

GELIEBTES UNKRAUT

Kreatives, Kulinarisches und Nützliches
mit Wildpflanzen aus deinem Garten



smarticular

GELIEBTES UNKRAUT

Kreatives, Kulinarisches und Nützliches
mit Wildpflanzen aus deinem Garten

Herausgegeben von smarticular.net
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als
E-Book
erhältlich



1. Auflage, Druck 2301
smarticular, 2023
in der Business Hub UG (haftungsbeschränkt)
Buchberger Str. 27, 10365 Berlin
Textredaktion: Dennis Stephan
Covergestaltung: Melanie Hoffart
Druck: DRUCKZONE GmbH & Co. KG, An d. Autobahn 1, 03048 Cottbus
ISBN: 978-3-946658-79-5
ISBN E-Book: 978-3-946658-80-1



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel (RAL-UZ 14/19487) und dem EU-Ecolabel.

URheberRECHT

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Alle Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Die Anwendungen und Rezepte in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden. Es wird keine Haftung für die beschriebenen Wirkweisen der Inhaltsstoffe oder Rezepturen übernommen. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung.

BILDVERZEICHNIS

smarticular.net: Annette Frenzel 38, 46, 59, 60u, 61, 104, 110, 130 / Dennis Stephan 156, 161 / Melanie Hoffart 16, 18, 20, 31, 34, 50, 54, 62, 64, 66, 68, 74, 76, 80, 88, 90, 92, 98, 100, 102, 109u, 114, 122, 124, 128, 134, 144, 146, 152, 154, 162, U4 / Stefan Schubert 32, 36, 136, 166. Shutterstock.com: Alex Konon 126 / Anastasiia Malinich U1 Baldrian / APugach 85 / ArgenLant 73u / Austra Barysiene 86 / Bayhu19 44r / Bhupinder Bagga 82 / casanisa 29 / Chamille White 30 / Corina Daniela Obertas 96 / Danut Vieru U1 Gänsefuß / Diana Taliu U1 Amaranth / Elena Schweitzer 46 / ElenVik 129u / encierro 15 / Evgeny Karandeev 52 / FotoHelin 109o / Fotokostic 10 / FotoMirta 60o / Foxy63 22 / haraldmuc U1 Gänseblümchen / HWall 141ur / Ian Redding 120 / Ildi Papp 129o / Indian Food Images 164 / Julian Popov 141ul / karins 84 / Klemen Cerkovnik 44l / Lamberto 168 / Lipatova Maryna 94, 96 / Lubava U1 Löwenzahnblätter / M3nizz 160o / Madeleine Steinbach 78 / Madeleine Steinbach 112 / Madeleine Steinbach 142 / Magdalena Kucova 13 / Margarita Mindebaeva 119 / Marina.Martinez 73o / Melica 14 / Melinda Nagy 45 / Merykit 9 / Michelle Lee Photography 141o / microstockBA 108 / Motortion Films 160u / Natalka De 87l / notsuperstar 28 / oksana2010 U1 Klee / Oksana_Schmidt 132 / olko1975 26, 70, 106 / Orest lyzhechka 116, 121l, 150, 158 / Patty Orly 118o / Pavel Jonas 58 / Piccia Neri 151 / Robert Biedermann U1 Knoblauchsrauke / Roman Peleshko U1 Brennnessel / Rudchenko Tatiana 87r / Ruslan Huzau 42 / Sergii Koval 72 / Simon Kadula 8 / slowmotiongli 56 / Snowbelle U1 Gundermann / spline_x U1 Spitzwegerich / stoatphoto 97o / Suriyawut Suriya 118u / Trofimova Vika 40 / Vankich1 121r / Vita Serendipity 12 / vkuslandia 24 / weha 138, 148. Wikicommons: Amédée Masclef 27r / August Mentz 83 / C.A.M. Lindman 139 / Jacob Sturm 107, 149, 159 / Otto Wilhelm Thomé 11, 27l, 127 / Walther Otto Müller 41, 71 / unbekannt 57, 95, 117.

