

## Essbare Wildkräuter im Garten, im Mai 2020

Auch wenn unser Bewegungsspielraum inzwischen wieder grösser geworden ist, lohnt es sich, in der Nähe zu verweilen und zu schauen, was im Mai vor unserer Haustüre wächst. Vieles ist essbar und sogar als Heilpflanze nutzbar. Hier gilt das Augenmerk der Essbarkeit. Aber zuerst, zur Erinnerung:

Man kann nur ernten, wenn der Garten giftfrei ist (keine Herbizide, Fungizide...).

Wer Tiere hat, wäscht die Ernte besonders gut. Geerntet wird nie alles: Für die Vermehrung und für die vielen kleinen Nutzniesser im Naturgarten braucht es auch noch etwas!

Wer die Pflanzen noch nicht gut kennt, soll mit Hilfe der lateinischen Namen noch weitere Informationen abrufen zur Sicherheit.



**1. Der Dost** (*Origanum vulgare*) steht bei uns kurz vor der Blüte. Er ist der «wilde Bruder» des Garten-Majorans (*Origanum majorana*) und eine sehr unkomplizierte Pflanze, die auch in Töpfen gut wächst. Er hat -wie alle Lippenblütler- einen vierkantigen Stängel und viele kleine Blüten. Die Blütenblätter der Lippenblütler sind zusammengewachsen und es sieht aus, als wären es vor allem zwei: Eine Oberlippe und eine Unterlippe. Aus dieser Pflanzenfamilie stammen viele Gewürz- und Duftkräuter und alle ziehen unglaublich viele Insekten an. Dabei ist der Dost ganz oben auf der Hitliste der



Blütenbesucher, da sein Nektar aussergewöhnlich viel Zucker enthält (75%). Gut, hat er eine lange Blütenzeit!

Jetzt, vor der rosafarbenen Blüte, kann man ein paar Zweige schneiden und zu Büscheln aufgehängt trocknen lassen oder die Blätter ablösen und unzerkleinert auf einem Tuch zum Trocknen auslegen. So bleibt der feine, würzige Geschmack besser erhalten. Richtig «zerrebeln» sollte man ihn erst direkt über der Pizza. Auch das blühende Kraut ist essbar und verschönert geschmacklich und fürs Auge Salate, Omeletten, etc... Zum Glück vermehrt sich der Dost gut, sodass es genug hat zum Teilen mit den Schmetterlingen.



**2. Die Gundelrebe** (*Glechoma hederaceae*) Die Gundelrebe gehört auch zu den Lippenblütlern und hat somit die gleichen Grundmerkmale wie der Dost. Sie ist aber kleiner und kriecht dem Boden nach, in Wiesen, unter Stauden, überall, wo man sie nicht wegjätet. Warum auch? Mit ihren blauviolettten Blüten, den grünen, manchmal rötlich überlaufenen und in der Form an Reben erinnernden Blätter ist sie ein hübscher Bodendecker. Die Blätter und Blüten schmecken herb-würzig und eignen sich gut für Kräutermischungen (Salat/Suppe). Vielleicht heisst die Gundelrebe deswegen auch «Soldatenpeterli».



**3. Die Grosse Brennnessel** (*Urtica dioica*) polarisiert: Für die einen ist sie eine schlecht ausrottbare Plage, die zudem noch unangenehm brennt, für die anderen ist sie wertvolle Raupennahrungspflanze für Schmetterlinge. Über die Brennnessel allein könnte man wohl ein Buch schreiben, so vielseitig nutzbar ist sie für Mensch und Tier. Wenn wir die Brennnessel nutzen wollen, müssen wir unbedingt an das Tagpfauenauge, den kleinen Fuchs, den Admiral, den Distelfalter und



andere Schmetterlinge denken: Ihre Raupen sind **angewiesen** auf die Brennnessel und die Rechnung ist einfach: Keine Brennnesseln = keine Schmetterlinge! Bild rechts: Vorsicht, hier hat sich bereits eine Raupe angesiedelt.

Für uns ist diese wunderbare Pflanze fast ganzjährig nutzbar, als gesundes Gemüse oder Teekraut. Frische Brennnesselsprosslinge können als Spinat gekocht werden, die Blätter werden gedörrt und als blasenstärkenden Tee genossen. Fein zerreibelt sind die getrockneten Blätter auch eine schmackhafte Suppenwürze. Mein Lieblingsrezept, zu Reis oder als Vorspeise mit getoastetem Ruchbrot: Zuerst ein paar Haselnüsse zerkleinern und ohne Fett rösten. Beiseite stellen und junge Brennnesseltriebe etwas zerkleinern, in Olivenöl und Salz andünsten. Dann kurz vor dem Anrichten die Brennnesseln in «Portionennester» einteilen mit der Kelle und eine Rondelle Ziegenfrischkäse auf jedes Brennnesselnest legen, sodass der Käse warm wird und leicht anschmilzt. Jetzt anrichten, die Haselnüsse darüber verteilen und nach Belieben pfeffern. En Guete ☺

Auch ungekocht kann man Brennnesselblätter essen, indem man das Blatt mit der Oberseite nach innen satt wickelt und kurz zwischen den Handflächen hin und her rollt. So brechen die feinen «Brennnadeln» und stören nicht im Mund. Und wer sanft über die Brennnessel streicht, den wird sie sowieso nicht brennen. Falls doch: Sicher steht auch ein Büschel Spitzwegerich irgendwo in der Wiese oder an einem Wegrand, siehe nächste Pflanze.



