fein geriebene Zitronen- und Orangenschale sowie Muskatnuss und das Ringelblumenobers einrühren. Das restliche Obers steif schlagen und unter die Grießmasse heben, anschließend in kalt ausgespülte Auflaufförmchen füllen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Für die Sauce die Heidelbeeren mit Honig mischen und etwas stehen lassen, bis sich Saft bildet. Die Speisestärke einrühren und die Mischung bei kleiner Hitze erwärmen, bis sie andickt. Orangenlikör und Zimt einrühren und die Sauce abkühlen lassen. Die Flammeris stürzen, mit der Sauce und Blütendekor servieren. Für eine vegane Version die Ringelblumenblätter in 100 ml Apfelsaft ziehen lassen. Zucker, Vanille, Salz, 250 ml Apfelsaft und 4 EL Öl aufkochen. Statt Gelatine kann Agar-Agar verwendet werden. Die Heidelbeeren werden statt mit Honig mit 2 EL Baumsirup vermennt.



Dost, Wilder Majoran

Origanum vulgare



Geschmack: Majoran



Verwendung: Blühende Sprossspitzen als Gewürz



Medizinische Eigenschaften: antiparasitär, antiseptisch, auswurfördernd, entwässernd, krampflösend, magenberuhigend, menstruationsregulierend, nervensystemanregend, schmerzstillend



Mögliche unerwünschte Wirkungen: Öl in hohen Dosen hautreizend, nur geringe Dosen in der Schwangerschaft!



Schon gewusst?

- Blüten enthalten viel Nektar, daher insektenfreundlich und ein Schmetterlingsmagnet
- Ursprünglich aus dem Mittelraum, bei uns an warmen Standorten zu finden (z.B. Trockenrasen, sonnige Hänge, trockene und lichte Wälder etc.)
- Wildwachsende Gewürzpflanze



Rezept: Wildfruchtessig mit Dost

150 g Himbeeren (oder Brombeeren, Heidelbeeren, Kornelkirschen, Quitten, Schlehen, Sanddorn), 750 ml Apfelessig, 1 TL Honig, 1 Handvoll Hundsrosenblütenblätter, 2 Zweige Dost

Früchte mit Essig übergießen. Honig, Rosenblätter und Dost hinzufügen und gut verschlossen bei Zimmertemperatur mindestens 5 Monate ziehen lassen. Abseihen und in dicht verschlossener Flasche kühl und dunkel lagern.