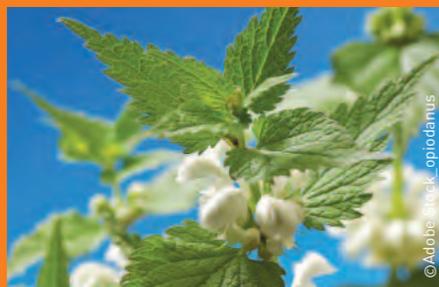


aktiv
modern
offen



Natur fördern – Vielfalt erhalten

Wildkräuter

Liebe Gäste, liebe LandFrauen,



Wildkräuter wie zum Beispiel Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen machen den Garten artenreich, lecker und bunt. Ein Garten mit Wildkräutern lockt Schmetterlinge, Bienen und Vögel, er liefert Zutaten für die Küche und sieht einfach schön aus. Gemeinsam mit den Landfrauen möchten wir für Wildkräuter werben, sie in unsere Gärten und Küchen holen und erreichen, dass es auch im öffentlichen Raum

Ecken gibt, wo sich Wildkräuter vermehren dürfen.

Welche wichtige Rolle Wildkräuter für die Insektenwelt und damit für unsere biologische Vielfalt spielen, ist wenig bekannt. Die Brennnessel ist beispielsweise Wirtspflanze für 25 Schmetterlingsarten. In unseren Gärten und Grünanlagen sind Brennnessel oder Pustelblume aber meist nicht gerne gesehen. Als „Unkräuter“ werden sie oft bekämpft. Doch mit den verschiedenen Wildkräutern verschwindet die Lebensgrundlage für viele Insekten und damit auch die Grundlage unseres eigenen Lebens und Wirtschaftens. Rund 80 Prozent der blühenden Kulturpflanzen sind auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen. Gleichzeitig verlieren wir mit den Wildkräutern auch Wissen über ihren Nutzen für unsere Ernährung und Gesundheit.

Die Landfrauen sind Vorreiterinnen mit dieser Aktion. Sie vermitteln in den Kursen Wissen über Wildkräuter, geben Anleitungen für Wildkräuterecken im Garten und probieren Rezepte rund um Löwenzahn, Brennnessel



Inhalt

Natur fördern – Vielfalt erhalten

Vorwort	2-3
Grußwort Ulrike Höfken und Ilse Wambsganß	
Einführung	4
Wildkräuter – bedrohte Vielfalt	
Brennnessel	8
Pflanzenportrait	
Gänseblümchen	14
Pflanzenportrait	
Löwenzahn	20
Pflanzenportrait	
Wildpflanzen im Garten	25
Beet für Wildkräuter anlegen	26
Pflanzen für Sonnenstandorte für Halbschatten	
Welche Pflanzen für meinen Standort?	28
Pflanzen für sonnige und halbschattige Standorte	
Wildkräuter ganz köstlich	32
Brennnesselsuppe mit Frischkäse	33
Brennnessel-Frühlings-Cocktail	34
Brennnessel-Pesto	35
Brennnessel-Fladen	36
Brennnesselbutter	37
Gebackene Löwenzahnknospen	38
Löwenzahn mit heißem Speck	39
Löwenzahnhonig	40
Gänseblümchenkapern	41
Gänseblümchen Quarkspeise	42
Lesestoff	43
Bezugsquellen	43
Impressum	43

und Gänseblümchen aus. Das Projekt wendet sich außerdem an die Kommunen, an Bürgermeisterinnen und Bürgermeister. Sie sollen motiviert werden, Wildkräutern Raum zu geben, zum Beispiel durch Wildkräuterbepflanzungen in öffentlichen Grünanlagen.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viele neue Anregungen, Freude und Genuss mit Wildkräutern,

Ulrike Höfken

Ministerin für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten

Liebe Gäste, liebe LandFrauen,

wir alle kennen dieses Idyll, im Sommer auf einer Wiese, es brummt und summt. Ganz viele Bienen, Hummeln und Falter freuen sich an der Vielfalt einer blühenden Pracht. Die Realität sieht in den letzten Jahren leider etwas anders aus. Weniger blühende Wiesen, immer öfter sterile Rasenflächen, Steinwüsten oder Kunstrasen in den Hausgärten. Ein trauriges Bild für uns Menschen.



Für unsere Bienen und Insekten ist die Situation lebensbedrohend, sie hungern. Wir, die LandFrauen Pfalz, befassen uns mit der Frage, „was können wir dazu beitragen, möglichst vielen Bienen und Insekten bei ihrem Überleben zu helfen?“ Uns allen ist bewusst, dass es ohne Insekten keine Vögel gibt und ohne Bienen kein Obst. In vieler Hinsicht sind wir mit den Insekten abhängig von einer „blühenden“ Umgebung.

Diese Ausgangssituation hat uns zum Projekt „Wildkräuter“ veranlasst. Damit widmen wir uns der Aufgabe, Lebensräume für Wildkräuter zu erhalten oder neu zu schaffen; ihren Nutzen für unsere biologische Vielfalt und auf diesem Wege auch für uns Menschen zu erkennen und danach zu handeln.

Diese Broschüre zeigt Ihnen nicht nur, wie Sie mit Vielfalt in Ihrem Garten Bienen, Schmetterlingen und Vögeln eine neue Heimat geben. Wir zeigen Ihnen auch den kulinarischen Nutzen der Wildkräuter. Damit finden Sie bestimmt Freude an unseren heimischen Wildkräutern im Garten und auf dem Teller. Wir wünschen guten Appetit!

Ilse Wambsganß
Präsidentin

Wildkräuter bedrohte Vielfalt

Bis vor einigen Jahrzehnten blühten krautige Wildpflanzen weit verbreitet im mitteleuropäischen Kulturland. Manche von ihnen, von vielen immer noch als „Unkraut“ bezeichnet, sind mittlerweile sehr selten geworden. Die manuelle und chemische Bekämpfung dieser Wildpflanzen sowie eine starke Düngung haben zu einem dramatischen Schwund dieser Pflanzen geführt. Mit ihnen verschwinden auch die Tiere, die von ihnen leben – die Zahl der Arten geht zurück.



Wie wichtig biologische Vielfalt für unser Leben ist, wird immer deutlicher. In einer Langzeitstudie über die letzten drei Jahrzehnte haben Forscher in verschiedenen Lebensräumen des Offenlandes in Deutschland einen Rückgang der Insekten-Biomasse von etwa 75 % festgestellt, was man direkt mit dem Fehlen ihrer Futterpflanzen in Verbindung bringt. Unter dem Insektenschwund wiederum leiden die Vögel, die Insekten fressen. Aber auch uns Menschen bedroht dieser Verlust unmittelbar, da Insekten für viele biologische Prozesse direkt verantwortlich sind, v. a. für die Bestäubung.

Der Trend zum Rückgang der biologischen Artenvielfalt ist bedauerlicherweise ungebrochen. Besonders im ländlichen Raum können wir das Verschwinden artenreicher Wiesen, Hecken, Ackerrandstreifen und Brachflächen beobachten. Im Bereich der privaten Gärten wird diese Entwicklung durch neuere Trends weiter verstärkt: Immer mehr versiegelte Flächen, Kies und Schotter im Vorgar-



ten, wenige exotische Ziergehölze in Beeten mit dicker Rindenmulch-Auflage sowie „gepflegter“ Rasen bis hin zu Kunstrasen bieten kaum einem Tier Lebensraum oder Nahrung. Spontanvegetation in Ritzen und Fugen, entlang von Zäunen und Beeträndern wird konsequent entfernt. Starke Düngung von Feldern und Gärten sowie die chemische Bekämpfung von Wildpflanzen steigern diesen Effekt zusätzlich. Ökologische Vielfalt zu erhalten, ist eine wichtige Aufgabe, zu der jeder einen Beitrag leisten kann. Davon profitieren letztlich alle: Pflanzen, Tiere und nicht zuletzt wir Menschen.