**4. Der Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) hat -wie der Namen sagt- spitzige, lanzettförmige Blätter mit deutlicher, paralleler Nervatur, die man gut sehen und spüren kann. Dies macht ihn zu einer Besonderheit, haben doch sonst nur einkeimblättrige Pflanzen, wie z.B. die Gräser, dieses Merkmal. Je nach Standort und Alter sind die Blätter kürzer oder länger, respektive zarter oder zäher. Ich achte beim Ernten für die Küche auf eher weiche, zartere Blätter. Sie sind würzig im Geschmack und wiederum nutzbar in Kräutermischungen. Jetzt gerade



blüht der Spitzwegerich. Die Staubblätter sitzen wie ein Krönchen um den Blütenkopf. Wie alle windbestäubten Pflanzen muss auch der Spitzwegerich viel Pollen produzieren, um genug «Treffer zu landen». Glücklicher, wer keine Allergie hat. Man findet den Spitzwegerich an Wegrändern oder in Wiesen, also eigentlich überall und fast ganzjährig, was auch gut ist: Sein Saft ist ein tolles Notfallmittel für unterwegs. Er wirkt entzündungshemmend und heilend bei kleinen Wunden, hilft bei Insektenstichen oder bei Brennnessel-Quaddeln. Dazu 2-3 saubere, lange Blätter sorgfältig verknoten und diesen Knoten zwischen den Handflächen «hin- und herreiben», bis es sich feucht anfühlt. Nun kann man den Saft auf den Stich oder die Wunde geben. Damit nicht genug: Der Spitzwegerich enthält auch Schleimstoffe, welche bei Husten und Entzündungen im Rachen helfen. Wer ein paar Blätter heim nimmt, kann einen milden Hustensirup herstellen, Rezepte gibt es viele online.



**5. Der Kleiner Wiesenknopf** (*Sanguisorba minor*) kommt ebenfalls häufig vor, vor allem auf eher trockenem Boden. Es lohnt sich, ihn im Garten zu haben, da die Blätter geschmacklich sehr fein (würzig) sind und gut in Kräutermischungen, als Fleischwürze oder solo als Suppenkraut passen. Gut ist auch die lange Erntezeit, in milden Wintern kann man die würzigen Blätter fast das ganze Jahr ernten. Der kleine Wiesenknopf wächst natürlicherweise in Trockenwiesen und bei mir im Kies oder am Wiesenrand, wo es magerer ist.



Die kugelförmige Blüte ist sehr unscheinbar. Da auch sie windbestäubt ist, muss sie nicht mit Duft oder Farbe Insekten anlocken. Trotzdem findet man Insekten daran, da ja auch für die Windbestäubung Pollen produziert werden müssen. Schaut man die einzelne Blütenkugel genau an, ist sie recht hübsch: Oben sitzen die weiblichen Blüten mit den weisslichen oder rötlichen Narben, unten sind die männlichen Staubfäden, die extra etwas später blühen, damit es keine Selbstbestäubung gibt.

Alle oben genannten Kräuter und vielleicht letzte Blätter des Knoblauch-Hederichs (siehe essbare Wildkräuter im April) ergeben eine feine, würzige **Kräutermischung**, entweder gleich frisch, oder dann getrocknet als Wintervorrat. Auch möglich ist ein Kräutersalz: Saubere Kräuter sehr klein hacken (ich mache das mit dem Wiegemesser) und mit feinem Salz mischen und auf einem Blech (Backtrennpapier) zum Trocknen verteilen. Ab und zu mit einem Löffel bewegen, dann abfüllen.

Wer es gern etwas «chnoblig» hat, kann auch die rosa **Schnittlauchblüten** auseinanderzupfen und der Mischung beigegeben. Das ist auch fürs Auge schön. Der Schnittlauch blüht jetzt gerade sehr hübsch und wenn die Blüten weggeschnitten werden, da ihre Stängel hart sind, kann man daraus hübsche Sträusschen binden. Wenn der Duft stört, die Sträusschen trocknen. So halten sie lange. Kulinarisch verfeinern und schmücken sie Salate und alles, wozu der «Chnobligheschmack» passt.



Aber auch hier gilt: Immer ein paar Blüten stehen lassen: Sie sind sehr beliebt bei Insekten.



#### **6. Die Zaun-Wicke** (*Vicia sepium*)

Manche Geschmäcker sind so eigen oder frisch, dass es fast schade ist, sie zu «verkothen» oder in Mischungen zu geben. So ein Beispiel ist die Zaunwicke. Auch sie ist eine oft übersehene, aber ganz hübsche Pflanze mit rot- bis blauviolett, nur auf eine Seite gerichteten (=einseitwendigen) Blüten. Der Farbwechsel der Blüten (zuerst rötlicher, dann bläulicher) hat mit dem Säuregehalt in der Blüte zu tun, welcher sich verändert. Die zierlichen Fiederblätter haben am Ende eine feine Ranke.

Die Zaunwicke gehört zu den Schmetterlingsblütlern, wie z.B. auch die Gartenbohne. Und wie diese kann auch die Zaunwicke mit Hilfe von Knöllchenbakterien an den Wurzeln Luftstickstoff binden. Das heisst, sie braucht keinen Dünger, sondern kann selber den Nährstoffgehalt im Boden verbessern. Sofern man sie nicht ausjätet... Denn sie hat die Tendenz, dort zu bleiben, wo **sie** möchte, auch wenn es uns nicht passt.

Die Zaunwicke schmeckt mir am besten «frisch ab Kraut». Man kann im Vorbeigehen ein paar Blätter oder eine ganze Blütenknospe abzwicken und in den Mund stecken: Sie haben einen frischen, fast pilzartigen Geschmack. Die einzelnen Blüten hingegen schmecken richtig süsslich-frisch.

Viel Freude am Ausprobieren wünscht M. Widmer