

Badener Umweltwochen 2019 "Starten statt warten"

Exkursion essbare Wildkräuter – 05.06.2019 auf der Baldegg in Baden

Informationen zur Exkursion sowie weitere Hintergründe und Wissenswertes zur Badener Natur und Umwelt finden Sie im

Umweltblog.baden.ch

Exkursion

Was finden wir in Wiesen und an Wegrändern auf der Baldegg? Eine Auswahl:

Wildblumenwiesen, Wegränder, Buntbrachen

- Wiesen-Salbei
- Wiesen-Labkraut
- Wiesen-Bocksbart
- Wiesen-Pippau
- Traubenkropf-Leimkraut (Klatschnelke)
- Kleiner Wiesenknopf
- Dost / Wilder Majoran
- Hirtentäschelkraut
- Zaun- und Vogelwicke
- Gundelrebe / Gundermann

Was finden wir in Hecken und im Badener Wald? Eine Auswahl:

Hecken:

- Schwarzdorn
- Kornelkirsche
- Roter und Schwarzer Holunder
- Hundsrose (Hagebutte)

Wald:

- Waldziest
 - Waldmeister
 - Bärlauch
 - Giersch
 - Knoblauchsrauke
 - Rainkohl
 - Rapunzel
-

Grundsätzliches für das Sammeln von Wildkräutern:

- Wiesen/Felder nicht zertrampeln, ggf. nach Erlaubnis fragen.
 - Nur sammeln, was man kennt.
 - Nur so viel sammeln, wie benötigt wird. Standorte nicht plündern.
 - Wildkräuter gut waschen.
-

Quellen:

- Flora Helvetica
- Kosmos: Was blüht denn da?
- Meret Bissegger: Meine wilde Pflanzenküche
- Karin und Franz Hecker: Kräuter, Beeren und Pilz
- Erica Bänzinger: Wildkräuter

Wiese



Wiesen-Salbei (*Salvia partensis*)

Lippenblütengewächs

Vorkommen: auf Magerrasen, Halbtrockenrasen, Fettwiesen, an Wegrändern

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter → ganzjährig verwendbar in Salaten, Suppen, Frittata oder ausgebacken (milder, senfartiger Geschmack).

Wurzeln können gedünstet werden.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Pflanze ist reich an Kalium, Kalzium Magnesium. Verwendung bei Stoffwechsel, Magen-/ Darmerkrankungen. Senföle haben eine antibiotische Wirkung.

Rezept

Salbei-Chips einfach (auch für Brennnesseln und andere grossblättrige Wildkräuter)

- Blätter gewaschen und getrocknet in einer Pfanne mit Öl kurz ausbraten. Auf einem Teller lagern und nach eignen Vorlieben würzen.

Salbei im Bier-Teig (ebenfalls für andere Wildkräuter)

- 100 g Mehl
- 1 TL Salz
- 150 ml Bier
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Eigelb (das Eiweiss steif geschlagen zum Schluss unter den Teig geben)
- Frittieröl
- 1 gute Hand voll Salbeiblätter

Aus den Zutaten einen flüssigen Teig anrühren und diesen 30 Min. ruhen lassen.

Bratpfanne mit Öl erhitzen.

Gewaschene und getrocknete Salbeiblätter in den Teig tauchen und goldgelb in der Pfanne ausbacken.





Wiesen-Labkraut (*Galium mollugo*)
Rötegewächs

Vorkommen: Wiese, Wald, Gebüsch-/Wegränder

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter, Stängel und Blüten → jung verwendbar
in Salaten oder Suppen und als Spinat.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Pflanze enthält Gerbstoffe, ätherische Öle. Das Wiesen-Labkraut wurde früher (wie auch das gelbe Echte Labkraut) aufgrund der Gerbstoffe für die Käseherstellung verwendet, da es ähnlich, wie das heute verwendete Kälber-Lab, Milch zum Gerinnen bringt.

Rezept

Labkraut-Margeriten-Salat

- 1 Prise Salz
- 1 TL Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 TL Maismehl
- 1 Hand voll Wiesen-Labkraut-Spitzen
- 1 Hand voll Blätter und junge Triebe der Margerite
- Weitere Dekoration des Salats:
Junge Knospe des Wiesenbockbarts, Blüten der Gundelrebe, Malve oder Rapunzel.



Wiesen-Bocksbart (*Tragopogon pratensis*)
Korbblütengewächs

Vorkommen: Wiese, Trockenrasen, Wegränder

Was wird gesammelt und verwendet?

Die noch nicht geöffnete Knospe → jung verwendbar in Salaten, ist auch dekorativ. Schöner nussiger Geschmack.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Blüten öffnen sich nur vormittags.



Wiesen-Pippau (*Crepis biennis*)
Korbblütengewächs

Vorkommen: Wiesen, nährstoffreiche Standorte, Wegränder

Was wird gesammelt und verwendet?