Zu einer naturnahen Umgebung gehören ganz selbstverständlich die Wildpflanzen, die wir Ihnen mit diesem Projekt gemeinsam mit der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) Rheinland-Pfalz ans Herz legen wollen. Die LZU unterstützt dieses Angebot als ihr Projekt „Grün“ in diesem Jahr. Gemeinsam machen wir uns stark für die Wildpflanzen, unsere nützlichen und unverzichtbaren



Gehalt mg/100g	Kalium	Calcium	Magnesium	Eisen	Vitamin C
Kopfsalat	224	37	11	1,1	11
Grünkohl	490	212	31	1,9	105
Gänseblümchen	600	190	33	2,7	80
Brennnessel	410	630	71	7,8	333
Löwenzahn	501	168	37	3,1	65

Die Inhaltsstoffe der Wildkräuter können je nach Jahr und Standort stark schwanken.

Nachbarn. Wir möchten Sie aber nicht nur über den ökologischen, kulinarischen und medizinischen Nutzen von Wildpflanzen informieren, sondern Sie auch für die „Schönheit des Wilden“ begeistern, denn mit ihrem Farbenreichtum, der filigranen Anmut ihrer Blüten und der Lebhaftigkeit ihrer Formen bereichern die Wildkräuter unseren Garten und Balkon, unser Dorf und unsere Landschaft. Und wir möchten Ihnen zeigen, wie einfach es ist, in Ihrem Umfeld Wildkräuter zu fördern.

Lernen Sie die drei Wildkräuter Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen, stellvertretend für viele unserer Wildpflanzen, intensiver kennen. Umfragen haben ergeben, dass in unserem Land nur durchschnittlich sechs Wildpflanzen sicher erkannt werden, unsere drei ausgewählten Beispiele gehören selbstverständlich dazu. Mit den Wildpflanzen erhalten wir die Lebensgrundlage vieler Insekten, Spinnen und Kleinlebewesen, die die Wildpflanzen als Nahrungsgrundlage zwingend brauchen.



Auch auf den öffentlichen Flächen unserer Städte und Gemeinden sollten wir lernen, Wildpflanzen zu akzeptieren und uns daran zu erfreuen. Flächen mit Wildpflanzenwiesen oder Wildstaudenbeeten kosten im Unterhalt einen Bruchteil einer klassischen Blumenrabatte mit Wechselblor, es kann sich selbst erhalten und ist weniger pflegeintensiv. Wir möchten mit unserem Projekt auch dafür werben, dass die Verantwortlichen in Städten und Gemeinden mehr Wildpflanzenwiesen und -randstreifen anlegen. Gehen Sie auf die Verantwortlichen in Ihrer Gemeinde zu, vielleicht können Sie ja Einige davon überzeugen: Mehr Wildpflanzenbeete und weniger Versiegelung, Schotter und Blumenrabatten. Sprechen Sie doch in Ihrer Gemeinde dieses Thema einmal an, allein die Kostensituation kann bestimmt viele Entscheidungsträger überzeugen. Um sich die Wildkräuter nutzbar zu machen, müssen sie zuerst geerntet werden. Wichtig ist dabei: Wo kann und



wo darf ich Wildkräuter sammeln? Einfach und risikolos ist eine Ernte im eigenen Garten, vielleicht im eigenen Wildkräuterbeet. Hier kann man sich einfach an der Natur bedienen, alles ganz frisch, gesund und lecker. Ernten Sie Wildkräuter auf wenig bis gar nicht gedüngten gemähten Rasenflächen, dort finden Sie nach kurzer Zeit Einiges an essbaren Wildkräutern. In wilden sich selbst überlassen Gartenecken, vielleicht auch bei Freunden, kann man sich ganz ohne Bedenken bedienen. Bitte ernten Sie nur die Menge, die Sie auch direkt verwerten können. Wir wollen die Artenvielfalt durch unsere Sammeltätigkeit nicht mindern. Außerdem, beim Spaziergehen, auf wenig frequentierten Waldwegen, auf Brachflächen und selbst in öffentlichen Parkanlagen an verkehrsärmeren Straßen kann man Wildkräuter sammeln.

Bitte beachten Sie: Nicht sammeln darf man auf Naturschutzflächen!

Brennnessel

– *Urtica dioica* / *Urtica urens* –

Die Brennnesseln gehören zu der Familie der **Urticaceae**, als Brennnesselgewächse bilden sie eine eigene Familie.

Verbreitung

Im mitteleuropäischen Raum treten vorwiegend die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) auf. Als Ruderalpflanze erobert sie von sich aus brach liegende Flächen. Trotzdem lebt sie gerne in der Nähe von Menschen, besonders gerne an stickstoffreichen Orten, wie z.B. an Kompost- und Misthaufen oder Schuttplätzen, also überall dort, wo sie nährstoffreiche bzw. stickstoffreiche Böden finden. Brennnessel gilt als Stickstoffanzeiger.



Merkmale

Die Familie der Brennnesselgewächse umfasst mehr als 2.500 Arten, die in 56 Gattungen untergliedert werden. Die große Brennnessel ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, d.h., sie zieht im Herbst ein und entwickelt sich im darauffolgenden Jahr aus den überwinternden Wurzeln wieder neu, auch kann Sie sich über Samen vermehren. Maximal erreicht die große Brennnessel eine Höhe von 150 cm, die kleine Brennnessel ist einjährig und wird bis zu 60 cm hoch.

Botanik

Die Stängel der Brennnessel sind vierkantig und wachsen aufrecht. Die Blätter stehen sich paarweise gegen-

über, das nächste Paar versetzt zum vorherigen (kreuzweise gegenüber). Sie haben eine ei- bis länglich-herzförmige Form, sind spitz zulaufend und grob gezahnt. Stängel und Blätter sind mit Brennhaaren besetzt.

Verwendung

Als Arzneipflanze, in der Kosmetik, der Ernährung, im Textilbereich, zum Pflanzenfärben und als Jauche zum Gärtnern (siehe *Eiskrautbroschüre Seite 18*).

Ernährungsexperten sind sich sicher: Die Brennnessel hat das Zeug zum heimischen Superfood. So nennt die moderne Ernährungslehre Lebensmittel, die einen besonders hohen Gehalt an wichtigen Nähr- und Inhaltsstoffen mitbringen. Und da schneidet die Brennnessel sehr gut ab. Schon im zeitigen Frühjahr lässt sich die die Brennnessel in Smoothies, Suppen, Soßen, Quiches, zu

Maximal erreicht die große Brennnessel eine Höhe von 150 cm – überragt also leicht einen stattlichen Hahn



„Brennnessel First flush“: Gepflückt werden die jungen Triebe. Sie wachsen schnell wieder nach und können erneut geerntet werden.

Gemüse, Salaten, Brot, Brötchen und Pizza oder anderem Gebäck verarbeiten. Der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Gesundheitsfördernde Wirkung inklusive.

Standort

Meist brauchen wir die Brennnessel nicht in unseren Garten zu holen, sie kommt oft von ganz alleine zu uns. Wir müssen sie nur gewähren lassen und ihr ein Fleckchen Erde überlassen. Sie gedeiht bevorzugt im Halbschatten, aber auch an sonnigen oder schattigen Stellen. Sie liebt feuchte, humose, lockere und nährstoffreiche Böden. Wenn wir es zulassen, wächst sie schnell zu größeren Horsten heran.



Ernten

Idealerweise sammeln Sie Brennnesseln, sobald der Morgentau abgetrocknet ist, also kurz vor der größten Mittagshitze.