INHALT

VORWORT: DAS UNKRAUT DARF BLEIBEN	8	NATÜRLICHER MOTTENSCHUTZ MIT STEINKLEE	33
		SAHNIGE ROTKLEEBLÜTEN-EISCREME	35
		WILDBLUMEN-POTPOURRI	37
		KLEEBLÜTEN-KNÄCKEBROT	39
BRENNNESSEL	11	LÖWENZAHN	41
Kulinarisches Kraftpaket	12	Eine Pflanze, viele Namen	42
Proteinpulver von der Wiese	12	Löwenzahntee: Geheimtipp für schöne Haut und Haare	42
Roh und verarbeitet ein Genuss	13	Bitter hält gesund	43
Brennnesstee und -absud	13	Starke Wurzel für starken Darm	43
Königin der Heilpflanzen	13	Löwenzahn oder Ferkelkraut?	44
Frühjahrskur mit Brennnesselsaft	14	Gesünder als jeder Zuchtsalat	44
Schöne Haut und gesundes Haar	14	Löwenzahnöl gegen Muskelkater und schmerzende Gelenke	45
Das Kraut der Männer	14	Gelbe Bienenweide	45
Die Brennnessel im Garten	15	VEGANER LÖWENZAHNHONIG	47
Brennnesseldünger	15	WUNSCHERFÜLLER IM GLAS	49
BRENNNESSELBRATLINGE	17	FEUCHTIGKEITSCREME	51
HAARTONIKUM AUS BRENNNESSEL UND BIRKE	19	LÖWENZAHNKAFFEE	53
NESSELBIER	21	LÖWENZAHN-QUICHE	55
BRENNNESSELSUPPE	23	GÄNSEBLÜMCHEN	57
BRENNNESSELDUMPLINGS IN KNOBLAUCHBUTTER	25	Geselliger Sonnenanbeter	58
KLEE	27	Vielseitige Blättchen	58
Klee ist nicht gleich Klee	28	Gänseblümchentee	58
Futterpflanze durch und durch	28	Falsche Kapern und echte Süßigkeiten	59
Keine Angst vor Blausäure	28	Kandierte Gänseblümchen	59
Vielseitig auf dem Teller	29	Vergessener Wiesenheiler	59
Und wie schmeckt das nun?	29	Blüten-Eiswürfel	60
Sauerkraut mal anders	29	Körperpflege für unreine Haut	60
Frauenarzt von der Wiese	30	Lippenpflege mit Kamille und Gänseblümchen	60
Rotklee-Blüten-Tee	30	Wohltuend bei Erkältung	61
Weißklee in der Volksmedizin	30	Hautprobleme adé dank Gänseblümchensoße	61
Chamäleon-Limonade	31	Ganzjährige Nahrungsquelle	61
Klee als Bodenverbesserer	31		

SÜSSER GÄNSEBLÜMCHENQUARK	63
ALKOHOLFREIES MUNDWASSER	65
BLÜMCHENGELEE	67
BADEPRALINEN MIT GÄNSE- BLÜMCHEN	69

GIERSCH 71

Die Zitrone unter den Unkräutern	72
Von der Suppe bis zur Limo	72
Frischkäsebällchen mit Giersch	72
Ein Kraut gegen Zipperlein	72
Gierschtee	73
Erste Hilfe bei Insektenstichen und Sonnenbrand	73
Die Nährstoffbombe im Garten	73
Giersch, bist du das?	73

PASTA MIT GIERSCH UND GORGONZOLA	75
RHEUMABAD MIT GIERSCHSALZ	77
GIERSCHPESTO	79
GIERSCHDÜNGER	81

VOGELMIERE 83

Nährstoffbombe mit Geschichte	84
In Japan längst Tradition	84
Rezept für Nanakusa gayu	84
Darauf fliegen alle Vögel und Schmetterlinge	85
Dekorativer Podenschutz	85
Zeigerpflanze und Sonnenuhr	86
Durch Kneipp neu entdeckt	86
Yompressen gegen müde Augen	86
Ein Kraut, das der Haut guttut	87
Bist du das, Vogelmiere?	87

