

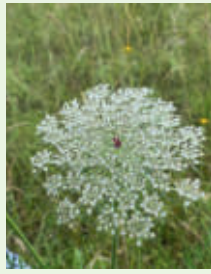
Wild. Kräuter. Vielfalt.

Vera Mücke
Alexandra Gröber

Wildkräuter
entdecken,
bestimmen und
genießen



THORBECKE



Wildkräuter

Berufkraut	30	(Wilde) Malve	94
Brennnessel	34	Melisse	98
Dost	38	Minze	102
Frauenmantel	42	Pimpinelle – Kleiner Wiesenknopf	106
Gänseblümchen	46	Ringelblume	110
Giersch	50	Rosmarin	114
Gundermann	54	Rotklee	118
Holunder	58	(Wiesen-)Salbei	122
Hundsrose und Hagebutte	62	Schafgarbe	126
Johanniskraut	66	Spitzwegerich	130
Knoblauchsrauke	70	Springkraut	134
Königskerze	74	Taubenkropf-Leimkraut	138
Kriechendes Fingerkraut	78	Taubnessel	142
Labkraut	82	Thymian	146
Löwenzahn	86	Vogelmiere	150
Mädesüß	90	Wilde Möhre	154



Rezepte

Birnen-Thymian-Crostini	149
Blüten-Summer-Rolls	109
Brennnessel-Chips	37
Bunte Tomaten mit Burrata und Dost	41
Bunter Sommer-Salat mit Taubenkropf- Leimkraut	141
Carpaccio mit Ringel-Randen und Melisse	101
Cremiges Wildkräutereis mit Labkraut	85
Frauen-Power-Tee mit Frauenmantel	45
Frischkäsebrot mit Gänseblümchen-Topping	49
Frittata mit Knoblauchsrauke	73
Golden Ice Tea mit Königskerze	77
Grünes Kräutersalz mit Vogelmiere	153
Grünes Wildkräuteröl mit Giersch, Bärlauch oder gemischten Wildkräutern	53
Gundermann-Waffeln	57
Holunder-Sorbet	61
JoRo-Spritz, das Trendgetränk	117
Kaltauszug aus Malvenblüten oder -blättern	97
Löwenzahnblüten-Lassi	89
Mallorquinischer Mandelkuchen mit Mädesüß	93
Minze-Erbsen-Dip	105
Nettle Infusion – Kaltauszug für den Frühling	37
Omas Ringelblumen-Salbe	113
Pesto mit Spitzwegerich	133
Red Powder aus Hagebutten	65
Ricotta mit Kriechendem Fingerkraut und Wildkräuteröl	81
Rotklee-Smoothie	121
Rotöl aus Johanniskraut	69
Schnelle Apéro-Platte: Ziegenkäserolle mit Wilder Möhre und Blüten	157
Springkraut-Sirup	137
Wildkräuter-Grissini mit Schafgarbe	129
Wildkräuter-Kaltschale mit Berufkrautblüten	33
Wildkräuter-Malfatti mit Wiesensalbei	125
Wildkräuter-Salat mit Malvenblüten	97
Wurzelbrot mit Taubnessel	145

Wissenswertes über Wildkräuter

Die Faszination der Wildkräuter erleben	9
Den Geschmack der Wildkräuter entdecken	11
Unser wilder Weg zu den Wildkräutern	13
Warum überhaupt Wildkräuter?	15
Altes Wissen – neuer Genuss	17
Wildkräuter – wahres Superfood mit wertvollen Wirkstoffen	19
Wie wirken die sekundären Pflanzenstoffe?	21
Die Signatur der Pflanzen lehrt uns viel	23
Tipps zum Sammeln	25
Wie können Kinder und die Familie für Wildkräuter begeistert werden?	27
Wo wachsen Wildkräuter? Wie schmecken Wildkräuter?	29
Die Vitalstoffe der Wildkräuter sind ein Geschenk der Natur	158
Nährstoffe einiger Wildkräuter und Kultur- pflanzen im Vergleich	159
Schritt für Schritt in die Naturküche	161
Bunte Blüten schenken immer Freude	163
Tea Time is Me Time	166
Wildkräutertee – ein Genuss für alle Sinne	169
Die Autorinnen	175
Danke	179
Fragen für deinen Start mit Wildkräutern	183

Wildkräuter sind heimisches, in Vergessenheit geratenes Superfood – direkt vor unserer Haustüre.