Vor dem „Brennen“ schützen solide Rosen-Handschuhe. Es hilft aber auch schon eine Schere und eine Schüssel, in die wir die abgeschnittenen Blätter oder Triebe direkt hineinfallen lassen, ohne sie anfassen zu müssen.

Die ersten Brennnesselspitzen können Sie bereits ab März ernten. Für die Wildkräuterküche wird immer nur die obere Triebspitze mit 3 bis 5 Blättern genutzt. Sie sind am zartesten und gehaltvollsten. Innerhalb von wenigen Tagen wachsen die Triebe wieder nach und können erneut geerntet werden. Die Erntezeit für Blätter und



Stängel reicht bis in den Herbst/Frost hinein, so kann ein Wintervorrat angelegt werden. Dazu legen wir die Spitzen direkt (ungewaschen) auf ein sauberes Tuch oder Fliegengitter, das wir z. B. auf einem Wäscheständer ausgebreitet haben und lassen die Blätter im Schatten an einem gut belüfteten Ort so lange trocknen, bis sie „rascheltrocken“ sind.

Die gut getrockneten Blätter können jetzt in sauberen Behältern, trocken und dunkel aufbewahrt werden. Nach der Vegetationsperiode im November ziehen die Blätter und Stängel der Brennnessel ein, d.h. sie vertrocknen und die verbleibenden Nährstoffe ziehen sich in die Wurzel zurück. Deshalb werden Wurzeln erst ab dieser Zeit geerntet, wenn der Gehalt an Wirkstoffen am größten ist.

Von Erde befreit reinigt man die Wurzel am besten unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste.

Nutzen für die Natur

Auch aus rein ökologischen Gründen sollten wir Brennnesselhorste in unserem Garten gedeihen lassen: Die Brennnessel bietet Lebensraum für über 100 Insektenarten und ist Futtergrundlage für über 25 Schmetterlingsarten. Schmetterlinge legen ihre befruchteten Eier meist an der Blattunterseite ab. Ausschließlich von Brennnesseln ernähren sich Schmetterlinge wie das Tagpfauenauge, der Kleine Fuchs, das Landkärtchen und der Admiral sind Beispiele für Futterspezialisten. Andere Schmetterlingsarten bevorzugen Brennnesseln, auch wenn sie mehrere Futterpflanzen zur Auswahl haben, wie z.B. der C-Falter oder auch der Schönbär. Inzwischen jedoch gibt es bereits viel zu wenige Schmetterlinge!

Wenn Sie Gelegenheit haben, achten Sie mal drauf: Jeder Schmetterling nutzt die Brennnessel auf seine



Die Brennnessel bietet Lebensraum für über 100 Insektenarten



©/istockphoto.com_dulezidar

Weise. Der Kleine Fuchs nutzt große Brennnesselbestände in prall sonniger Lage, jedes Weibchen legen mehrere Hundert Eier. Der Admiral legt seine Eier einzeln auf kleinen Brennnesselbeständen in sonniger Lage. Tagpfauenaugen dagegen brauchen große Bestände in halbschattigen, feuchten Standorten und bilden große Raupenbestände.

Das Landkärtchen nutzt ebenfalls halbschattige, feuchte Standorte, meidet allerdings große Bestände. Die Weibchen legen „nur“ 20 bis 30 Eier. (Quelle Bund Naturschutz Eichstätt).

Und wie es in der Natur so ist, ernähren die Schmetterlinge auch andere räuberische Insekten. Die Schlupfwespe beispielsweise lebt fast nur von Schmetterlingen.

Wirkstoffe und Wirkung

Die Pflanze enthält Flavonoide, Antioxidantien, Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C, E und K, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silizium), Spurenelemente (sehr viel Eisen, Kupfer, Mangan), alle essentiellen Aminosäuren, Kaffeesäurederivate und Carotinoide.

Die Brennnessel bietet den höchsten Chlorophyllgehalt aller essbaren Wildkräuter. Durch ihre besondere Zusammensetzung wird die Energieeffizienz optimiert, die gesamte Stoffwechselsituation angeregt und verbessert, das Immunsystem gestärkt und belastende Entzündungstoffe ausgeleitet.

Brennnesseln sind blutreinigend, blutbildend, entgiftend, harnstoff- und harnsäureausführend, harntreibend, hautreizend, stoffwechselanregend, verdauungs-

Brennesseltee

genießt als Hausmittel einen guten Ruf: Man nehme etwa 2 Teelöffel Brennnesselblätter, übergieße sie mit 250 ml kochendem Wasser. Diesen Aufguss etwa 4 bis 6 Minuten ziehen lassen. Empfehlung: Pro Tag zwei Tassen Tee am besten lauwarm und in kleinen Schlucken trinken. Nach 6 Wochen Anwendung sollten Sie eine Pause von etwa 2 bis 3 Wochen einlegen.

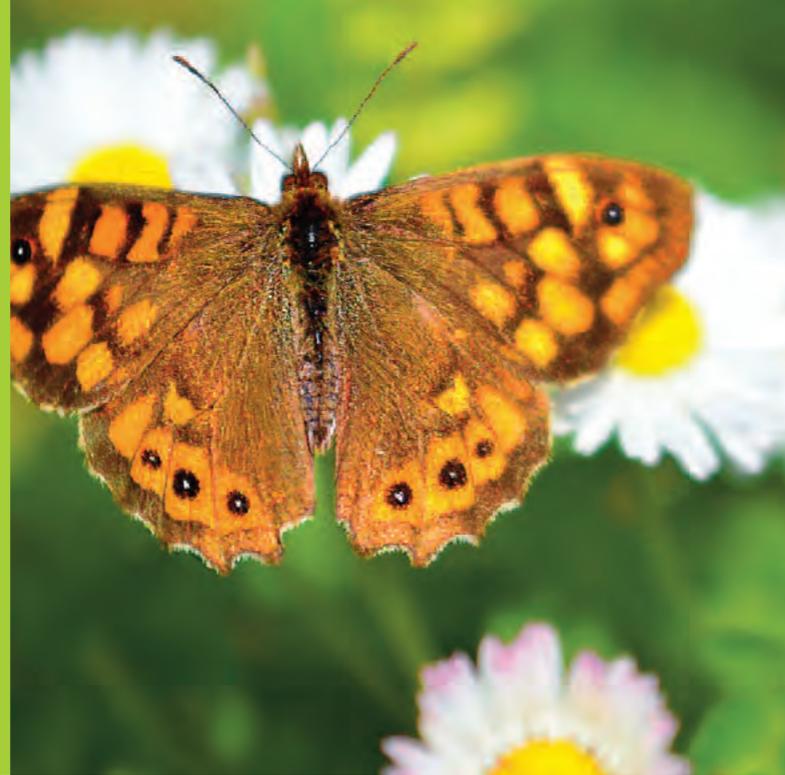
fördernd. Das in der Brennnessel enthaltene Eisen kann im Vergleich zu synthetischem Eisen besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Dafür genutzt werden Teeaufgüsse, Frischpflanzentinktur und auch Frischpflanzensaft.



Gänseblümchen

– *Bellis perennis* –

Das Gänseblümchen gehört der großen Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae*) an.



Verbreitung

Diese kleine Blume kann sich schnell und unkompliziert verbreiten. Ursprünglich aus dem mediterranen Raum stammend, hat es sich heute überall in Mitteleuropa etabliert. Hier wächst es fast auf jeder Wiesenfläche und gehört dadurch zur bekanntesten Pflanzenart. Wir finden es auf regelmäßig geschnittenen Rasen, Wiesen, Parks und an Wegrändern.