VOGELMIERENSALBE	89
VOGELMIEREN-HUMMUS	91
VOGELMIERENSALAT MIT KANDIERTEN WALNÜSSEN UND SCHAFSKÄSE	93

GUNDERMANN 95

Walküre mit Heilkräften	96
Dezente Aromen von Minze und Lakritz	96
Gundermann-Auflagen gegen Tinnitus	96
Erste Hilfe bei Bronchitis	96
Gundermannsalbe für schlecht heilende Wunden	97
Traditionell bei Ohren- und Halsschmerzen	97
Gundermannpesto	97

ERFRISCHENDE GUNDERMANNLIMONADE	99
SCHOKOLIERTE GUNDERMANN- BLÄTTCHEN	101
GUNDERMANNDRRESSING	103
TABOULÉ MIT GUNDERMANN	105

SPITZ- UND BREITWEGERIC 107

Klebrige Strategen	108
Gewappnet gegen Krankheiten	108
Hier traut sich kein Schimmel ran	108
Pilzaromen ohne Pilze	108
Erste Hilfe bei Insektenstichen	109
Beim leisesten Kratzen im Hals	109
Fitter Darm mit Wegerichsamem	109

AUWEH-STIFTE FÜR UNTERWEGS	111
HUSTENSIRUP MIT SPITZWEGERICH	113
SPITZWEGERICHPLÄTZCHEN	115

ACKER- SCHACHTELHALM 117

Altbekanntes Stärkungsmittel	118
Zinnkraut-Absud	118
Schöne Haut, Haare und Knochen	118
Schluss mit den Kippen!	118
Gegen Hautleiden und Tuberkulose	119
Entgiften und ausschwemmen	119
Von Kopf bis Fuß	119

Kann man Schachtelhalm essen?	119
Blitzblanke Haushaltshilfe	120
Pilz oder Pflanze?	120
Power für Gartenpflanzen	121
Bändigung im Garten – ist das möglich?	121
Vorsicht, giftiger Doppelgänger!	121

SCHÜTTELLOTION MIT ZINNKRAUT UND EFEU	123
NATÜRLICHES PFLANZENSCHUTZ- MITTEL	125

FUCHSSCHWANZ 127

Von unscheinbar bis farbenfroh	128
Power-Gemüse der Azteken und Inkas	128
Amaranth-Pops: So einfach geht's!	128
Glutenfreies Mehl	128
Knusprig-leichte Amaranthriegel	129
Heilender Amaranth	129
Achtung, Allergiepotenzial!	129
Fuchsschwanztee	129
Invasive Fliegengewichte	129

WEIHNACHTSKEKSE OHNE BACKEN	131
VOGELFUTTERKNÖDEL	133
FUCHSSCHWANZ-POWER-SMOOTHIE	135
GLUTENFREIE WAFFELN	137

KNOBLAUCHS-RAUKE 139

Genuss ohne Mundgeruch	140
Wilde Alternative zu Senf	140
Einfaches Würzöl	140
Flüchtiges Aroma	140
Wärmkur und Hustenlöser	141
Frühjahrskur mit Knoblauchsraukenessig	141
Lieb zu Insekten, abweisend zu Pflanzen	141
Bäumchen, wechsle dich	141

WILDER SENF	143
WARMER KARTOFFELSALAT MIT KNOBLAUCHSRAUKE	145
GUACAMOLE MAL ANDERS	147

FRANZOSENKRAUT 149

Besser ernten als ärgern	150
Behaarte Schwester	150
Südamerikanischer Festtagsbraten	150
Guascas: Allround-Gewürz zum Selbermachen	151
Medizinische Bedeutung	151
Überlebenskünstler	151

AJIACO SANTA FERENO	153
OFENGEMÜSE MIT FRANZOSENKRAUT	155
MAGEN-DARM-TEE	157

WEISSER GÄNSEFUSS 159

Wie Spinat, nur besser	160
Oxalsäure – ist die gefährlich?	160
Russisches Hungerbrot	160
Au, Backe: Gänsefuß gegen Zahnschmerzen	160
Brokkoli ohne Brokkoli	161
Von Anfang bis Ende	161
Doppeltes Lottchen	161
Vom Wildling zum Kulturgänger	161

