

LEONIEK BONTJE & YVET NOORDERMEER

# WILDPFLANZEN ESSEN

DAS HANDBUCH MIT MEHR  
ALS 50 REZEPTEN

**südwest**



## EINLEITUNG

Wussten Sie, dass es gesunde und leckere Lebensmittel ganz umsonst gibt? Und sogar in Ihrer Nähe - man muss sie nur zu finden wissen. Wildpflanzen mit essbaren Blättern, Früchten, Samen oder Nüssen wachsen auf Wiesen und an Feldrändern, aber auch in Stadtparks oder vielleicht im eigenen Garten. Warum sollen wir teure »Superfoods« kaufen, die vom anderen Ende der Welt per Flugzeug zu uns transportiert werden, wenn es Gleichwertiges kostenlos vor der Haustür gibt? Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen kennen Sie vielleicht als »Unkraut«, dabei schmecken sie gut und sind sehr gesund.

Unsere Firma »De Buitenkeuken« bietet Workshops an, in denen die Teilnehmer lernen, verbreitete Wildpflanzen zu erkennen, zu sammeln und zu verwenden. Unsere Vorfahren kannten diese Pflanzen, von denen viele nicht nur als Nahrung dienen können, sondern auch heilwirksam sind. --  
Uns ist es ein Anliegen, dieses Wissen zu bewahren und 3  
weiterzugeben. Darum ist auch dieses Buch entstanden.

Auf den folgenden Seiten laden wir Sie ein, uns auf Streifzügen durch die Natur zu begleiten. Jede Jahreszeit hat etwas zu bieten, von zarten Blättchen im Frühling bis zu Beeren und Nüssen im Herbst. Wenn die Ernte im Winter spärlicher ausfällt, können Sie auf Ihre Vorräte aus den ertragreicheren Monaten zurückgreifen. Dennoch können erstaunlich viele Wildpflanzen das ganze Jahr über geerntet werden. Wir haben eine Auswahl verbreiteter heimischer Wildpflanzen zusammengestellt, die wir auf den folgenden Seiten mit Fotos, Informationen zum Sammeln und köstlichen Rezepten vorstellen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise in der Natur, und probieren Sie, was Ihnen schmeckt. Dieses Buch hilft Ihnen dabei.

## LEONIEKS VORWORT


Schon als kleines Mädchen habe ich im Garten gern Blätter und Blüten gepflückt und zu duftendem Brei zerkleinert. Minze, Majoran und andere Küchenkräuter habe ich zerstampft, mit Wasser und Zucker gemischt und getrunken. Meine Mutter und meine Tante kannten sich mit essbaren Kräutern gut aus und haben mir ihr Wissen weitergegeben. Während meiner Ausbildung habe ich außerdem von zwei anderen Kräuterexperten eine Menge gelernt. Inzwischen erkenne ich auf Spaziergängen durch die Natur ganz intuitiv, was da wächst. Ich weiß, wie die Pflanzen aussehen, riechen und schmecken. Verwendbare Wildpflanzen gibt es fast überall. In meinem Garten lasse ich etwas Wildwuchs zu. Da gibt es Brennnesseln, Löwenzahn, Schachtelhalm und andere Pflanzen, die ich ernte. Wenn mein Blutzuckerspiegel abfällt, kaue ich einfach ein Blatt vom Löwenzahn, Wegerich oder ein Gänseblümchen. Wenn ich müde bin, nehme ich Beifuß oder einige Brombeeren oder andere Beeren, und schon geht es mir besser. Was von vielen als lästiges Unkraut betrachtet wird, kann viel zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Weil ich meine Begeisterung für essbare Wildpflanzen gern teilen möchte, kam ich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Zuerst wollte ich nur die zwanzig wichtigsten Arten beschreiben, aber bei der Arbeit kamen immer mehr Pflanzen, Blüten, Nüsse, Beeren und Samen hinzu. So ist auch das Manuskript mit der Zeit gewachsen und umfasst jetzt Informationen und Rezepte zu mehr als fünfzig Wildpflanzen.

