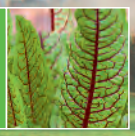
Bärlauch: Von März bis Mai wächst er in Wäldern.

Sauerampfer: Er ist das ganze Jahr über auf Wiesen zu finden.



Die wilden Kerle

Text: Stephan Funk

Sie wachsen in freier Natur, für viele sind sie nur „Unkraut“. Dabei bieten essbare Wildkräuter nicht nur eine Fülle von Aromen, sie sind auch reich an Vitalstoffen.

Wenn sich im März die zarten Blättchen des Bärlauchs als erste durch den feuchten Boden drücken, lockt ihr Knoblauchduft Feinschmecker in die Wälder Baden-Württembergs. Dank seiner würzigen Blätter zählt Bärlauch zu den beliebtesten Wildkräutern. Er bringt frisches Grün in die Frühlingsküche und wird im Volksmund „Hexenzwiebel“ genannt, weil er der Gesundheit Gutes tut. Seine schwefelhaltige Aminosäure wirkt sich günstig auf Blutfettwerte und Blutdruck aus und hilft bei Verdauungsbeschwerden.

„Nahezu alle essbaren Wildkräuter sind gut für unsere Gesundheit", sagt Claudia Blind, Ernährungsexpertin bei der AOK Baden-Württemberg. „Nach der kalten Jahreszeit bringen sie den Stoffwechsel wieder in Schwung und leisten einen wichtigen Beitrag zur Vitamin- und Mineralstoffversorgung."

Fundort Natur

Die Vielfalt an essbaren Pflanzen, die das ganze Jahr über in unterschiedlichen Naturgebieten wild sprießen, ist riesig. Auf fast jeder Wiese finden sich beispielsweise Schafgarbe, Wegeriche, Gänseblümchen, Wiesensalbei und Labkraut. Am Wald- und Wegesrand wächst Brennnessel, an warmen Hängen Dost (Wilder Majoran), im Wald Sauerklee. Bis zu 50 verschiedene Arten findet Dr. Christine Volm auf einer Wanderung. Wildpflanzen zu verzehren ist für die Gartenbauwissenschaftlerin aus Sindelfingen, die sich fast ausschließlich von Rohkost und gesammelten Pflanzenteilen ernährt, keine Modeerscheinung, sondern völlig natürlich. „Die unscheinbaren Kräuter, Blätter von Bäumen, Samen und Wurzeln sind die ursprüngliche Nahrung des Menschen", begründet das die 48-Jährige.

Gezähmte Wildnis

Viele heimische Wildpflanzen wie Vogelmiere, Wegeriche und Malve werden in Balkonkästen oder im Gartenbeet angebaut. Häufig im Küchenkräuterbeet zu finden ist auch der Kleine Wiesenknopf. Die unter dem Namen Pimpinelle bekannte Pflanze ist ein beliebtes Salatkraut. In einem Garten, in dem es stellenweise wild zugehen darf, siedeln sich Wildpflanzen meist von alleine an. „Für die Kultur in Töpfen braucht man allerdings die passende Erde für die jeweilige Pflanzenart sowie den geeigneten Standort", rät Volm. So wächst etwa Giersch nur auf lehmigem Boden und im Halbschatten.

Für die AOK-Ernährungsberaterin Blind ergänzen Wildkräuter das Kulturgemüse optimal. Ihr hoher Mineral- und Vitamingehalt machen sie besonders wertvoll. „So enthält das Gänseblümchen dreimal so viel Kalium und fünfmal so viel Kalzium wie Kopfsalat", betont Blind.

Auch in Sachen Vitamin C lassen die Wilden aus heimischer Flora das Gemüse vom Händler weit hinter sich. Im Grünkohl stecken zum Beispiel 105 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm, mehr als dreimal so viel dagegen mit 333 Milligramm pro 100 Gramm in der Brennnessel. Darüber hinaus haben ihre Blätter heilende Kräfte. Als pflanzliches Arzneimittel wirken sie harntreibend und lindern rheumatische Beschwerden. „Die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe in Wildkräutern wie Flavonoide, Saponine und Bitterstoffe schützen die Zellen, lösen Schleim, hemmen Entzündungen und fördern die Verdauung", erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. „Reichlich enthalten sind diese Stoffe in Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen."

Foto: Getty Images/Steffen Egly; StockFood/Linda Lewis/L. Ellert/Karl Stanzel/Roland Krieg; iStock/NNehring

Mitmachen und gewinnen!

Quizfrage auf www.aok-bw.de/quiz richtig beantworten und auf sein Glück hoffen!