BATHUA PARATHA	163
BATHUA KA SAAG	165
VEGANES OMELETTE	167

ACHTUNG, GIFTIG! 168

Giftnotruf	169
------------	-----

ERNTEKALENDER 170

STICHWORT- VERZEICHNIS 172

VORWORT: DAS UNKRAUT DARF BLEIBEN

Sie begegnen uns, wohin wir auch gehen – an Straßen und Bürgersteigen, beim Joggen im Park, beim Wässern unserer Balkonkästen, im Gemüsebeet und zwischen den Blumenrabatten im Vorgarten, manchmal sogar auf dem Dach unseres Hauses: Unkräuter oder jene Pflanzen, die gemeinhin als solche beschimpft werden. Die Bezeichnung Unkraut ist alt – um nicht zu sagen: veraltet –, so alt wie der ewige Zwist zwischen Gartenbesitzern und der Natur selbst.

UNKRAUT, WILDKRAUT, BEIKRAUT – ODER EINFACH NUR KRAUT?

Eigentlich handelt es sich um nichts anderes als Wildpflanzen, die zur falschen Zeit am falschen Ort wachsen und sich überall dort breitmachen, wo der Mensch sie nicht haben will. Zugegeben, Wildpflanzen mögen im Staudenbeet vielleicht nicht viel hermachen, bestechen sie doch nicht gerade durch üppige Blütenpracht, doch sind viele von ihnen extrem nützlich. Aus diesem Grund bevorzugen viele leidenschaftliche Naturgärtnerinnen und -gärtner die Ausdrücke Wild- oder Beikräuter.



NÜTZLICHE GEWÄCHSE IM ÖKOSYSTEM LEBEN

Wildpflanzen schützen und verbessern den Boden und sorgen für chemisches und biologisches Gleichgewicht. Sie sind Bienenweiden und Insektennahrung, Zeigerpflanzen und natürlicher Dünger zugleich. Mit ihrem hohen Vitamin- und Mineraliengehalt sind sie unserem Kulturgemüse nährstofftechnisch oft sogar weit überlegen und bilden eine kulinarische Abwechslung auf dem Teller. Sie vertreiben Schädlinge, verschönern unsere eigenen vier Wände und stellen potente Heilmittel aus Zeiten vor der florierenden Pharmaindustrie dar, die auch heute noch so gut wirken wie früher.

WIR LIEBEN WILDWUCHS

Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an jedes wilde Pflänzchen, das die Kühnheit besitzt, die gepflegte Ordnung, die der Mensch sich in den Kopf gesetzt hat, zu durchkreuzen und seine ökologische Nische zurückzuerobern. Es soll dir zeigen, welche verkannten Schätze in deinem Garten darauf warten, geboren zu werden. Denn eines ist sicher: Auch ohne dass wir Biomärkte, Apotheken oder Drogerien aufsuchen, können wir einen großen Beitrag zu einem gesunden und nachhaltigen Leben leisten – wenn wir wieder anfangen, die Dinge schätzen zu lernen, die direkt vor der eigenen Haustür wachsen.

Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken, Nachmachen und bei der Kontaktaufnahme mit der wilden Natur.



„Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst
ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden.“

Johann Künzle, Kräuterpfarrer (1857–1945)

LESERBÜCHE



BRENNNESSEL

Wer einmal in die Nesseln gefasst hat, vergisst sie sein Leben lang nicht mehr – und trägt bei der Gartenarbeit wohl künftig Handschuhe. Verantwortlich für das typische Brennen, Stechen und Jucken sind die Brennhaare der wilden Pflanze, die sich liebend gern in unserer Nähe ausbreitet und dabei so manches Gartenkonzept durchkreuzt.

Dabei ist die Brennnessel eigentlich gar kein Unkraut, sondern eine Kulturpflanze: Nicht nur, weil es im Laufe der Menschheitsgeschichte immer wieder Zeiten gab, in denen sie im großen Stil angebaut wurde, sondern weil sie im Verbund mit Menschen lebt – überall dort, wo diese sich aufhalten und mit ihren Hinterlassenschaften für nährstoffreiche Böden sorgen.