Die noch nicht geöffnete Knospe → jung verwendbar in Fritatta, Auflauf, Omelette, oder zusammen mit Bratkartoffeln als Pfannengemüse.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Blätter sind wie Löwenzahnblätter gezahnt.





Taubenkropf-Leimkraut (Klatschnelke) (*Silene vulgaris*) Nelkengewächs

Vorkommen: Böschungen, Steinhalden, magere Wiesen, Wegränder, Pionierflächen

Was wird gesammelt und verwendet?

Solange noch keine Blüten, mit den typischen bauchigen Blütenblätter vorhanden sind, werden die jungen Triebe (30 cm) gesammelt. Verwendung in Suppen und als Spinat, in Quiches, auf Pizza oder als Omelette. Geschmack: roh → leicht bitter und scharf, gekocht → nach Erbsen und Spinat.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Früher Delikatesse in der italienischen Küche. Name Silene geht auf Silen zurück, welcher in der römischen und griechischen Mythologie der dickbäuchige, kahlköpfige Begleiter des Weingottes Bacchus / Dionysos gewesen sein soll.

Rezept



Leimkraut-Malfatti mit Gundelrebenbutter

- 200 g Leimkraut
- 200 g frischen Ricotta
- 1 Ei
- 20 g gemahlenes trockenes Brot
- 30 g Weissmehl
- 1 Prise Salz
- Muskatnuss und Pfeffer

Leimkraut in einem Topf mit heissem Wasser für kurze Zeit zusammenfallen lassen. Abkühlen lassen und fein hacken. Alle Zutaten zusammen mit dem Leimkraut zu einem Teig verarbeiten und zu grossen Nocken formen, die für 3-4 Min. in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Die Nocken mit der Schaumkelle entnehmen und in einer ofenfesten Form bei 100 °C im Backofen warm stellen.

In einer Bratpfanne die gewaschenen und getrockneten Blätter der Gundelrebe in Butter goldgelb bis knusprig anbraten und über die Leimkraut-Nocken giesen.



Kleiner Wiesenknopf

(*Sanguisorba minor*)

Rosengewächs

Vorkommen: auf Magerrasen, trockenen Wiesen, auf kalkhaltigen Böden, an Wegrändern

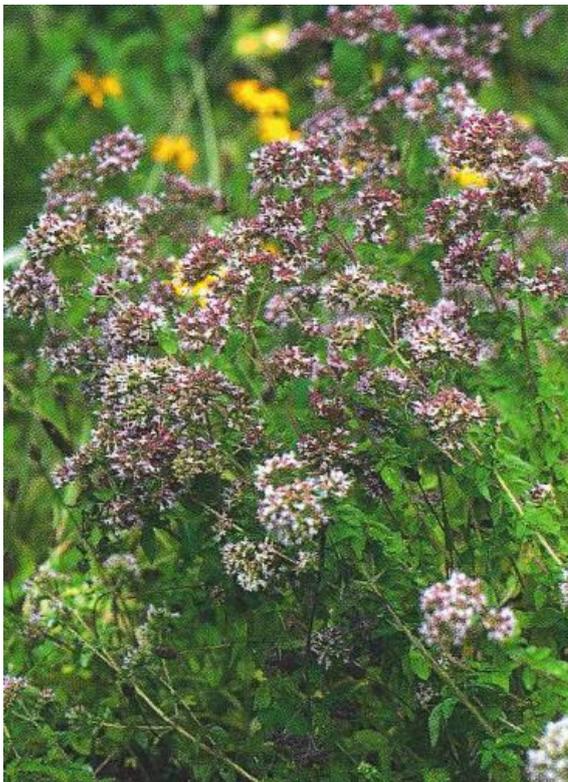
Was wird gesammelt und verwendet?

Junge Triebe → ganzjährig verwendbar in Salaten oder gehackt als Kräuterbutter.

Geschmack: leicht scharf nach Gurke und Senf.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Pflanze enthält Gerbstoffe, Vitamin C und wurde früher vor allem bei Durchfallerkrankungen angewendet.



Dost / Wilder Majoran

(*Origanum vulgare*)

Lippenblütengewächs

Vorkommen: magere Steinrasen, Steinhalden, Halbtrockenrasen, basenreiche Böden

Was wird gesammelt und verwendet?

Alles: Blätter, Knospen, Stängel, Triebe: verwendbar als Küchengewürz in Suppen, auf Pizza, im Auflauf, im Omelette usw. Dost ist ein «Allrounder» der Küche.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Pflanze enthält einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und wird auch als Heilpflanze bei Husten und gegen Kämpfe eingesetzt.



Hirtentäschelkraut

(*Capsella bursa-pastoris*)

Kreuzblütengewächs

Vorkommen: Ackerbegleitflur, Gärten, Schuttplätze, Ödflächen, auf nährstoffreichen Böden

Was wird gesammelt und verwendet?

Alles ist essbar: Blätter Knospen, Blüten, Samen, Wurzeln.

Rosettenblätter und Wurzeln am besten vor der Blüte sammeln/ausgraben.