**Leoniek Bontje**

Wildpflanzenexpertin und Gründerin von »De Buitenkeuken«



## YVETS VORWORT



An einem sonnigen Tag im April machte ich mit Leoniek einen Spaziergang durch den Wald. Sie pflückte ein Stück wilden Bärlauch und gab es mir zum Probieren. Was für ein Geschmackserlebnis! Als Ernährungscoach beschäftige ich mich seit Jahren mit gesunder Ernährung, aber mit essbaren Wildpflanzen kannte ich mich nicht aus. Der Bärlauch schmeckte definitiv nach mehr! Bald kamen wir auf die Idee, gemeinsame Workshops zu veranstalten. Leoniek wollte ihr Wissen über Pflanzen, Beeren und Nüsse weitergeben, und ich sollte die Küche übernehmen, um mit den Teilnehmern köstliche, gesunde Gerichte aus den gesammelten Pflanzen zuzubereiten. Die Idee wurde zum Erfolgsrezept. Es macht uns viel Freude, durch die Natur zu streifen, Pflanzen zu sammeln und zu leckeren Gerichten zu verarbeiten. Ich sehe die Natur inzwischen mit ganz anderen Augen. Inzwischen kann ich schon eine ganze Menge Wildpflanzen sicher erkennen, aber ich lerne immer noch dazu - mit großer Begeisterung.

Essbare Wildpflanzen passen sehr gut zu meinem Konzept von gesunder Ernährung. Sie sind frisch, natürlich, werden nicht mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt und sind ohne weite Transportwege fast überall verfügbar. Was ihren Nährstoffgehalt angeht, sind sie Obst und Gemüse aus dem Supermarkt oft überlegen. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Wildpflanzen werden nicht kommerziell angebaut oder in irgendeiner Weise manipuliert, um den Ertrag zu fördern. Sie wachsen in ihrer natürlichen Vegetationszeit im Freiland in einem Boden, der nicht mit Dünger behandelt wird. Was wir in der Natur ernten, ist frisch, regional und saisonal. Wildpflanzen sind quasi die vergessenen Superfoods aus unserem eigenen Land! Es tut Ihrer Gesundheit gut, wenn Sie Ihre Ernährung mit dem ergänzen, was die Natur zu bieten hat, und Sie werden lernen, die Natur mit anderen Augen zu sehen.

### **Yvet Noordermeer**

Ernährungscoach und Gründerin von »De Buitenkeuken«

# INHALT

Einleitung .....	3	<b>ERNTEN IM MAI UND JUNI</b> .....	57
Leonieks Vorwort .....	4	<b>Waldmeister</b> .....	59
Yvets Vorwort .....	5	Maiwein .....	59
Das sollten Sie wissen .....	9	<b>Holunderblüten</b> .....	62
Das brauchen Sie .....	9	Holunderblütensirup .....	64
Grundsätzliches zu diesem Buch .....	9	Holunderblüten im Backteig .....	67
<b>ERNTEN IM MÄRZ UND APRIL</b> .....	10	<b>Schafgarbe</b> .....	69
<b>Magnolie</b> .....	13	Flammkuchen mit Schafgarbe .....	70
Magnoliensirup .....	14	<b>Giersch</b> .....	72
Magnolienessig .....	14	Sommerliche Gierschsuppe .....	74
<b>Große und kleine Brennnessel</b> .....	16	<b>Kletten-Labkraut</b> .....	76
Brennnesselsuppe .....	19	Kartoffelstampf mit Kletten-Labkraut .....	79
Gegrillte Brennnesseln .....	21	<b>Rotklee</b> .....	81
<b>Löwenzahn</b> .....	25	Honig mit Kleeblüten .....	83
Tomatensalat mit Feta und Löwenzahn .....	26	<b>Breit- und Spitzwegerich</b> .....	87
<b>Bärlauch</b> .....	28	Wegerichpfanne .....	88
Omelett mit Bärlauch .....	31	<b>Vogelmiere</b> .....	90
Kräuterbutter mit Bärlauch .....	33	Salat mit Vogelmiere und Acker-Senf .....	92
<b>Knoblauchsrauke</b> .....	35	<b>Lindenblüten</b> .....	94
Joghurdip mit Knoblauchsrauke .....	36	Lindenblütentee .....	96
<b>Rose</b> .....	39	<b>Acker-Senf</b> .....	99
Rosenessig .....	39	<b>Wiesen-Schaumkraut</b> .....	100
<b>Gundermann</b> .....	40	<b>Zaun-Wicke</b> .....	102
Pesto mit Gundermann .....	43	Blütenbutter mit Acker-Senf, Wiesen-Schaumkraut und Zaun-Wicke .....	105
<b>Goldnessel</b> .....	46	<b>Ruprechtskraut</b> .....	107
Kräuterbrot mit Goldnessel .....	48	<b>Gänseblümchen</b> .....	109
<b>Brombeerblätter und Himbeerblätter</b> .....	51	Grüner Smoothie mit Gänseblümchen .....	110
<b>Minze</b> .....	53	<b>Kapuzinerkresse</b> .....	112
Gelber Smoothie mit Acker-Minze .....	55	<b>Wiesen-Sauerampfer oder kleiner Sauerampfer</b> .....	115
Roter Smoothie mit Acker-Minze .....	55	Salat mit Wiesen-Sauerampfer und Kapuzinerkresse .....	117
		<b>Weide</b> .....	119
		<b>Grüne Walnuss</b> .....	123
		Walnusslikör .....	124

