



BUND
Naturschutz
in Bayern e.V.
Kreisgruppe Traunstein

AUFESSEN -

die ökologische Unkrautbekämpfung

Jahr für Jahr werden **über 500 Tonnen Pestizide allein in deutschen Privatgärten** eingesetzt und dafür an die 60 Mio. Euro ausgegeben! Die meisten Unkrautbekämpfungsmittel enthalten als Hauptbestandteil Glyphosat, das in Zusammenhang mit neurologischen Schäden, Missbildungen, Unfruchtbarkeit u.a. gebracht wird. Die Internationale Krebsforschungsagentur der Vereinten Nationen (IARC) hat das Pflanzengift inzwischen als **"wahrscheinlich krebserregend"** eingestuft. Im Rahmen einer BUND-Studie wurde Glyphosat in 70% der aus Deutschland stammenden Urinproben nachgewiesen! Über Grund- und Abwasser belasten Glyphosat und alle anderen Pestizide unser wichtigstes Lebensmittel: das Trinkwasser.

Dabei sind es gerade **„Unkräuter,“ die jahrtausendlang unsere Lebensgrundlage bildeten**, bis der Mensch begonnen hat, seine Nahrung anzubauen und züchterisch zu bearbeiten. Heutzutage verfügen wir über eine - eher begrenzte - Anzahl an modernen Nahrungspflanzen, die zwar sehr schön aussehen, aber wertvolle Inhaltsstoffe und dadurch viel von ihrer Vitalität verloren haben. Wildkräuter hingegen besitzen die Fähigkeit noch, sich gegen Platzkonkurrenten durchzusetzen und deshalb müssen wir in unseren Gärten Maßnahmen ergreifen, dass sie nicht überhand nehmen.

Die preiswerteste und für das gesamte Ökosystem (auch für den Menschen) gesündeste Form der Unkrautbekämpfung ist: **AUFESSEN**. Bei Löwenzahn, Brennnessel, Giersch & Co sind der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen wesentlich höher als bei Kulturpflanzen. Ätherische Öle, Flavone, Saponine, Glykoside u.a. bioaktive Inhaltsstoffe stärken überdies die Gesundheit und beugen Krankheiten vor: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“ hat schon Hippokrates vor über 2000 Jahren gesagt.

Lassen auch Sie sich auf das Abenteuer Wildkräuterküche ein und entdecken Sie kulinarische Köstlichkeiten aus bislang ungeliebten Gartenbewohnern.

**Der naturnahe Garten
– ohne Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmittel –
ist eine optimale Wildpflanzenquelle.**



**Welche Wildpflanzen eignen sich für die Wildkräuterküche?
(kleine Auswahl)**

Name	Geschmack	Verwendung
Brennnessel, Beinwell, Giersch, Gänseblümchen, Klee (rot/weiß), Knoblauchsrauke, Labkraut, Spitz- und Breitwegerich, Wiesenbärenklau, Vogelmiere	eher neutral	Suppen, Salate, Blattgemüse
Löwenzahn, Schafgarbe, Wegwarte, Weidenröschen	herb / bitter	Salate, Suppen, Füllungen
Bärlauch, Hirtentäschel, Wiesen-schaumkraut	eher scharf	Dips, Salatsoßen, Kräuterquark, Kräuterbutter
Beifuß, Giersch, Gundermann, Knoblauchsrauke, Pimpinelle, Pfefferminze, Sauerampfer, Taubnessel, Spitz- und Breitwegerich	intensiv	Suppen, Liköre, Salate, Füllungen, Beilagen, Soßen, Getränke, Desserts, Kräuterquark
Vogelbeere, Holunder, Weißdorn, Schlehe	fruchtig, süß bis säuerlich	Früchte für Gelees, Desserts, Getränke, Gebäck
junge Blätter von Birke, Buche, Eiche, Wildkirsche, Linde	unterschiedlich	Salate, Brotaufstrich

Ausgewählte Inhaltsstoffe von Wildkräutern im Vergleich. Die Angaben beziehen sich jeweils auf 100g essbaren Anteil

	Mineralstoffe	Kalium	Calcium	Eisen	Mg	Vit.C
Bärlauch	0,9 g	336 mg	76 mg	2,9 mg	22 mg	150 mg
Breitwegerich	1,7 g	537 mg	412 mg	4,3 mg	43 mg	88 mg
Brennnessel	2,3 g	475 mg	713 mg	4,1 mg	80 mg	333 mg
Giersch	1,5 g	587 mg	132 mg	2,9 mg	35 mg	142 mg
Gundermann	1,5 g	520 mg	289 mg	3,7 mg	57 mg	230 mg
Löwenzahn		590 mg		3,1 mg	36 mg	115 mg
Spitzwegerich	1,4 g	370 mg	248 mg	2,5 mg	47 mg	169 mg
Vogelmiere	1,6 g	582 mg	150 mg	4,6 mg	44 mg	77 mg
Kopfsalat	0,7 g	177 mg	21 mg	0,314 mg	8,8 mg	13 mg

Einige Rezeptideen (mehr finden Sie auf dem beiliegenden Blatt)

Brennnesselsuppe

Zutaten: 150g Brennnesseln, 5-6 Bärlauchblätter, 1 Schalotte, 200g Kartoffeln, 700ml Gemüsebrühe, 125ml Weißwein, 200ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter zum Anbraten.