Die Gattung Brennnessel umfasst mehrere Arten. Auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet ist die Große Brennnessel (*Urtica dioica*), aber auch die zwergwüchsige Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) kommt als Neophyt (ursprünglich nicht heimische Pflanze) vor.

Schon gewusst?

Bei Berührung bohren sich die nadelfeinen Brennhaare in unsere Haut, brechen ab und geben schwache Reizstoffe ab, die mit dem Gift von Bienen, Schlangen und Ameisen verwandt sind.



Lateinischer Name	Urtica dioica
Familie	Brennnesselgewächse (Urticaceae)
Erntemonate	März–Dezember
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Samen, Triebe, Wurzeln
Blattform	Eilanzettlich
Blütenfarbe	Grün
Fundorte	Stickstoffreiche Böden, Gärten, Weg- und Waldränder, Böschungen in Schatten oder Halbschatten
Warnungen	Brennnessel sollte bei Herzinsuffizienz und Ödemen nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.
Besondere Inhaltsstoffe	Chlorophyll, Eisen, Eiweiß, Flavonoide, Folsäure, Kalium, Kieselsäure, Linolsäure, Magnesium, Phosphor, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Histamin
Wichtigste Eigenschaften	Hautreizend, blutbildend, wassertreibend, stoffwechsellagernd, entgiftend



HAARTONIKUM AUS BRENNNESSEL UND BIRKE

Brennnessel bewährt sich in der Haarpflege seit Jahrhunderten. Dieses Haartonikum stärkt das Haar, bekämpft Schuppen und reduziert Haarausfall.

ZUTATEN UND UTENSILIEN

1 Handvoll frische
Brennnesselblätter, -wurzel
und Birkenblätter

3 Tropfen ätherisches
Rosmarinöl

400 ml Ansatzspirituose,
70 Vol.-% (z. B. in der Spirituosen-
abteilung von Supermärkten
erhältlich)

100 ml destilliertes Wasser (z. B.
in Drogeriemärkten erhältlich)

Schraubglas, Filterpapier oder
Sieb, Braunglasflasche, Messer,
Schneidebrett

ZUBEREITUNG

1. Brennnesselblätter, -wurzeln und Birkenblätter grob hacken, in ein Schraubglas geben und mit Alkohol aufgießen.
2. Für drei bis sechs Wochen an einem dunklen Ort stehen lassen und gelegentlich schütteln.
3. Alles durch einen Filter gießen, in eine Braunglasflasche abfüllen, mit destilliertem Wasser verdünnen und einige Tropfen ätherisches Rosmarinöl dazugeben. Vor Gebrauch kräftig schütteln.

Täglich eine kleine Menge des Haartonikums auf die Kopfhaut geben und für einige Minuten einmassieren. Dies fördert die Durchblutung und sorgt für ein frisches Gefühl auf dem Schopf.



WILDBLUMEN- POTPOURRI

Ein duftendes Potpourri ist nicht nur einfach herzustellen und kostengünstig, sondern lässt sich auch nach individuellen Vorlieben parfümieren. Alles, was du benötigst, sind etwas Geduld und die Entscheidung, mit welchen Düften du deinem Zuhause ein angenehmes Aroma verleihen möchtest.

MATERIALIEN

Wildblumenblüten, Kräuter und Naturmaterialien nach Wahl, z. B. Klee, Ringelblumen, Rosen, Wiesen-Margeriten, Gänseblümchen, Schafgarbe, Tannenzapfen, Rinde, Blätter etc.

1 EL Veilchenwurzelpulver (z. B. in Apotheken oder online erhältlich) oder anderes natürliches Fixativ

ätherische Öle nach Wahl!