Merkmale

Das Gänseblümchen stellt an den Boden nur geringe Anforderungen und ist eine ausdauernde Pflanze, die an sonnigen und halbschattigen Plätzen gedeiht. Gänseblümchen sind heliotrop. Das bedeutet, die Blüten richten sich immer nach der Sonne aus. Achten Sie mal drauf. Die „Blickrichtung“ der Gänseblümchen wandert

mit der Sonne von Osten nach Westen und sie schließen sich abends. Dem erfahrenen und sensiblen Hobbygärtner geben sie zudem bei schlechtem Wetter Hinweise auf bevorstehenden Regen. Dann nämlich schließen sich die Blüten und der Gärtner darf hoffen, dass ihm der Regen das Gießen abnimmt.

Gänseblümchen sind auch bei Frost hart im Nehmen und hält Minustemperaturen von bis zu minus 15° C aus.

Vermehren lassen sich Gänseblümchen über den Wurzelstock und über Samen.

Botanik

Die fein behaarten Blätter stehen in einer dichten Blattrosette zusammen aus deren Mitte die blattlosen Blü-

tenstiele wachsen. Die Blütenkörbchen sind innen gelb, umgeben von einem weißen Strahlenkranz mit mehr oder weniger rosa Spitzen.

Im Winter zieht sich die Pflanze samt Blattgrün zurück, um im darauf folgenden Frühjahr als eine der ersten blühenden Pflanzen erneut auszutreiben. Das Gänseblümchen erreicht Wuchshöhen von maximal 15 cm. Gänseblümchen blühen von März bis in den November hinein.

Das Gänseblümchen ist mit der echten Kamille verwandt, unterscheidet sich aber in vielen Details. So zeigen die weißen Blütenblätter der Kamille in Richtung Boden, während die des Gänseblümchens immer aufrecht stehen. Kamille wächst bis zu dreimal so hoch wie Gänseblümchen. Die grünen Blätter sind tief gefiedert, die des Gänseblümchens oval und glattrandig.



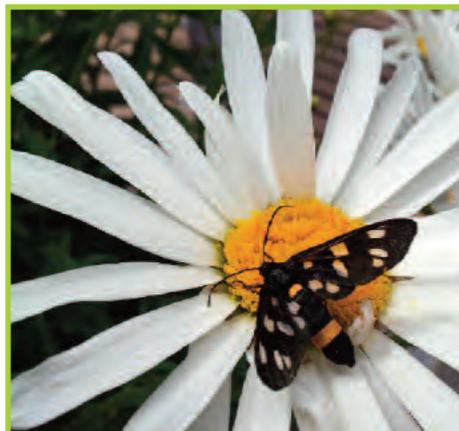
Gänseblümchen sind heliotrop – sie wenden ihr „Gesicht“ stets nach der Sonne

Verwendung

Das Gänseblümchen findet seinen Einsatz als Heilpflanze und in der Ernährung. Vom Gänseblümchen lassen sich die Blätter, die geschlossenen Blütenknospen wie auch die geöffneten Blütenköpfechen verwenden. Der Geschmack von Gänseblümchenblüten lässt sich als zart nussig beschreiben, während die Blätter mit einer grünen, leicht säuerlichen Note aufwarten, die an eine milde Variante des Sauerampfers erinnern.

Standort

Versuche, das Wildkraut in einem Blumenbeet anzupflanzen, sind oft zum Scheitern verurteilt. Das Gänseblümchen liebt seinen Platz zwischen Gräsern und anderen Wildpflanzen,



und – wie es scheint – ganz besonders den englischen Rasen. Es gedeiht nämlich am besten wenn der Rasen regelmäßig gemäht wird. Wer das Abmähen der Gänseblümchen scheut, kann sich nicht über viele Blüten freuen. Doch sobald regelmäßig gemäht wird, erzeugt jede Pflanze unermüdlich neue Blüten. Nach dem Schnitt dauert es kaum einen Tag, bis sich neue Blütenknospen zeigen. Nicht ohne Grund wird es „Bellis perennis“ genannt, „ausdauernde Blüte“. Und: Das Gänseblümchen ist eine Zeigerpflanze für nährstoffarme Böden.

Ernten

Blätter und Blüten werden das ganze Jahr über gesammelt, um sie frisch zu verwenden. Es lohnt nicht, sie zu trocknen. Bei der Ernte ist darauf zu



achten, dass die Blätter vom Rosettenrand verwendet werden, damit das Herz in der Mitte unversehrt bleibt. So kann sich die Pflanze immer wieder regenerieren und neue Blätter und Blüten bilden.

Nutzen für die Natur

Gänseblümchen sind von großem Nutzen für die ersten Nektarsammler im Jahr. Denn bei milden Temperaturen blüht das Gänseblümchen schon im Januar und ist somit eine der frühesten Nahrungspflanzen (vor allem Pollen) für Wildbienen und Falter.

Zwar hat sich bisher noch keine Wildbienenart ausschließlich auf das Gänseblümchen als Pollenlieferant spezialisiert, aber es sind sieben Insektenarten bekannt, allen voran die Furchenbiene, die auf dem Gänseblümchen Pollen sammelt. Für die Raupen der Falter-



Wie der Name schon sagt ...

Im Laufe der Jahre wurde das Gänseblümchen mit vielen volkstümlichen Namen bedacht, wie z. B.

Augenblümchen, Angerblümlein, Frühblume, Gänsblümel, Gänselieschen, Grasblume, Himmelsblume, Kindsblümle, Maßliebchen, Marienblümchen, Mondscheinblume, Regenblume, Sonnenblümchen, Tausendschön.

arten Blattspanner und Dickleibspanner ist das Gänseblümchen eine beliebte Futterpflanze.

Für seine Verbreitung ist das Gänseblümchen nicht auf Bestäuber angewiesen. Seine Samen werden auf unterschiedliche Weise – Wind, Niederschlag, Menschen und Tiere – verbreitet. Die Samen des Wiesengänseblümchens beispielsweise haften leicht an Sohlen und Pfoten und wandern so als blinde Passagiere zur nächsten Grünfläche, wo sie dann bald wieder als Pollenlieferanten besucht werden.

Wirkstoffe und Wirkung

Aufgrund der im Gänseblümchen enthaltenen Gerbstoffe gilt das Wildkraut als Appetitanreger. Die Gerbstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Galle und Leber an. Gleichzeitig wirkt das Gän-



Vom Gänseblümchen lassen sich die Blätter und die Blütenköpfchen verwerten.

seblümchen blutreinigend. An Wirkstoffen enthält das Gänseblümchen Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Schleime, Vitamin C, geringe Menge ätherisches Öl und Flavonoide.

In ihrer Gesamtheit wirken diese Stoffe schleimlösend, leicht krampf- und schmerzstillend, stoffwechsellanregend, entgiftend, entzündungshemmend, appetitanregend und adstringierend.

Tipp: Geschlossene Blüten der Gänseblümchen öffnen sich wieder, wenn man sie ein paar Minuten in warmes Wasser legt.



Aktiviert Verdauungssäfte:
Tee von Gänseblümchen

Als Tee

Die Wirkstoffe des Gänseblümchen lassen sich einfach mit einem Tee einnehmen. Man nehme ein bis zwei Teelöffel Gänseblümchen, übergieße sie mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt den Sud zehn Minuten ziehen.

Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täg-

lich. Bitte beachten Sie: Wie bei allen Heilkräutern sollte nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause eingelegt werden.

Löwenzahn

– *Taraxacum officinalis* –

Der Löwenzahn gehört wie das Gänseblümchen zur Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae).



Verbreitung

Der Gemeine Löwenzahn ist auf der gesamten nördlichen Erdkugel zu finden und auch auf fast allen anderen Kontinenten mit gemäßigten Klimazonen. Im Laufe der Verbreitung hat er sich seiner Umgebung perfekt angepasst, so dass seine Robustheit nicht verwunderlich ist. In Mitteleuropa ist seine Hauptblütezeit im April und Mai, anschließend vereinzelt noch bis in den Herbst. Der Löwenzahn hat so viele verschiedene und ausgefallene Standorte wie kaum eine andere Pflanze.