Zubereitung: Die Kräuter waschen, putzen, grobe Stiele entfernen. Trocken schütteln und grob schneiden. Die Kartoffeln und die Schalotte schälen und grob würfeln. Die Schalotte in etwas Butter andünsten, mit Brühe und Weißwein ablöschen. Die Kartoffeln zugeben, salzen und zugedeckt 10-15 min. köcheln lassen. Die Brennnesseln dazu geben und weitere 5 min. köcheln lassen, dann die Sahne und den Bärlauch dazu geben, anschließend schaumig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Wildkräuter-Quiche

Entweder salzigen Mürbeteig zubereiten oder Quarkblättertorte aus: 250g Vollkornmehl, 250g Magerquark, 200g Butter, 2-3 Eßl. Hefeflocken, 1 Teel. Kräutersalz und je ½ Teel. Curry und Paprika süß. Weiche Butter mit Quark und den Geschmackszutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Mehl darunter arbeiten und einige Stunden (z.B. über Nacht) kalt stellen.



Quelle: www.biolib.de

2 Becher saure Sahne mit 4-5 Eiern (je nach Größe) verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige Hand voll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, wenig Beinwell, jungen Löwenzahn) fein geschnitten zugeben, ca. 250g geriebenen Käse (Emmentaler oder Bergkäse) darunter mischen. Ein Backblech mit Papier auslegen, Teig auswellen und auf dem Blech auslegen, einen 1-2 cm Rand hochziehen, den Belag darauf gleichmäßig verteilen und bei ca. 170° 30-40 Min. backen.

Tipps für die Wildkräuterküche:

- Wenn Sie unsicher im Bestimmen der Pflanzen sind, machen Sie eine Kräuterführung mit und/oder üben das Bestimmen mit einem Pflanzenbestimmungsbuch. Beginnen Sie mit leicht zu erkennenden Pflanzen.
- Beginnen Sie im eigenen Garten. Wenn Sie sicher im Erkennen der Pflanzen sind, finden Sie Kräuter auch an (ungespritzten!) Wiesenrändern, Bachufern, Hecken, Waldrändern und Brachflächen. Achten Sie darauf, dass keine landwirtschaftlich genutzten Flächen und keine vielbefahrene Straße in unmittelbarer Nachbarschaft sind.
- Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Natur, von der wir alle leben – also nicht in Naturschutzgebieten etc. sammeln, keine geschützten bzw. seltenen Arten sammeln, keine Nutzflächen zertrampeln und natürlich auch keine Abfälle o.ä. hinterlassen! Bitte meiden Sie auch Wiesenbrütergebiete während der Brutzeit – auch wenn Sie selbst nichts davon merken, kann der Bruterfolg eines Nestes, dem Sie versehentlich zu nahe gekommen sind zunichte gemacht werden.
- Nach Möglichkeit nur die jungen Pflanzenteile verwenden und Wildkräuter vor dem Verzehr gründlich waschen!
- **Verwenden Sie nur diejenigen Pflanzen, die Sie sicher erkennen**



Alle Angaben ohne Gewähr. Sammeln, Verarbeiten und Verzehr erfolgt auf eigene Gefahr, der *BUND* Naturschutz übernimmt keine Haftung!

Literatur:

Fleischhauer S., Guthmann J., Spiegelberger R.: Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden, AT Verlag
Holtermann D., Klemm B.: Delikatessen am Wegesrand. Un-Kräuter zum Genießen, Mädlar Verlag
Holtermann D., Klemm B.: Un-Kräuter zum Genießen. Noch mehr Delikatessen am Wegesrand, Mädlar Verlag
Holtermann D., Klemm B.: Baublättersalat. Neue Delikatessen am Wegesrand, Mädlar Verlag
Eirich D.: Das Wald- und Wiesenkochbuch, Ludwig Verlag
Bocksch M., Bott I.: Gesunde Wildkräuterküche, BLV Verlag
Scherf G.: Wildpflanzen neu entdecken, BLV Verlag
Stumpf U.: Von Magie bis Phytotherapie, Medmedia
Souci, Fachmann, Kraut: Lebensmitteltabelle für die Praxis, Wiss. Verlagsges. Stuttgart