Die Faszination der Wildkräuter erleben: Wildkräuter – Genusskräuter – Heilkräuter

Überall um uns herum wächst eine Welt voller wilder Naturschätze – oft unbemerkt, denn viele wissen darüber nichts oder nur wenig. Wildkräuter sprießen auf Wiesen, in Wäldern, am Wegesrand. Für viele sind sie lästige Unkräuter; dabei sind sie wertvolle Schätze der Natur. Seit Jahrhunderten begleiten sie uns Menschen als Heil- und Genusskräuter.

Warum unser Buch? Es gibt doch schon so viele Bücher über Wildkräuter. In unseren Workshops haben wir gespürt: Die Menschen sind neugierig auf die Natur, auf Wildkräuter; sie möchten mehr darüber erfahren und suchen nach einfachen, schnellen Rezepturen und Anwendungen, die durch Geschmack, Optik und Heilwirkung überzeugen.

Somit vereint unser Buch Bestimmungswissen mit kreativen Rezepten zur direkten Verwendung von Wildkräutern. Es lädt dazu ein, die Natur zu erkunden und die Wildkräuter mit einfachen und überraschend neuen Rezepten mutig auszuprobieren.

Wir stellen dir 32 regionale und saisonale Wildkräuter vor, die einfach und schnell zu bestimmen sind. Sie haben keine giftigen Doppelgänger, und du wirst damit feine vegetarische Rezepte ausprobieren können. Wir zeigen dir die wichtigsten Klassiker sowie auch weniger bekannte Wildkräuter, die in Vergessenheit geraten sind. Unser Fokus liegt auf der Bestimmung, Wirkung und kreativen Anwendung sowie dem besonderen Geschmack.

Unser Wissen und unsere Leidenschaft für Wildkräuter haben wir auf Papier gebracht – zum Weitergeben und Weiterschenken. Wir möchten dir zeigen, wie Wildkräuter ins moderne Leben passen, und deinen Genuss-Alltag bereichern.

Es ist ein Lehr- und Lernbuch – für jeden und für jede Jahreszeit. Als Nachschlagewerk ist es leicht verständlich verfasst und inhaltlich auf das Wesentliche reduziert.

Unser Buch soll dich inspirieren und dir eine Auszeit in der Natur schenken. Es ist ein sinnhaftes, sinnerfüllendes und sinngebendes Erlebnis, mit diesem Buch hinauszugehen und Wildkräuter zu sammeln.

Wir laden dich ein, die faszinierende Welt der Wildkräuter neu zu entdecken. Wir zeigen, wie vielseitig, kraftvoll und voller Vitalstoffe sie sind. Wenn du dich auf diese Reise einlässt, wirst du lernen, Kräuter sicher zu bestimmen, zu nutzen und zu genießen. Wildkräuter schärfen den Blick für die Natur und machen dich neugierig, was es auf der grünen Wiese alles zu sammeln gibt.

Unser Buch richtet sich an Wildkräuter-Anfänger ebenso wie an Fortgeschrittene, die bereits Erfahrung mit Wildkräutern haben. Schon bald wirst du die wertvollen Schätze der Natur erkennen, sie verarbeiten und deinem Körper damit Gutes tun.

Die grünen Wiesen warten überall auf dich – voller Düfte, Farben und Geschmack. Es ist Zeit, dich auf den grünen, wilden Weg zu machen!