Merkmale

Der Löwenzahn ist eine ausdauernde krautige Pflanze, deren Blätter als Rosette erscheinen. Seine leuchtend gelben Blüten (3 – 5 cm Durchmesser) schließen sich bei Regen, in der Nacht und bei Trockenheit. Alle Pflanzenteile enthalten einen weißen Milchsaft.



Botanik

Die 10-30cm langen Blätter wachsen in einer Rosette am Boden und sind vielfach und tief eingeschnitten. Aus der Rosette wächst der blattlose röhrenartige Stiel. Die Blütenkörbchen sind kräftig gelb von grünen Kelchblättern umgeben, aus ihnen entwickelt sich der Samensstand, auch als Pustelblume bekannt. Der Löwenzahn hat eine bis einen Meter lange Pfahlwurzel.

Verwendung

Wir kennen Löwenzahn in der Ernährung als Blütenhonig, Ersatzkaffee und als Salat. Als Tierfutter und Heilpflanze ist er weit verbreitet. Früher diente er zur Gewinnung von Kautschuk. Wie auch die Brennnessel ist der Löwenzahn eine Zeigerpflanze für einen hohen Stickstoffgehalt. Meist handelt es sich dabei um stark gedüngte Wiesen.





An ihren Fallschirmchen können
Löwenzahnsamen über 100 Meter
weit fliegen



Ernten

Zarte, junge Löwenzahnblätter im Frühjahr vor der Blüte geerntet, sind eine Wohltat für den Körper: Sie enthalten neun mal mehr Vitamin C und vierzig mal mehr Vitamin A wie Eisbergsalat aus dem Supermarkt, außerdem dreimal so viel Eisen wie Spinat. Die Bitterstoffe regen alle Drüsen im Körper an, die mit dem Verdauungsapparat in Verbindung stehen, um Säfte und Enzyme zu produzieren.

Das beginnt bereits im Mund mit den Speicheldrüsen und setzt sich bis zu den Nieren fort! Positiv ist, dass sich unsere Geschmacksknospen schnell wieder an Bitteres gewöhnen, wenn wir uns darauf einlassen und sie häufiger in der Küche nutzen. Außerdem gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, den bitteren Geschmack etwas zu mildern bzw. zu überdecken: Wenn Sie Blätter, Knospen und Wurzeln ca. 30 Minuten wässern oder

kurz in kochendem Wasser blanchieren (schade um die verlorengegangenen Mineral- und Spurenelemente!) mildern Sie das bittere Aroma. Sehr fein geschnitten eignet er sich bestens dazu, unter Salat gemischt zu werden.

Nutzen für die Natur

Der Löwenzahn ist ein nektar- und pollenreiches Wildkraut. Er liefert nicht nur Wildbienen, Käfern, Schwebfliegen, Fliegen und Wanzen Nahrung, sondern ist auch eine der wichtigsten Frühtracht-Pflanzen für die Honigbienen.

Gemäß Jörg Ewald, Professor für Botanik und Vegetationskunde an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf werden in Studien in Tschechien über 200 Insektenarten auf Löwenzahnwiesen nachgewiesen. Auf gut mit

Stickstoff gedüngten Wiesen kann der Löwenzahn stark dominieren und liefert während seiner Blütezeit reichlich Nahrung. Um die Insektenvielfalt und Masse zu erhalten, braucht man allerdings ein weites Spektrum von blühenden Pflanzen mit Blühzeiten über die gesamte Vegetationszeit.

Wirkstoffe und Wirkung

Der Löwenzahn enthält eine Reihe von gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Die gesamte Pflanze ist verwertbar. Im Frühjahr, vor der Öffnung der Blüte, enthält die Pflanze die meisten Wirkstoffe. Will man aber vom Inulin - einem besonderen Kohlehydrat - profitieren, so sticht man im Herbst nur die Wurzel. Sie enthält dann weniger Bitterstoffe (Taraxin, Taraxacerin, Taraxasterol, Taraxerol) als im Frühjahr. Der Inulinanteil steigt dagegen von nur 2 %, im Frühjahr bis auf 40 % im Herbst. Die Blätter enthalten Cholin,





Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, hohe Anteile an Kalium, andere Mineralstoffe wie Mangan und Natrium, Kieselsäure, Spurenelemente (Eisen, Zink, Kupfer), Vitamine B, C, D und Fructose. Der Milchsaft enthält neben den Bitterstoffen noch Harze und Triterpene.

Die Blätter wirken harntreibend, verdauungsfördernd, leber- und nierenanregend, gallebildend und galletreibend (deshalb nicht verwenden bei Gallenproblemen). Löwenzahn regt den gesamten Stoffwechsel an, er hat einen günstigen Einfluss auf unser Bindegewebe, wodurch er antirheumatisch und gegen Gicht wirkt.

Der Löwenzahn ist ein wichtiges Ausleitungsmittel zur Entgiftung über die Leber.



Damit uns die „Schönen Wilden“ nicht über den Kopf wachsen, bieten sich einige Ecken im Garten besonders dafür an, Wildkräuter anzusiedeln oder ihre Ansiedlung einfach zuzulassen.

Rasen: „Flower statt Power“

Den Rasen nicht düngen, nicht vertikutieren, keine Pflanzen jäten. Regelmäßiges Mähen reicht als Rasenpflege vollkommen aus! Lassen Sie Wieseninseln stehen, die nur einmal im Jahr (bei der letzten Mahd vor dem Winter) gemäht werden.

Wege und Plätze: „Die grüne Kunst der Fuge“

So wenig versiegeln wie möglich! Lassen Sie breite Fugen zwischen Pflastersteinen bzw. Wegeplatten. Bepflanzen Sie die Fugen (s. u.) oder lassen Sie eine spontane Ansiedlung von Wildkräutern zu. Bei zu starkem Wuchs müssen Sie nicht unbedingt jäten, sondern können auch über den Weg mähen. Achten Sie beim Wegebau schon darauf, dass über den Weg gemäht werden kann.

Randbereiche: „Mut zur wilden Ecke“

An Zäunen, neben der Regentonne, unter Bäumen oder in einer Schattenecke kann man die Natur einfach mal machen lassen, was ihr einfällt. Und was müssen wir tun? Wir lehnen uns zurück, beobachten, staunen und genießen! Eingreifen und den Wildwuchs zurückschneiden müssen wir nur, wenn sich Gehölze ansiedeln, die mit ihren Wurzeln Fundamente oder Gebäude schädigen können.

Wildpflanzen im Garten

Die einfachste Maßnahme, im Garten, auf

dem Balkon oder der Terrasse Wildpflanzen

zu fördern, heißt: „Wachsen lassen!“

Denn viele Wildkräuter siedeln sich von

ganz alleine an, wenn man sie nur lässt.

Ein Wildkräuter-freundlicher Garten macht

meist deutlich weniger Arbeit als ein Gar-

ten, in dem jedes Wildkraut entfernt wird.

Ein Beet für Wildkräuter anlegen

Wer noch mehr für die Artenvielfalt der Flora und Fauna im eigenen Garten tun möchte, kann ein Wildkräuterbeet anlegen – das geht auch auf der aller kleinsten Fläche, auf dem Balkon oder im Kübel. Mit der Anlage eines Wildkräuterbeetes unterstützen wir die Natur und können etliche Kräuter auch kulinarisch bzw. heilkräftig nutzen.