1. Preis: Kurzurlaub mit drei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder mit Halbpension inklusive Wildkräutermenü im Hotel Züfle mit Restaurant und Spa in Sulz-Glatt im Nordschwarzwald **www.hotelzuefle.de)**.
2. bis 4. Preis: Wildkräuterexkursion mit Dr. Christine Volm in Sindelfingen **(www.christine-volm.de; tine-taufrisch.blogspot.com)**.
5. bis 14. Preis: Ratgeber „Meine liebsten Wildpflanzen rohköstlich" von Dr. Christine Volm (Ulmer-Verlag, 145 Seiten, 19,90 Euro, **www.ulmer.de**).

Außerdem im Netz: Mit ein paar Tricks wachsen Kräuter auch auf dem Balkon. Wie man sie selbst anbaut und verarbeitet, steht mitsamt Saisonkalender auf **www.aok-bw.de/kraeuter**

Fotos: Maximilian Ludwig

Volles Körbchen

Gute Sammelplätze muss man erkennen. Das lernt man bei Wildkräuterexkursionen, zum Beispiel mit Expertin Volm. Bei rund zweieinhalbstündigen Wanderungen verrät sie neben vielen Erkennungsmerkmalen die wichtigsten Punkte, die einen solchen Platz auszeichnen. An Stellen weit weg von Autoabgasen, mit wenig Hundeverkehr und ohne Beweidung oder Düngung können Sammler bedenkenlos zugreifen. Tabu hingegen sind Orte, bei denen der Einsatz von Pestiziden nicht ausgeschlossen werden kann, und auf Privatflächen ohne Einwilligung des Eigentümers. Volm appelliert an jeden Sammler, niemals alle Pflanzen an einem Standort abzuernten oder gar mit Wurzel auszureißen. So bleibt die Art dort erhalten.

Wenn Volm auf Sammeltour geht, hat sie mehrere schadstofffreie Kunststoffgefäße dabei, um die Pflanzen getrennt voneinander aufzubewahren, sortiert nach Blüten, Blättern und Wurzeln. Zum Lagern im Kühlschrank empfiehlt sie Glas statt Plastik. Da der Abbau der wertvollen Inhaltsstoffe mit der Ernte beginnt, sollten die Pflanzenteile innerhalb von einem bis zwei Tagen nach dem Sammeln verarbeitet werden.

Wildkräuter lassen sich einfach zubereiten. Egal, ob Smoothie, Suppe, Salat, Pizza, Pudding, Eis oder Torte – für die Botanikerin gibt es kein Rezept ohne die Kostbarkeiten aus der Natur. Die Pflanzenteile schmecken nicht nur roh am besten, sie behalten so auch alle ihre wertvollen Nähr- und Wirkstoffe. Deshalb sollten sie bei gekochten Gerichten erst am Schluss dazu gegeben werden.

Verwechslungsgefahr

Beim Umgang mit Wildkräutern ist es wichtig, stets achtsam zu bleiben. Insbesondere, wer nicht den geübten Blick und die feine Nase des Kräuterkenners hat, muss beim Sammeln vorsichtig sein. Volm empfiehlt, nur die Pflanzen mitzunehmen, die man sicher bestimmen kann und die zweifellos essbar sind. Dies gilt besonders beim Bärlauch, der immer wieder mit seinen giftigen Doppelgängern, dem Aronstab, Maiglöckchen oder der noch gefährlicheren Herbstzeitlosen, verwechselt wird. Sie sprießen oft zur gleichen Zeit und in direkter Nachbarschaft zum Bärlauch. Ein Fehlgriff kann tödlich sein.

Sauerampfersüppchen mit Frühlingsblüten*

Zutaten: 1 Staudensellerie,
2 Avocados der Sorte Hass,
1 bis 2 Handvoll junge Sauerampferblätter,
5 Blätter Bärlauch
(oder ½ kleine Knoblauchzehe),
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss,
1 Messerspitze schwarzer Pfeffer,
Blüten von Veilchen, Gänseblümchen, Wiesen-Schaumkraut und Schlüsselblumen

Zubereitung: Staudensellerie entsaften, Saft mit Avocados, Blättern und Gewürzen pürieren. Sollte der Selleriesaft nicht ausreichen, etwas Wasser zugeben. Die Frühlingsblüten darüber streuen. Nach Geschmack salzen. Achtung! Schlüsselblumen sind laut Bundesnaturschutzgesetz geschützt. Daher nur direkt aus dem Garten verwenden – oder darauf verzichten.

* Rezept von Dr. Christine Volm aus ihrem Buch „Meine liebsten Wildpflanzen rohköstlich, sicher erkennen, vegan genießen" (siehe auch Gewinnspiel)