HERSTELLUNG

1. Wildblumen, Naturmaterialien und ggf. Zusätze (Kräuter, Früchte) trocknen lassen – an der Luft oder im Backofen (bei max. 40 °C mit einer Spaltbreite geöffneter Ofentür).
2. Veilchenwurzelpulver oder alternatives Fixativ mit den gewünschten ätherischen Ölen gut verrühren.
3. Die Duftmischung mit den getrockneten Zutaten vermischen und in ein luftdichtes Behältnis geben. Je nach gewünschter Duftintensität zwei Tage bis sechs Wochen verschlossen ruhen lassen, damit die Duftessenzen vollständig von den Trockenblumen aufgenommen werden.
4. Wenn du das Potpourri dabei einmal täglich sanft schwenkst, kann das Aroma noch besser in das Trägermaterial übergehen.
5. Das Potpourri nach der gewünschten Zeit entnehmen und in einem dekorativen Korb oder einer Schale anrichten. Alternativ in Tüllbeutel füllen, um es als Duftsäckchen in Schränken oder Schubladen zu verwenden.

Wenn der Duft mit der Zeit nachlässt, lohnt es sich, erneut ein paar Tropfen ätherisches Öl dazuzugeben.

LÖWENZAHN ODER FERKELKRAUT?

Der Gemeine Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) kann mit dem Gemeinen Ferkelkraut (*Hypochaeris radicata*) verwechselt werden. Dies ist zwar nicht bedrohlich, da beide Pflanzen essbar sind, anhand einiger Erkennungsmerkmale lassen sich beide Pflanzenarten aber leicht voneinander unterscheiden:



- Die Stiele des Ferkelkrauts sind schmaler, länger und deutlich fester als die des Löwenzahns.
- Darüber hinaus verzweigen sich die Stiele des Ferkelkrauts und bilden mehrere Blütenansätze. Auf dem einzelnen Stängel des Löwenzahns sitzt hingegen nur eine einzige Blüte.

Küchentipp:

Frische Blätter in ein feuchtes Handtuch einwickeln und ins Gemüsefach des Kühlschranks legen - so bleiben sie zwei Tage lang knackig und frisch.

GESÜNDER ALS JEDER ZUCHTSALAT

Von allen Pflanzenteilen enthalten die jungen Blätter des Löwenzahns die wenigsten Bitterstoffe, sodass sie sich vielseitig zubereiten lassen und dabei obendrein noch gesünder sind als herkömmlicher Zuchtsalat: 100 g frische Löwenzahnblätter decken mehr als die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen. Das Grün versorgt unseren Körper außerdem mit Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium.

Ob allein, mit anderen Wildpflanzen, Tomaten, Zucchini oder Pilzen – Löwenzahnblätter sind eine wild-aromatische Grundlage für grünen oder bunten Salat. Die Blätter sind den ganzen Sommer und bis spät in den Herbst hinein nutzbar und können auch noch kurz vor dem Winter unser Immunsystem stärken.

LÖWENZAHNÖL GEGEN MUSKELKATER UND SCHMERZENDE GELENKE

Ein Ölauszug aus Löwenzahnblüten pflegt nicht nur beanspruchte, rissige und trockene Haut, sondern ergibt auch ein hervorragendes Massageöl, das schmerzende Gelenke und verkrampte Muskeln schnell wieder butterweich macht.

Pflücke dafür an einem sonnigen Tag etwa zwei Handvoll Löwenzahnblüten und lasse sie über Nacht ein wenig anwelken. Die Blüten locker in ein großes, keimfreies Einmachglas geben und mit einem Pflanzenöl deiner Wahl aufgießen, z. B. Sesam-, Sonnenblumen- oder Mandelöl. Das Glas in einem Wasserbad ca. eine Stunde lang auf 80–90 °C erwärmen. Danach das Öl abkühlen lassen, verschließen und noch zwei bis vier Tage an einem warmen, schattigen Ort durchziehen lassen. Im Anschluss durch ein Filtertuch sieben und zur Lagerung in beschriftete dunkle Flaschen füllen. Bei der Haltbarkeit kannst du dich am Mindesthaltbarkeitsdatum des Öls orientieren.

Tipp:

Für ein wärmendes, durchblutungsförderndes Massageöl gibst du zu den Löwenzahnblüten noch eine Messerspitze getrocknete Chilis und fünf Tropfen ätherisches Arnikaöl dazu.