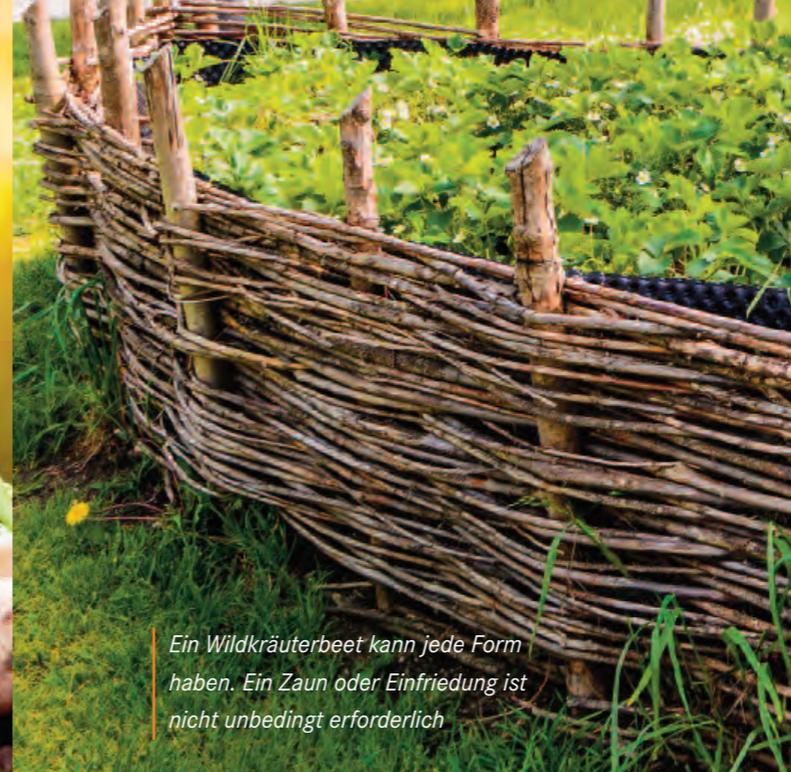
© iStockphoto.com_sasaiistock

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann kann es losgehen. Zu Beginn steht die Grundüberlegung:

- ❁ Wie viel Platz steht mir zur Verfügung?
- ❁ Wie sieht mein Standort aus? Sonnig, trocken, mager, schattig, feucht, nährstoffreich?
- ❁ Steht mein Beet frei oder vor einem Zaun, Mauer, Waldrand?

Sobald diese Überlegungen abgeschlossen sind, können Sie mit der Arbeit beginnen:

1. Beetgröße abstecken (rund, eckig ...)
2. Wurzeln unerwünschter Pflanzen bzw. Grasnarbe entfernen
3. Wenige große Leitpflanzen, Begleitstauden und Bodendecker-Stauden
4. Pflanzen mit botanischem (lateinischem) Namen bestellen. Vertrauen Sie dabei einem Wildpflanzenspezialisten, Ihrer Hausgärtnerei oder besuchen Sie



Ein Wildkräuterbeet kann jede Form haben. Ein Zaun oder Einfriedung ist nicht unbedingt erforderlich

- regionale Pflanzentauschbörsen
5. Bevor Sie die Pflanzen in die Erde setzen, stellen Sie die Töpfe ca. eine Stunde lang ins Wasser
 6. Verteilen Sie die Pflanzen auf der Fläche und verschaffen Sie sich einen Überblick über die Anordnung
 7. Achten Sie darauf, beim Einpflanzen die Pflanzen etwas tiefer einzugraben, als sie vorher im Topf saßen
 8. Beet genießen. **Tipp:** Pflanzloch mit Wasser füllen, warten bis es versickert, dann die Pflanze eingraben und nicht mehr wässern. So wachsen die Wurzeln dem Wasser nach und sind später weniger anfällig gegen Trockenheit.

Was der Natur zusätzlich hilft: Wenn Sie zusätzlich zu den Beeten noch Überwinterungsquartiere für Nützlinge schaffen, mit z.B. Totholz, Laubhaufen und einem Insektenhotel, schaffen Sie auch für den Winter (Über-)Lebensraum für Nützlinge. Die wiederum sorgen für ein biologisches Gleichgewicht und ersparen uns viel Arbeit.



Wildstaudenbeete brauchen nicht viel Pflege. In den ersten Jahren muss noch gelegentlich gejätet werden. Wenn aber die Beetpflanzen einmal den ganzen Wurzelraum für sich erobert haben, haben andere Pflanzen kaum noch eine Chance, sich dazwischen zu etablieren. Einzige Pflegemaßnahme ist dann der Rückschnitt der abgestorbenen Stängel im zeitigen Frühjahr, bevor die Stauden erneut von unten austreiben. Diese Maßnahme sollte nicht vor dem Winter erfolgen, weil viele Insekten als Eier oder Puppen in den hohlen Stängeln von Stauden überwintern.

Zusätzlich zu den Beeten können wir noch Biotope für Nützlinge schaffen, z.B. Totholz oder Laubhaufen als Überwinterungsquartiere für Igel und Amphibien sowie Nisthilfen für Vögel und Insekten.. Ausreichend Nützlinge sorgen für ein biologisches Gleichgewicht und ersparen uns viel Arbeit.

Welche Pflanzen für meinen Standort?



Auswahl essbarer Wildkräuter/
-pflanzen für sonnige, trockene,
magere Standorte

Wildkräuter retten Vögel

Name	Botan. Name	Farbe	Blütezeit	Höhe	Abstand	nützlich für
gem. Schafgarbe	Achillea millefolium	weiß	Mai-Juni	30-100 cm	25-35 cm	Insekten, Fliegen
Steinquendel	Acinos arvensis	violett	Juli-Sept	10-30 cm	25 cm	Bienen, Käfer, Schmetterlinge
Frauenmantel	Alchemilla vulgaris	grüngelb	Mai-Aug	20-40 cm	30 cm	Insekten, Fliegen
Bergknoblauch	Allium victorialis	grün -weiß	juni-Aug	20-40 cm	15 cm	Bienen,
Weinberglauch	Allium vineale	purpur	juni-Aug	30-60 cm	15 cm	Bienen
echter Eibisch	Althaea officinalis	weiß-rosa	Juli-Sept	100-200 cm	15 cm	Bienen, Motten, Schmetterlinge
Färberkamille	Anthemis tinctoria	gelb	Juni-Sept	50-80 cm	40-50 cm	Insekten
Goldhaaraster	Aster linosyris	gelb	Aug-Sept	15-40 cm	40 cm	Insekten
Glockenblume rundblättrig	Campanula rotundifolia	blau	Mai-Okt	10-30 cm	35 cm	Bienen
echte Kamille	Chamomilla recutita	weiß-gelb	Mai-Juli	15-50 cm	35 cm	Insekten
Wegwarte	Cichorium intybus	blau	Juli-Okt	30-120 cm	40-50 cm	Insekten
Diptam	Dictamnus albus	rosa	Mai-Juni	60-120 cm	40-50 cm	Schmetterlinge, Tagfalter
Wilde Rauke (Ruccola)	Diploxys tenuifolia	gelb	Juli-Sept	20-40 cm	25 cm	Insekten, Fliegen
gewöhnl. Natternkopf	Echium vulgare	blau	Juli-Sept	25-100 cm	25-35 cm	Bienen