Alexandra & Vera

Berufkraut

VIELSEITIGER NEOPHYT MIT POTENZIAL

Pflanzenteile und Genuss:
junge Triebe: leicht nussig,
ideal für Salate oder Dips

Blüten: etwas bitter und
im Nachgang pfeffrig

Heilwirkung:
stopfend bei Durchfall
lindernd bei Erkältung

**Erkennungsmerkmale
und Standort:**
wächst invasiv in Gärten,
auf Wiesen und in Wäldern

Blüte ähnlich dem Gänse-
blümchen

kann bis 1 Meter hoch werden

Blütezeit: Juni, Juli, August,
September

Das Berufkraut, auch Strahlkraut oder „Gänseblümchen des Sommers“ genannt, hat seinen Ursprung in Nordamerika. Seit dem 18. Jahrhundert wächst es in vielen Teilen der Welt, ursprünglich als Zierpflanze eingeführt, heute als lästiger Neophyt. Es ist sehr invasiv, breitet sich schnell aus und besiedelt mit Vorliebe Wegränder, Wiesen und Felder.

Viele sehen in dieser einjährigen Pflanze ein unerwünschtes Gewächs, andere erkennen ihren Wert. Denn das Berufkraut ist nicht nur widerstandsfähig, sondern auch essbar und vielseitig nutzbar. Es enthält Bitterstoffe und Gerbstoffe, die ihm ein leicht herbes Aroma verleihen. Überraschend ist die pfeffrige Note im Abgang, die in der gehobenen Küche geschätzt wird. Spitzenköche nutzen das Kraut und vor allem auch die Blüten als spannende, scharfe Zutat in kreativen Gerichten.

Auch in der Naturheilkunde hat das Berufkraut seinen Platz. Es wirkt bei Erkältungen schleimlösend und kann dank seiner Gerbstoffe bei Durchfall lindernd sein.

Die Blüten des Berufkrauts sind nicht nur für den Menschen ein Genuss, sondern auch für zahlreiche Insekten. Bienen und Schmetterlinge profitieren von seinem reichen Blütenangebot. Gleichzeitig lassen sich die Blüten in der Küche vielseitig einsetzen – als essbare Dekoration für Salate, Getränke, Dips oder Gebäck. Sogar als Pfefferersatz kann das Kraut Verwendung finden.

Eine besondere Delikatesse sind die jungen Triebe vor der Blüte. Ihr milder Geschmack macht sie zu einer interessanten Zutat in frischen Salaten. Wer das einjährige Berufkraut also nicht als Unkraut sieht, sondern als wertvolle Wildpflanze, kann es auf vielfältige Weise nutzen – in der Küche, in der Hausapotheke und zur Freude der Insektenwelt.





Wildkräuter-Kaltschale mit Berufkrautblüten

Die Berufkrautblüte – das Gänseblümchen des Sommers – überrascht mit ihrem feinen, pfeffrigen Abgang und setzt aromatische Akzente. Als Topping verleiht sie sommerlichen Gerichten eine besondere Note. Eine erfrischende Kaltschale lässt sich vielfältig variieren – hier trifft knackige Gurke auf eine Handvoll frischer Wildkräuter und wird mit zarten Blüten kreativ serviert.

Zutaten für ca. 2–3 Portionen

1 große Bio-Salatgurke
(ca. 400–500 g), geschält
und grob gewürfelt

150 g Naturjoghurt oder
pflanzliche Alternative

100 ml kaltes Wasser

1–2 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl/Wildkräuteröl

Kräutersalz und frisch gemah-
lener Pfeffer

Wildkräuter (nach Verfüg-
barkeit und Geschmack,
insgesamt ca. 1 gute Handvoll):
Giersch – würzig, frisch
Sauerampfer – zitronig
Vogelmiere – mild und zart
Brunnenkresse oder Wiesen-
schaumkraut – leicht scharf
Pimpinelle – gurkenähnlich,
sehr passend (sparsam
verwenden)

Labkraut, Taubnessel –
leicht nussig, Pilzgeschmack
Wilde Möhre – würzig,
schmeckt nach Karotte und
Sellerie

zur Deko: essbare Blüten wie
Berufkrautblüten, Gänse-
blümchen und alle Wildkräuter-
blüten je nach Saison

Zubereitung Für die Gurkenkaltschale zunächst die Gurke, den Joghurt, das Wasser, den Zitronensaft, das Olivenöl sowie etwas Kräutersalz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Etwa 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Wildkräuter grob hacken und die Masse nochmals pürieren. Anschließend die Kaltschale abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Zum Servieren in schöne Keramik-teller gießen. Zum Schluss mit frischen Wildkräutern und essbaren Blüten garnieren.