<b>ERNTEN IM JULI UND AUGUST</b> . . . . .	127	<b>Sanddorn</b> . . . . .	203
<b>Wilde Rauke</b> . . . . .	129	<b>Holunderbeeren</b> . . . . .	207
Linsensalat mit Wilder Rauke . . . . .	131	Holunderbeersaft . . . . .	209
<b>Kamille</b> . . . . .	132	<b>Esskastanien</b> . . . . .	210
Pfannkuchen mit Kamille . . . . .		<b>Hopfen</b> . . . . .	212
und Wilden Möhrenblüten . . . . .	134	Hopfentinktur . . . . .	212
<b>Wilde Malve</b> . . . . .	136	<b>Baum-Hasel, gemeine Hasel</b>	
Tarte mit Malvenblättern . . . . .	138	<b>und Haselnüsse</b> . . . . .	217
<b>Klatschmohn</b> . . . . .	141	Haselnussplätzchen . . . . .	219
<b>Wiesen-Flockenblume und</b>		<b>Walnüsse</b> . . . . .	220
<b>Kornblume</b> . . . . .	144	Pesto mit Nüssen . . . . .	223
Blauer Joghurt . . . . .	146	Salsa verde mit Knopfkraut . . . . .	223
<b>Wegwarte</b> . . . . .	148	<b>Knopfkraut</b> . . . . .	224
Essig mit essbaren Blüten . . . . .	151	<b>Behaartes Schaumkraut und</b>	
<b>Brombeere, Himbeere und</b>		<b>Brunnenkresse</b> . . . . .	227
<b>Japanische Weinbeere</b> . . . . .	152	Quark mit Schaumkraut und	
Abgetropfter Joghurt . . . . .		Brunnenkresse . . . . .	227
mit Kompott . . . . .	154	<b>Beinwell</b> . . . . .	229
<b>Wilde Möhre</b> . . . . .	156	Kartoffelpüree mit Beinwell	
Wildmöhrentorte mit Blüten . . . . .	159	und Zitrone . . . . .	230
<b>Wilder Fenchel und Dill</b> . . . . .	162	<b>Beifuß</b> . . . . .	232
<b>Wildes Stiefmütterchen</b> . . . . .	165	Lasagne mit Beifuß und	
<b>Wilder Majoran</b> . . . . .	167	anderen Wildkräutern . . . . .	235
Herzhafte Pfannkuchen mit		<b>Weißdorn</b> . . . . .	239
Wildem Majoran . . . . .	169	<b>Schlehdorn</b> . . . . .	241
<b>Johanniskraut</b> . . . . .	172	Herzstärkender Weißdornwein . . . . .	243
<b>Mädesüß</b> . . . . .	174	Sloe Gin (Schlehenlikör) . . . . .	243
Mädesüßkuchen . . . . .	177		
<b>ERNTEN IM SEPTEMBER UND OKTOBER</b> 178		<b>IDEEN FÜR DEN WINTER</b> . . . . .	244
<b>Buschmalve</b> . . . . .	180	<b>Mispeln und Zierquitten</b> . . . . .	246
Salat mit Buschmalvenblüten . . . . .	182	Mispel-Quitten-Apfel-Mus . . . . .	249
<b>Nachtkerze</b> . . . . .	185	Eingemachte Zucchini	
Dattelbällchen mit Nachtkerze . . . . .	186	mit Fenchel- und Möhrensamen . . . . .	250
<b>Weißer Gänsefuß</b> . . . . .	190	Keimsprossen und Mikrogemüse	
Gänsefuß-Suppe . . . . .	192	aus Wildpflanzensamen . . . . .	253
<b>Hagebutten</b> . . . . .	195	Tinkturen aus Wildpflanzen	
Hagebuttenmark . . . . .	197	und Blüten . . . . .	254
<b>Berberitze</b> . . . . .	198		
Müsli mit Berberitzen . . . . .	200		