Name	Botan. Name	Farbe	Blütezeit	Höhe	Abstand	nützlich für
gewöhnl. Natternkopf	Echium vulgare	blau	Juli-Sept	25-100 cm	25-35 cm	Bienen
Blutroter Storchschnabel	Geranium sang.	purpur	Juni-Aug	15-30 cm	40-50 cm	Schmetterlinge, Schwebfliegen
kl. Habichtskraut	Hieracium pilosella	gelb	Mai-Okt	5-25 cm	25 cm	Spanner
Johanniskraut	Hypericum perfor.	gelb	Juni- Sept	30-50 cm	30 cm	Falter, Käfer
Moschusmalve	Malva moschata	rosa	Juni-Okt	40-80 cm	50 cm	Bienen
Scheuchzers Teufelskralle	Phyteuma sch.i	tiefblau	Juni-Juli	30-50 cm	35 cm	Bienen, Schmetterlinge
kleine Bibernelle	Pimpinella saxifraga	weiß	Juli-Sept	15-50 cm	25 cm	Falter
kleine Braunelle	Prunella vulgaris	violett	Juni-Sept	10-25 cm	25 cm	Wildbienen
scharfer Mauerpfeffer	Sedum acre	gelb	Juni-Juli	5-15 cm	25 cm	Bienen, Insekten
weisser Mauerpfeffer	Sedum album	weiß	Juni-Juli	5-20 cm	25 cm	Bienen, Insekten
Tripmadam	Sedum reflexum	gelb	Juni-Aug	15-25 cm	35 cm	Bienen, Schmetterl., Schwebfl.
Feldthymian	Thymus pulegioides	rosa	Juli-Okt	5-15 cm	25 cm	Bienen, Schmetterlinge
Sandthymian	Thymus serpyllum	dunkelrosa	Juli-Sept	5-15 cm	25 cm	Bienen,
Pracht-Königskerze	Verbascum spec.	gelb	Juli-Sept	150-300 cm	80-100 cm	Bienen
Zaun Wicke	Vicia sepium	violettgelb	April-Aug	30-60 cm	30 cm	Spanner
W. Stiefmütterchen	Viola tricolor	gelbblau	April-Okt	10-40 cm	10 cm	Ameisen

Welche Pflanzen für meinen Standort?



Auswahl essbare Wildkräuter für
habschattige, humose Standorte



Bärlauch, Walderdbeeren und
große Sternmiere – im wahrsten
Sinne ein „Augeschmaus“



Name	Botan. Name	Farbe	Blütezeit	Höhe	Abstand	nützlich für
Waldwicke	Vicia sylvatica	Weiß-lila	Juni -Aug	100-200 cm	30 cm	Spanner
Türkenbundlilie	Lilium martagon	rosa	Juni-Juli	100-125 cm	40 cm	Schwärmer, Schmetterli., Falter
Bärlauch	Allium ursinum	weiß	März -Mai	20-30 cm	10 cm	Bienen
Waldmeister	Allium ursinum	weiß	Mai-Juni	15-30 cm	30 cm	Bienen, Schmetterlinge
Knoblauchsrauke	Gallium odoratum	weiß	April-Juni	20-100 cm	35 cm	Bienen, Schwebfliegen, Käfer
Waldgeissbart	Aruncus sylvestris	weiß-creme	April-Juli	80-150 cm	50-80 cm	Insekten
gelbgrüner Frauenmantel	Alchemilla xant.	gelb	Mai-Aug	20-40 cm	30 cm	Insekten, Fliegen
Walderdbeere	Fragaria vesca	weiß	April-Juni	5-25 cm	15 cm	Bienen
knotiger Storchschn.	Geranium nodosum	violett	Mai-Aug	30-50 cm	40 cm	Schmetterlinge, Schwebfliegen
Wald-Storchschnabel	Geranium sylvaticum	violett	Mai-Juni	30-70 cm	40 cm	Schmetterlinge, Schwebfliegen
grosse Sternmiere	Stellaria holostea	weiß	April-Juni	15-40 cm	25 cm	Nachtfalter
Duftveilchen	Viola odorata	violett	März-April	10 cm	15 cm	Insekten
Weisse Taubnessel	Lamium album	weiss	April-Okt	20-50 cm	25 cm	Bienen, Schmetterlinge, Käfer
Nessel Glockenblume	Campanula trachelium	blau	Juli-Aug	80-100 cm	30 cm	Bienen

Zur besonderen Verwendung:

In Pflasterfugen: Folgende Pflanzen kann man in breitere Pflasterfugen setzen. Darauf achten, dass der Vegetationspunkt ca. 1cm tiefer als die Trittlfläche liegt, damit über den Weg mit seinen grünen Fugen gemäht werden kann.

✿ Römische Kamille, Quendel, Mausohr-Habichtskraut, Mauerpfeffer

Im Kübel an sonnigem Standort (40 x 60 cm): Im unteren Viertel des Topfes eine Drainageschicht aus Blähton, Tonscherben oder Kieselsteinen einfüllen, darüber eine Mischung aus torffreier Blumenerde und Sand (50:50).

✿ Storchschnabel (z.B. Blutroter), Moschusmalve, Rundblättrige Glockenblume, Sandthymian, Tripmadam (je 1 Pflanze), Bergknoblauch (2 Pflanzen).

Im Beet in sonniger Lage: Alle vorgeschlagenen Arten wachsen gut auf magerem, durchlässigem Boden. Auf

nährstoffreicheren Gartenböden muss man öfter eingreifen, um die schneller wachsenden Arten oder spontan sich ansiedelnde Pflanzen einzudämmen. Man kann aber auch eine natürliche Dynamik zulassen und beobachten, wie sich die Fläche entwickelt.

✿ Wegwarte, Glockenblume, Glockenblume, Schafgarbe, Kleine Bibernelle, Wilde Rauke, Johanniskraut, Färberkamille, Echte Kamille, Frauenmantel, Sandthymian, Blutroter Storchschnabel, Feldthymian, Frauenmantel (je 1 Pflanze)

Die Beetvielfalt der Wildkräuterbeete lässt sich mit ungefüllten Frühlingsblühern noch erhöhen und darüber hinaus kann man damit den Blütezeitpunkt verlängern. Blüten von verschiedenen Alliumarten sind ein besonders schöner Schmuck für Salate und andere Speisen.

Bitte beachten Sie: Die Zwiebeln aller Frühlingsblüher sind giftig sind und sollen nicht geerntet oder verzehrt werden.

Wildkräuter ganz köstlich

Es lohnt sich, genau hinzuschauen, was die Natur uns zu bieten hat. Aus Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnesseln lassen sich die köstlichsten Gerichte zaubern. Jedes für sich eine kulinarische Überraschung. Hier ein paar Beispiele für einfache Rezepte, die das Wildkräutersammeln besonders lohnenswert machen.

Generelle Hinweise

Die Mengenangaben der Brennnessel sind in den Rezepten in Gramm angegeben, als Orientierungshilfe bei der Ernte haben wir Angaben in Handgrößen abgemessen.

Beispiel: 100 g Brennnesselblätter entsprechen etwa 4 Handvoll.

Bei den Gänseblümchen entspricht eine Tasse (einfache Kaffee- oder Teetasse) mit Blüten etwa 13 g.

Falls Sie nicht genug Blüten von einer Pflanze finden, lässt sich Ihre Ernte auch mischen..

Brennnesselsuppe mit Frischkäse

(4 Personen)

Zutaten:



100 g Brennnessel
100 g Frühlingszwiebeln
50 g Karotten
1 TL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
1 Packung Frischkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:



Die Brennnesseln grob, die Frühlingszwiebeln und Karotten eher fein hacken. Olivenöl erhitzen und die gehackten Zutaten darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles zusammen 5 Min. köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und alles fein pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss einen Klecks Frischkäse darauf geben und servieren. Voila!

Tipp: Eine schnell zubereitete Powersuppe!

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	273 kcal	5,6 g	25 g	30 g	4 g



Brennessel-Frühlings-Cocktail

(4 Personen)

Zutaten:



- 2 Äpfel
- 50 g Brennnesseln
- Saft von 2 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL Honig
- 800 ml Buttermilch

Zubereitung:



Die Äpfel klein schneiden und mit den Brennnesseln im Mixer pürieren. Orangen- und Zitronensaft und dem Honig hinzugeben und mit Buttermilch auffüllen. Kräftig verrühren.