Tipp Ein Genuss fürs Auge: Ein Klecks Sahne oder Schmand auf der Kaltschale sorgt für das gewisse Etwas. Ein paar Tropfen Wildkräuteröl (Seite 53) darüberträufeln – und zum Abschluss mit Blüten und zarten Wildkräuterblättchen garnieren.

Holunder

DER SCHWARZE FLIEDER UND GLÜCKSBINGER

Früher galt ein Holunderstrauch als Glücksbringer – und das nicht ohne Grund! Man hat gleich zweimal im Jahr etwas davon: Im Frühling verzaubern uns die duftenden, weißen Blüten, im Herbst schenken die dunklen Beeren wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Holunder steht für Gegensätze: Weiß und Schwarz, Licht und Schatten, Gesundheit und Krankheit.

Pflanzenteile und Genuss:

Blüten im Frühling mit intensivem Aroma für Sirup, Essig, Tee, Wein und Limonade

Zweig in Wasserkrug als Infused Water

Beeren immer erhitzen, das macht sie bekömmlich

Heilwirkung:

schweißtreibend und fiebersenkend

bei Erkältungskrankheiten
Bronchialsekretion fördernd

antiviral, antibakteriell

Erkennungsmerkmale und Standort:

wächst bevorzugt an Waldrändern, auf Lichtungen, in Hecken und an Flussufern

bevorzugt nährstoffreiche und feuchte Böden und sonnige bis halbschattige Standorte

Holunder ist ein robuster Pionierstrauch, der sich auch als Pflanze für den eigenen Garten lohnt

Der Schwarze Holunder ist wohl der bekannteste unter ihnen. Neben ihm gibt es den Roten Holunder – seine Beeren sind kleiner und wie die des Schwarzen Holunders nur erhitzt bekömmlich. Und dann wäre da noch der Zwerg-holunder, auch Attich genannt. Ihn erkennt man sofort: Seine Äste wachsen direkt aus dem Boden, und die Blüten riechen eher unangenehm. Ein klares Zeichen: Sobald sich holzige, verzweigte Äste zeigen, handelt es sich um den Schwarzen Holunder.

Auch bei den Beeren gibt es einen deutlichen Unterschied: Die des Zwergholunders stehen aufrecht, während die des Schwarzen Holunders elegant nach unten hängen. Ein schönes Bild der Signaturenlehre, denn schaut man genau hin, erinnern die Holunderbeeren an Bronchien – ein Hinweis der Natur, wofür sie gut sind: Seit Jahrhunderten wird Holunder bei Erkältungen genutzt, er stärkt das Immunsystem, wirkt antiviral, antibakteriell und schweißtreibend – eine echte Universalarznei.

Bekannt sind Holunderblütensirup und Holundersaft, aber es geht noch kreativer. Wie wäre es mit einem aromatischen Beeren-Mus für Müsli oder einem edlen Holunder-Balsamico? Brühe dir einen duftenden Holunderblütentee pur auf – oder verfeinere dein tägliches Wasser mit ein paar frischen Blüten und genieße das feine, blumige Aroma.

Wichtig Die rohen Beeren sind unbekömmlich und sollten immer erhitzt werden. Doch richtig verarbeitet sind sie ein wahrer Vitamin-C- und Antioxidantien-Booster.





Holunder-Sorbet

Zutaten für 3–4 Portionen:

300 g frische Holunderbeeren
(oder 250 ml Holunderbeersaft)

2 EL + 150 ml Wasser

100 g Zucker (oder Honig
nach Geschmack)

1 EL Zitronensaft

2 Tropfen Vanilleextrakt oder
ein Stück Zitronenschale
(optional)

Holundersaft selbst herzustellen, klingt zunächst aufwendig – man denkt an Entsafter und alte Familienrezepte, wie sie vielleicht noch unsere Großmütter kannten. Doch für dieses farbintensive und herrlich aromatische Eis lässt sich eine kleine Menge Holundersaft ganz unkompliziert im Topf zubereiten. Beim Spaziergang sind Holunderbeeren schnell gepflückt – schon eine kleine Menge genügt. Zu Hause kurz mit Wasser aufkochen, und schon lässt sich daraus ein wunderbar aromatisches Eis zaubern. Holunderbeeren sind roh nicht genießbar; gekocht dafür wunderbar herb, frisch, fruchtig, voll im Geschmack.