### **Das sollten Sie wissen**

- Gehen Sie respektvoll mit der Natur um. Reißen Sie keine Pflanzen mit Wurzeln aus - es sei denn, Sie wollen die Wurzel verwenden.
- Versuchen Sie, keine Pflanzen zu zertreten.
- Ernten Sie nur so viel, wie Sie brauchen. Das Sammeln von einigen besonderen Wildpflanzen unterliegt Beschränkungen, aber kleine Mengen für den persönlichen Bedarf (ein Körbchen voll) wird normalerweise nicht geahndet.
- Ernten Sie nur, was Sie absolut zweifelsfrei identifizieren können.
- Pflücken Sie möglichst nicht aus der ersten Reihe und auch nicht unter Kniehöhe. Dort können Pflanzen oder Pflanzenteile durch Urin und/oder Kot von Hunden und Wildtieren verunreinigt sein.
- Wegen der Abgasbelastung sollten Sie nicht in der Nähe stark befahrener Straßen ernten.

### **Das brauchen Sie**

Feste, geschlossene Schuhe, Handschuhe, Schere, Messer, Papiertüten, Korb/Tasche, Notizbuch und Pflanzenbestimmungsbuch.

### **Grundsätzliches zu diesem Buch**

Sofern nicht anderes angegeben, sind die Rezepte für vier Personen berechnet. Die Backzeiten sind Richtwerte, da jeder Ofen anders heizt. Vor der Zubereitung werden die Pflanzen gewaschen - Blüten jedoch nicht, denn sonst würden Sie den Pollen wegspülen.

## Ernten im März und April

Schon im zeitigen Frühjahr können die ersten Wildpflanzen geerntet werden. Brennnesseln und Löwenzahn treiben aus, Huflattich und Bärlauch zeigen die ersten Blätter, vielleicht finden Sie auch schon Knoblauchsrauke, Giersch, Gundermann, Taubnessel und Kletten-Labkraut. Die Magnolien stehen in voller Blüte. Die allerersten Blättchen im März sind noch sehr klein und darum schwierig zu erkennen, aber sie sind herrlich zart und schmecken einfach wunderbar.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# MAGNOLIE

(*Magnoliaceae*)

Magnolien blühen sehr früh, manchmal schon im Februar. Im Kontrast zum nackten Geäst sind die großen Blüten ein beeindruckender Anblick. Aus den essbaren Blütenblättern der Magnolien kann man einen köstlichen, milden Sirup zubereiten. Am besten pflückt man die Blätter kurz bevor sie abfallen. Die Blütenblätter eignen sich außerdem zur Zubereitung von Kräuternessig und für Tee gegen leichte Erkältungsbeschwerden. Ein Aufguss aus Magnolienrinde hilft bei Verstopfung. Ich plädiere aber dafür, die Baumrinde möglichst nicht zu beschädigen. Darum stelle ich hier das Rezept für Sirup aus den Blütenblättern vor.

**Verwendete Teile:** Blütenblätter.

**Heilwirkung:** Lindernd bei Erkältung.

**Wachstums-/Blütezeit:** März-April.