GELBE BIENENWEIDE

Im Frühling lockt der sonnengelb blühende Löwenzahn die eifrigen Bienen mit seinem reichhaltigen Nektarangebot. Aber du brauchst nicht darauf zu warten, dass die fleißigen Insekten dir dein Frühstücksbrot versüßen würden: Mit wenigen Zutaten ist aus Löwenzahnblüten ein veganer Löwenzahnsirup hergestellt, der stark an echten Bienenhonig erinnert. Auch den Larven verschiedener Schmetterlingsarten (z. B. dem Ampfer-Wurzelbohrer) dient der Löwenzahn bzw. seine Wurzel als Nahrungsquelle. Vögel freuen sich über seine Samen.



SÜSSER GÄNSEBLÜMCHENQUARK

Dieses Quarkdessert mit wilden Gänseblümchen von der Wiese macht sich nicht nur gut in der Kompottschale, sondern auch als Aufstrich auf dem Sonntagsbrötchen.

ZUTATEN UND UTENSILIEN

1 Handvoll frische Gänseblümchenblüten

250 g Quark

1–2 EL Honig oder ein anderes Süßungsmittel

1 Prise Vanillemark

Schüssel, Löffel, Dessertschälchen

ZUBEREITUNG

1. Quark, Honig oder Süßungsmittel und das Vanillemark in einer Schüssel verrühren.
2. Die Blüten waschen, trocknen, von den Stielenden befreien und zum Quark geben.

Tipp: Für eine feinere Textur können auch nur die abgezupften Blütenblättchen verwendet werden.

3. Alles gründlich miteinander verrühren, in Schälchen abfüllen und mit Gänseblümchen dekorieren.

Im Kühlschrank ist der süße Quark bis zu zwei Tage lang haltbar.

Der Gänseblümchenquark schmeckt bereits pur ausgezeichnet, lässt sich aber auch leicht in ein hübsches Schichtdessert verwandeln: Dafür mehrere Gläser abwechselnd mit dem Quark und Granola, Früchten oder zerbröselten Spitzwegerichkeksen (siehe S. 115) füllen.



„Wenn der Giersch gedeiht, ist der Frühling nicht weit.“
Sprichwort

GIERSCH

Er ist eine der ersten Wildpflanzen, die im März aus dem Boden hervorlugen, und kündigt damit jedes Jahr aufs Neue den Frühling an. Mit seinem dichten Geflecht an unterirdischen, weißen Ausläufern (Rhizomen) durchwirkt der Giersch den Boden in alle Richtungen. Das macht ihn zum Endgegner vieler ordnungsliebender Gärtnerinnen und Gärtner, die ihn mit Wurzelsperren und allerlei Tricks im Zaum zu halten versuchen – mit mäßigem Erfolg. Der Giersch ist sich nicht zu schade, einfach unter den Sperren hindurchzuwurzeln oder sogar Plastikfolien zu durchstoßen, um auf den von ihm so geliebten stickstoffreichen Böden zu gedeihen. Wer versucht, den Giersch zu jäten, und dabei auch nur ein Wurzelstück übersieht, hat bereits verloren. Jedes Würzelchen erobert binnen eines Jahres drei Quadratmeter Boden und treibt eifrig neues Grün aus. Die einzige Rettung: regelmäßiges Ernten und Verwenden!

Früher wurde Giersch übrigens in Kloostergärten angebaut, um als Heilpflanze, besonders gegen Gicht, verwendet zu werden. Aus diesem Grund trägt er auch seinen Trivialnamen Zipperleinskraut und wird in alten Kräuterbüchern als *Herba Sancti Gerhardi* bezeichnet – nach dem heiligen Gerhard, Schutzpatron gegen die fiesen Schmerzattacken. Aber der Giersch kann mehr. Wie viel mehr, erfährst du in diesem Kapitel!