Und die Herstellung dieses herrlichen Eises ist ein Genuss für die Augen, für den Gaumen und für dein Immunsystem.

Zubereitung Zuerst die Holunderbeeren vorbereiten: Die Beeren waschen und sorgfältig von den Dolden abstreifen. Anschließend in einem Topf mit 2 EL Wasser etwa 10 Minuten lang leicht köcheln lassen. Danach die Masse durch ein feines Sieb streichen – es sollten rund 250 ml Saft entstehen.

Für den Zuckersirup 150 ml Wasser und den Zucker (alternativ Honig) in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft sowie nach Belieben etwas Vanille oder Zitronenschale hinzufügen. Den Sirup anschließend gut abkühlen lassen. Nun den Holundersaft mit dem abgekühlten Sirup mischen.

Sorbet herstellen

Mit Eismaschine: Die vorbereitete Mischung je nach Gerät zu Sorbet verarbeiten.

Ohne Eismaschine: Die Masse in ein flaches Gefäß füllen und ins Gefrierfach stellen. Etwa alle 30 Minuten mit einem Schneebesen kräftig durchrühren, um größere Eiskristalle zu zerkleinern. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis ein cremiges Sorbet entstanden ist.

Das Sorbet vor dem Servieren einige Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen. Nach Belieben mit frischen Minzblättern und einer knusprigen Waffel garnieren.

Pimpinelle – Kleiner Wiesenknopf

DER FRISCHE FRÜHLINGSBOTE

Pflanzenteile und Genuss:

zarte Blattstiele können komplett mit Blättchen eingesetzt werden

frisch verwenden in Dips, Salaten, Smoothies, Suppen, Kräuterbutter etc.

schmeckt frisch nach Gurke und leicht säuerlich

Heilwirkung:

entzündungshemmend

verdauungsfördernd

regt den Stoffwechsel an

enthält viel Chlorophyll, ist somit zellerneuernd, zellstärkend

Erkennungsmerkmale und Standort:

dichte Blattrosette mit gefiederten Blättchen, bläulich hellgrün gefärbt

beim Zerreiben riechen die Blättchen nach Gurke

Die Pimpinelle ist ein echter Wiesenklassiker und perfekt für Einsteiger – sogar für Kinder. Ihr frischer Geschmack erinnert an Gurke, mit einer feinen, leicht säuerlichen Note im Abgang. So lecker, dass sie in unzähligen Gerichten glänzen kann.

Die saftig-grüne Pflanze sollte frisch verwendet werden, denn beim Trocknen verliert sie ihr herrliches Aroma. Schon beim Schneiden verströmt sie ihren erfrischenden Duft – nach Gurke und Frühling! Ein echtes Wildkräuterbuffet direkt aus der Natur. Diesen Geschmack kennt man nicht vom Supermarkt-Angebot – ein echtes Erlebnis. Im Frühling sprießt die Pimpinelle als eine der ersten Pflanzen aus der Erde – genau dann, wenn der Körper sie braucht. Sie steckt voller Vitalstoffe, wie Mineralstoffen und Vitaminen, und ist reich an Chlorophyll, dem grünen Pflanzenfarbstoff, der die Zellen erneuert, den Stoffwechsel ankurbelt, die Verdauung unterstützt und Entzündungen hemmt.

Und was kann man damit machen? Fast alles! Salate, Dips, Suppen, Kräuterbutter oder Smoothies – die Pimpinelle passt überall rein. Ihr großer Auftritt? Natürlich in der bekannten „Frankfurter Grünen Sauce“. Oder wie wäre es mit einem würzigen Kräutersalz als natürlicher Ersatz für Gemüsebrühe?

