

Susanne Hansch
Elke Schwarzer


ulmer

50 FRISCHE
WILDKRÄUTER-
REZEPTE

DER GIERSCH MUSS WEG!

28 Unkräuter bekämpfen
oder einfach aufessen

geschnitten werden. Die dickeren Stängel, die dann ja alle nebeneinander liegen, lassen sich so zügig feiner schneiden als die Spitzen.

- Trennen Sie die verschiedenen Arten beim Sammeln, es sei denn, sie sollen in einem Mixgericht verarbeitet werden. Geeignete Pflanzen können auch zu einem Sträußchen zusammengebunden werden.
- Für die Wildkräuter-Ernte im Garten nahe beim Haus ist eine Schüssel oder ein Korb gut geeignet. Für längere Transporte muss die Ernte vor Verdunstung geschützt werden. Dafür können feuchte Tücher oder aber geschlossene Gefäße wie Kunststoffdosen oder Plastikbeutel verwendet werden. Plastikbeutel mit Zip-Verschluss lassen sich vor dem Schließen etwas aufblasen. Durch das „Luftpolster“ sind vor allem zarte Pflanzen und Blüten gut geschützt. Achten Sie bei Plastik-Behältnissen darauf, dass die Sonne nicht daraufscheint, damit die Pflanzen nicht schwitzen. Plastiktüten mehrfach verwenden und so entsorgen, dass sie recycelt werden können.

Aufbewahren

- Pflanzen, die nicht sofort verarbeitet werden, bewahren Sie am besten im Kühlschrank in Beuteln oder Dosen auf. Die Pflanzen dürfen nicht zu nass sein, dann faulen sie leicht. Sehr trockene Pflanzen mit ein wenig Wasser bespritzen.
- In der kühlen Jahreszeit kann die Ernte auf Balkon oder Terrasse aufbewahrt werden. Die wintergrünen Pflanzen wie die Vogelmiere oder die Purpurrote Taubnessel können selbst an frostigen Tagen draußen schattig lagern.
- Die wilden Pflanzen halten im Kühlschrank relativ lang, eine Woche ist auch bei Blättern möglich, Wurzeln halten deutlich länger. Allerdings gehen in dieser Zeit natürlich Vitamine verloren. Wer sein „Sammelgebiet“ direkt vor der Haustür im Garten hat, erntet besser immer frisch.

Waschen

- Gesammelte Pflanzen erst direkt vor der Verwendung waschen.
- Die Pflanzen immer erst nach dem Waschen zerkleinern. Klein geschnittene Pflanzen saugen sich mit Wasser voll und mehr wertvolle Inhaltsstoffe werden ausgeschwemmt.
- Zum Waschen eine große Schüssel oder das Spülbecken mit Wasser füllen und die Pflanzen im Wasser ein wenig bewegen. Dabei nicht drücken, um die Blätter nicht zu quetschen.

HINWEIS

In den Rezepten wird das Waschen der wilden Pflanzen und der anderen Gemüse nicht immer extra erwähnt.



Die Blätter behutsam in viel Wasser waschen.

- Die gewaschenen Pflanzen in einem möglichst großen Sieb abtropfen lassen. Das Sieb schütteln, damit das Wasser gut abtropfen kann.
- Große Blätter wie die vom Beinwell oder Huflattich unter sanft fließendem Wasser abspülen.
- Die Pflanzen nach dem Waschen gut trocknen. Dazu eignet sich eine Salatschleuder gut. Sie können aber auch ein Küchentuch aus Stoff verwenden und die Pflanzen darin locker einschlagen oder einrollen und das Wasser aufsaugen lassen. Pflanzen, die gekocht oder blanchiert werden, muss man nicht trocknen.
- Zum Reinigen von dickeren Wurzeln eine Bürste verwenden. Ich bevorzuge die japanischen Tawashi-Bürsten. Sie sind handlich, langlebig und ihre dichten Palmfasern reinigen die Wurzeln sehr gut. Dünnere Wurzeln einfach bündeln und unter laufendem Wasser aneinander reiben. Sie reinigen sich gegenseitig.

Schneiden

- Zum Kleinschneiden der Pflanzen ein scharfes großes Messer verwenden. Stumpfe Messer und Wiegemesser quetschen und das wirkt sich negativ auf den Geschmack aus.
- Die Pflanzen immer erst direkt vor dem Zubereiten klein schneiden.



Als Sträußchen gesammelt lassen sich Stiele und Blätter zügig schneiden.



A close-up photograph of a person's hand holding a bunch of green, leafy herbs over a white plastic colander. The background is a lush garden with large green leaves and grass. The text 'KRÄUTER UND REZEPTE' is overlaid in large, white, bold letters.

KRÄUTER UND REZEPTE

Das Unkraut einfach aufessen – hier finden Sie leckere Pflanzen aus dem Garten mit den passenden Rezepten, damit das Jäten auch belohnt wird.

ECHTER BEINWELL

SYMPHYTUM OFFICINALE

STAUDENRIESE MIT VIELEN TALENTEN



Die großen Blätter des Beinwells versprechen eine schnelle Ernte.

Hat der Beinwell sich im Garten angesiedelt, ist das eigentlich ein Grund zum Jubeln, denn die heimische Staudenpflanze ist eine wahre Allzweckwaffe: Hummeln sind die Blüten wie auf den Leib geschnitten, uns dient sie als Heilpflanze bei Muskel- und Gelenksbeschwerden und im Garten kann sie als Dünger anderen Pflanzen auf die Sprünge helfen.

Zu viel des Guten kann aber recht lästig werden, da das tief reichende Wurzelwerk nur schwer zu entfernen ist und immer wieder austreibt. Die großen Blätter können Kulturpflanzen verschatten und bedrängen. Im Schatten blüht der Beinwell zwar nicht mehr, stirbt aber auch nicht gleich ab, sondern treibt umso größeres Laub, das zarten Schattenstauden viel Licht wegnimmt.

An sonnigen Plätzen macht die lange Blütezeit die Pflanze zu einer attraktiven Hummelweide in naturnahen Gärten. Kurzrüsselige Hummeln beißen die lange Blütenröhre auf, um an den Nektar zu gelangen. Für bunte Bilder sorgt die Blütenfarbe: Sie variiert von Weiß über Rosa bis zu Violett. Beinwell kann auch mit nassem Boden abgespeist werden.

Erkennen

- Höhe 30–100 cm, Breite 50–60 cm
- rosafarbene, violette oder weiße Blüten von Mai bis September
- röhrenförmige Blüten in einem Blütenstand, lange Blütezeit durch immer neu erscheinende Blüten
- Stängel und Blätter rau behaart
- große, spitz zulaufende Laubblätter mit deutlich sichtbaren Adern, am Blütenstängel wechselständig angeordnet
- sommergrün
- liebt nährstoffreiche, am liebsten frische bis feuchte Böden und viel Sonne
- fleischiges, mächtiges Rhizom