Lateinischer Name	Aegopodium podagraria
Familie	Doldenblütler (Apiaceae)
Erntemonate	März–August
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Samen, Triebe, Wurzeln
Blattform	Dreizählig
Blütenfarbe	Weiß
Verwechslungsgefahr	Kann mit anderen Doldenblütlern, die auch hochgiftige Vertreter haben, verwechselt werden
Fundorte	Stickstoffreiche Böden, lichte Laubwälder, Hecken- und Wegränder, Parks und Gärten
Besondere Inhaltsstoffe	Ätherische Öle, Bor, Cumarine, Eisen, Flavonglykoside, Harze, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Saponine, Titan, Vitamin A, Vitamin C
Wichtigste Eigenschaften	Antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend



GIERSCHDÜNGER

Der beste Zeitpunkt, eine Jauche anzusetzen, ist zwischen Juni und August, da zu diesem Zeitpunkt genügend Pflanzenmasse vorhanden ist und die Temperaturen für eine rasche Gärung sorgen.

ZUTATEN UND UTENSILIEN

1 kg Gierschblätter (oder 1 : 1 gemischt mit Brennnesseln)

10 L Regenwasser

verschießbarer Behälter, z. B. 10-L-Eimer (keine Metallgefäße, da durch die Gärung pflanzenschädliche Stoffe aus dem Material gelöst werden können)

Stab zum Umrühren

verschießbarer Kanister oder Leerflaschen

Hinweis: *Brachte unbedingt, dass du keine Wurzeln, Blüten oder Samen verwendest. Diese werden, beim Vergären zwar geschwächt, aber eine ungewollte Ausbreitung kannst du nur vermeiden, wenn du ausschließlich Blätter verwendest.*

ZUBEREITUNG

1. Den Eimer im Halbschatten platzieren und locker mit Gierschblättern füllen.
2. Mit Regenwasser aufgießen und Behälter mit einem Tuch oder Moskitonetz abdecken.
3. Täglich umrühren. Sobald keine Bläschen mehr aufsteigen (nach etwa fünf bis zehn Tagen) ist die Jauche fertig.
4. Danach Pflanzenteile (am besten mit Handschuhen) herausfiltern und die Jauche in Kanister oder Flaschen füllen und verschließen. Die pflanzlichen Reste kannst du zum Kompost geben, wo er dessen Reifung unterstützt.

Während der Hauptwachstumszeit kannst du die fertige Jauche mit Wasser im Verhältnis 1 : 10 verdünnen und alle ein bis zwei Wochen ausbringen. Achte dabei darauf, die Pflanzen an ihrem „Fuße“ zu gießen, am besten in eine Mulde neben der Pflanze oder zwischen den Reihen.

Bei der Lagerung solltest du darauf achten, dass sich der Behälter bei heißen Temperaturen aufblähen kann. Also schattig lagern oder ab und zu den Verschluss kurz öffnen, damit die Gase entweichen können.



OFENGEMÜSE MIT FRANZOSENKRAUT

Gebackenes Wurzelgemüse ist ein schnelles und einfaches Gericht, das sich mit den passenden Wildkräutern auf vielfältige Weise geschmacklich variieren lässt.

ZUTATEN UND UTENSILIEN

2 Karotten
2 Pastinaken
2 Kartoffeln
1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
1 Birne
1 Handvoll Franzosenkraut
1 Stängel Minze (optional)
1 EL Olivenöl
1 TL Zuckerrübensirup
Salz und Pfeffer
1 Messer, Schneidebrett,
Backblech

ZUBEREITUNG

1. Karotten, Pastiraken, Kartoffeln und Süßkartoffel waschen, bürsten und nach Belieben schälen und der Länge nach in gleichmäßige Stifte schneiden.
2. Zwiebel schälen und achteln. Birne in Spalten schneiden.
3. Das vorbereitete Gemüse mit den Birnenspalten auf ein gefettetes Backblech geben und mit Olivenöl und Zuckerrübensirup beträufeln.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen für etwa 30 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit ein Bündchen Franzosenkraut und optional etwas Minze fein hacken.
6. Das fertige Gemüse aus dem Backofen nehmen und mit den gehackten Kräutern garnieren.

Das Ofengemüse ist sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht ein Genuss und lässt sich nach Wunsch mit einem selbst gemachten Wildkräuter-Frühlingsquark oder Vogelieren-Hummus (siehe S. 91) servieren.