Warum ist die Pimpinelle ein perfektes Einsteigerkraut? Ihre gefiederten Blätter mit rundlichen, am Rand gezähnten Blättchen sind leicht zu erkennen. Wir lieben sie besonders, weil sie regional und an vielen Plätzen auf saftigen Wiesen wächst. Denk daran: Nur auf Magerwiesen sammeln, die ungedüngt sind.





Blüten-Summer-Rolls

SOMMERKÜCHE MIT WIESENBLÜTEN

Zutaten für 6 Rolls:

Reisnudeln (alternativ gekochter Reis)

Obst und Gemüse nach Wahl, z. B. Avocado, Paprika, Gurke, Tomate, Mango, Karotte

6 Reispapiere (Supermarkt oder Asiashop)

Pimpinelle und Blüten der Saison

Optional

gebratener Tofu

gebratene Pilze

Wildkräuter wie Giersch, Spitzwegerich, Minze, Wilde Möhre etc.

Dip

1 kleines Stück Ingwer

4 EL Erdnussmus crunchy

1 Spritzer Reissessig

Sojasauce nach Belieben

Saft einer Limette

etwas warmes Wasser

Ein perfektes Sommerrezept: gesund, farbenfroh, köstlich und kreativ – genau unser Ding! Ob als leichter Lunch, fürs Picknick oder das Abendessen im Garten: Dieses Rezept ist herrlich vielseitig und lässt sich immer wieder neu entdecken.

Probiere unterschiedliche Varianten aus – mit oder ohne Tofu oder Huhn, asiatisch inspiriert, mediterran mit Dost und Tomaten oder ganz bodenständig mit Gemüse aus dem eigenen Garten. Und natürlich verfeinert mit wilden Kräutern und Blüten frisch von der Wiese. Es wird der Hit auf dem nächsten Party-Buffer!

Ein echtes Highlight ist die Pimpinelle. Ihre filigranen Blättchen schmecken zart nach Gurke und machen sich nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch ganz wunderbar in deinen Sommer-Rolls.

Zubereitung Zuerst die Reisnudeln nach Packungsanleitung in Wasser garen und anschließend gut abkühlen lassen. Das Obst und Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. Warmes Wasser in einen tiefen Teller geben und jeweils ein Reispapier darin kurz einweichen. Das befeuchtete Reispapier vorsichtig auf einen großen Teller legen. Nun Pimpinelle und Blüten mit der schönen Seite nach unten mittig auf dem Papier anordnen – sie werden später von außen sichtbar sein und sorgen für einen hübschen Effekt. Darauf 1–3 Streifen Gemüse und andere Zutaten nach Wahl, z. B. etwas Avocado und Tofu, sowie eine kleine Portion Reisnudeln legen. Jetzt das untere Ende des Papiers über die Füllung klappen und bis zur Hälfte aufrollen. Dann die Seiten links und rechts einklappen und die Rolle bis zum Ende aufrollen. Für den Dip den Ingwer schälen und reiben. Alle Zutaten für den Dip zu einer geschmeidigen Sauce pürieren und zu den Summer Rolls servieren.



Faszination Wildkräuter – die verborgene Vielfalt entdecken

Wild. Kräuter. Vielfalt. verändert den Blick auf die grüne Wiese – und auf die unscheinbaren Kräuter, die direkt vor unserer Haustür wachsen. Am Wegesrand verborgen liegen wahre Naturschätze, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden.

So führt dieses Buch im Rhythmus der Jahreszeiten auf eine inspirierende Reise durch die wilde Pflanzenwelt. Über 30 Wildkräuter werden in anschaulichen Porträts vorgestellt. Schritt für Schritt erfährst du, wie sich Kräuter sicher bestimmen, sammeln, zubereiten und aufbewahren lassen.

Die Wildkräuter werden zu raffinierten, vielfältigen oder auch mal einfachen Köstlichkeiten verarbeitet: Ob Brot, Snacks und Salate, Tees, Salben oder Kuchen – dieses Buch ist ein sinnlicher Wegweiser, der Genuss, Naturerlebnis und Wohlbefinden miteinander verbindet.

ISBN 978-3-7995-2117-8



WWW.THORBECKE.DE