Tipp: Besonders ansprechend: Mit Wildkräuterblüten dekoriert.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	191,6 kcal	7,9 g	1,15 g	33,4 g	2,4 g



Brennessel-Pesto

Zutaten:



- 100 g frische Brennessel
- 200 ml Rapsöl
- 50 g Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, etc)
- 50 g Parmesan
- Salz und Chili

Zubereitung:



Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Damit ist die eigentliche Zubereitung schon fertig. Das Pesto in ein Schraubglas füllen und mit einer Schicht Öl konservieren.

Tipp: Für Pesto auf Vorrat müssen die Kräuter trocken sein.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
Gesamt	2.351 kcal	30,8 g	248,5 g	7,0 g	6,2 g



Brennessel-Fladen

(4 Personen)

Zutaten:



Teig:
 500 g Dinkelmehl Typ 630
 1 Päckchen Trockenhefe
 2 TL Salz
 3 EL Olivenöl
 300 ml Wasser

Belag:
 100 g junge Brennesselblätter
 2 große Zwiebeln, weiß und rot
 120 g Olivenöl
 1 TL Salz

Zubereitung:



Für den Teig alle Zutaten gut vermischen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
 Für den Belag Brennesseln waschen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden oder fein hacken und in wenig Öl glasig dünsten.
 Brennessel und Zwiebeln mit dem Olivenöl gut vermischen. Teig in 4 Stücke teilen, dünn ausrollen. Die Brennesselmasse auf den Fladen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C 20 – 25 Min. backen.

Tipp: Funktioniert auch mit Quark-Öl-Teig.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	563	10 g	38,5 g	46 g	10 g



Brennesselbutter

Zutaten:



50 g Brennesselblätter
 1 EL Brennesselsamen
 250 g weiche Butter
 abgeriebene Schale einer Zitrone
 1 zerdrückte Knoblauchzehe
 2 EL Magerquark
 Salz und Pfeffer

Zubereitung:



Brennesselblätter sehr fein schneiden und mit Brennesselsamen Butter, abgeriebener Zitronenschale und Knoblauch mischen.
 Quark unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Eine würzige und „wilde“ Variante der Knoblauchbutter. Schnell und unkompliziert.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	273,3 kcal	5,6 g	25 g	30 g	4g



Gebackene Löwenzahnknospen

(1 Portion)

Zutaten:



100 g ganz geschlossene
Löwenzahnblüten
Mehl
Ei
Paniermehl
Salz
Butterschmalz

Zitronensaft

Zubereitung:



Löwenzahnblüten aus der Rosettenmitte ohne Stiel sammeln, in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Je eine Schüssel mit Mehl und verquirltem Ei herrichten, Löwenzahn im Ei wenden, panieren und mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun backen. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln

Tipp: Prima als Ersatz für Spargel. Köstlich dazu: eine Béchamel-Sauce oder Käsesauce. Lecker!

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	637 kcal	19,2 g	28,3 g	75,9 g	6,7 g



Löwenzahn mit heißem Speck

(4 Personen)

Zutaten:



4 Scheiben Speck
3 EL Butter
½ Tasse süße Sahne oder Milch
Salz, Pfeffer u. Paprika
1 EL Honig
4 EL Apfelessig
2 Eier

1 Bund Löwenzahnblätter

Zubereitung:



Den Speck in der Pfanne knusprig braten und zur Seite stellen. Sahne oder Milch in der Pfanne erhitzen, mit je einer Prise Salz und Pfeffer und mit Honig abschmecken. Eier verquirlen und zur Mischung geben, das Ganze unter Rühren stocken lassen. Den Löwenzahn und den Speck zugeben und zusammen nochmal etwa 1 Min. erhitzen.

Tipp: Ideal dazu: Bauernbrot.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	245 kcal	10,6 g	20,5 g	4,5 g	1,1 g



Löwenzahnhonig

Zutaten:



- 2 Tassen frische, geöffnete Löwenzahnblüten
- 1 l Wasser
- 1,5 kg Rohrzucker
- 1 Bio Orange
- 1 Bio Zitrone

Zubereitung:



Löwenzahnblüten mit Wasser kurz aufkochen und abseihen. Flüssigkeit mit Rohrzucker mischen. Gewürfelte Orange und Zitrone hinzufügen und einkochen, bis die Sämigkeit von Honig erreicht ist. Noch heiß Gläser mit Schraubdeckel füllen.

Achtung: Die Blüten vor der Verwendung nicht waschen! Statt dessen die Blüten für ca. 30 Min. auf ein sauberes weißes Tuch legen, kleine Insekten verlassen die Blüten dann von selbst.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	360 kcal	40 g	14 g	14 g	8 g

Gänseblümchenkapern

Zutaten:



- 2 Handvoll Gänseblümchenknospen
- ½ - 1 TL Salz
- 125 ml Estragon-Essig

Zubereitung:



Blütenknospen mit Salz bestreuen und über Nacht stehen lassen. Danach abspülen und mit Estragon-Essig aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.

Alles zusammen noch heiß in saubere Gläser füllen und ca. 2 Wochen ziehen lassen.

Tipp: Eine raffinierte Beigabe zu gekochten Eiern, Reis, in Senfsoße, Kräuterquark oder zu Schafskäse.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	273,3 kcal	5,6 g	25 g	30 g	4g



Gänseblümchen Quarkspeise

(4 Personen)

Zutaten:



250g Magerquark
250 g Mascarpone
fettarme Milch
2 EL Honig
½ Bio Zitrone
2 Tassen halb aufgeblühte
Gänseblümchenblüten
Kuvertüre

Zubereitung:



Magerquark mit Mascarpone Milch glattrühren, mit Honig süßen. Von der Zitrone die Schale abreiben und zusammen mit Gänseblümchenblüten unter die Quark-Mascarpone Masse unterrühren. Kuvertüre auflösen und die Gänseblümchen einzeln eintauchen. Den Quark in Schälchen füllen und mit den Schokogänseblümchen dekorieren.

Tipp: Geschlossene Blüten öffnen sich wieder, wenn man sie in lauwarmes Wasser stellt.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	290 kcal	16,2 g	20 g	12,8 g	1 g

Lesestoff: Heike Boomgaarden, Werner Ollig, Bärbel Oftring: Natur sucht Garten; Ulmer Verlag; Brigitte Kleinod und Friedhelm Strickler: Schön wild; Pala Verlag; Reinhard Witt: Das Wildpflanzen Topfbuch (2017), Natur für jeden Garten; Natur Garten; Eva-Maria Dreyer: Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln aber richtig; Franckh Kosmos Verlag ...

Bezugsquellen: Kräuter und Wildpflanzengärtnerei Strickler, www.wildstauden-gaertnerei.de; Staudengärtnerei Gaißmayer GmbH & Co. KG, www.gaissmayer.de; Rieger-Hofmann GmbH, www.rieger-hofmann.de

Impressum

Verantwortlich: LandFrauenverband Pfalz e. V.
Röchlingstraße 1
67663 Kaiserslautern
Tel.: 0631 35790030
www.landfrauen-pfalz.de

Text: Helga Deegener und Brigitte März
Redaktion: Aloisia Sauer Marketing
Grafik: Dorothea Weber, Visual Art & Design
Fotos: pixabay, pixelio, Fotolia, istockphoto, shutterstock,
Christoph Mühlmann, Staudengärtnerei Gaißmayer
Druck: KD-Medienpark Faber GmbH

aktiv
modern
offen



Dieses Projekt entstand in Kooperation
des LandFrauenverbandes Pfalz e. V. und
der Landeszentrale für Umweltaufklärung
Rheinland-Pfalz