Blätter schmecken würzig-schaf nach Kresse
Verwendung: in Quarkspeisen, Salaten, als Senfersatz.

Samen ist gereift scharf schmeckend und kann als Pfefferersatz verwendet werden.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Name stammt von der Fruchtform, die den mittelalterlichen Umhängetaschen der Hirten ähnelt.

Ältere Triebe werden in der Heilkunde gegen Nasenbluten und bei der Wundbehandlung eingesetzt.

Hirtentäschelkraut nicht in der Schwangerschaft anwenden (regt Blutgefäße an).



Zaun- und Vogelwicke

(*Vicia sepium* / *Vicia cracca*)

Schmetterlingsblütengewächs

Vorkommen: Wiesen, Weiden, Äcker, Ödland, Wegränder, Gebüsche

Was wird gesammelt und verwendet?

Roh nur sehr junge Triebspitzen und Blüten in Salaten verwenden. Ältere Triebe als schmackhaftes Gewürz in Frittata, Suppen, Omelette, Auflauf.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Pflanze enthält Gerbstoffe, Asparagin und regt den Stoffwechsel an.

In den Triebansätzen sind bei der Zaunwicke dunkle Nektargruben vorhanden, an denen gerne Ameisen speisen. Die Ameisen verteidigen die Pflanze gegen andere Insekten.



Gundermann (Gundelrebe)

(*Glechoma hederacea*)

Lippenblütengewächs

Vorkommen: Weiden, Rasenflächen, Waldränder, an Hecken, in Wiesen

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter und Blüten in Salaten, als Gundelrebenbutter, in Quarkspeisen und in Suppen als Würze. Verwendung aufgrund der Bitterstoffe aber immer in Massen.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Gundelrebe ist aromatisch riechend und enthält ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe. In der Heilkunde wird sie gegen Husten und Durchfall verwendet und bevor 1516 das Reinheitsgebot in Kraft trat, wurde die Gundelrebe, aufgrund der enthaltenen Bitterstoffen zum Bierbrauen verwendet, anstelle von Hopfen.

Rezept



Gundelreben-Frischkäse-Bällchen für einen Salat

- 2-3 Hand voll Gundelrebenzweige
- 2-3 Frischkäse (200g)
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL Olivenöl

Blätter und Blüten waschen, abzupfen und fein hacken.

Frischkäse, Salz, Öl und die gehackte Gundelrebe gut vermischen und zu kleinen Bällchen formen.

Die Bällchen ergänzen als «Augenweide» einen grünen Frühlingsalat.

Wald



Wald-Ziest (*Stachys sylvatica*)

Lippenblütengewächs

Vorkommen: Wald, Waldwege, Gebüsche, schattig, feuchte, nährstoffreiche Standort

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter → stinken, wenn sie zerteilt werden. Beim Kochen der Blätter entwickeln diese aber ein feines Aroma, das nach Steinpilzen schmeckt.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Der Waldziest blüht auch noch im schattig belaubten Wald.

Erkennungsmerkmal, um Verwechslung mit Brennnessel auszuschließen: stinkender Geruch des zerteilten Blattes.

Rezept



Wald-Ziest-Suppe

- 3 Hand voll junge Waldziest-Blätter
- 1 EL Bärlauch Blüten oder Samen (grün)
- 250 g mehlig-kochende Kartoffeln
- Eine guten Liter Gemüsebouillon
- 2dl Rahm
- Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit Bärlauch-Blüten oder Bärlauch-Samen in der Bouillon weichkochen. Den Ziest waschen, schneiden und in den letzten 3-4 Min. mitkochen lassen. Rahm, Salz, Pfeffer hinzugeben und mit dem Mixer pürieren. Nochmals erhitzen.



Waldmeister (*Galium odoratum*)

Rötegewächs

Vorkommen: Laubwald und Mischwald, auf Lehmböden

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter und Stängel, aber nicht zum Essen, sondern nur, um damit Getränke (Wasser, Bowle, Wein) zu aromatisieren. Den Waldmeister eine Stunde vor der Verwendung anwelken lassen, damit das typische Cumarin-Aroma besser abgegeben wird. Pflanze kopfüber ins Getränk eintauchen, aber nie den Stängel, sonst wird das Getränk bitter.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Die Dosis macht's: Zu viel Cumarin kann Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen



Bärlauch (*Allium ursinum*)

Narzissengewächs

Vorkommen: nährstoffreiche, feuchte Laubwälder, Auwälder auf kalkigen Böden

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter, Blüten und Samen (grün und schwarz). Typischer Knoblauch Geschmack und Geruch führt zur Verwendung für Pesto, Kräuterbutter, Salate, Quiche, Quarkspeisen. Die grünen Samen können als «Wilde Kapern» eingelegt werden. Die reifen schwarzen Samen können in der Pfeffermühle gemahlen werden und schmecken würzig.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen und Aronstab (beide giftig). Blätter müssen beim Zerreiben nach Knoblauch riechen.



Knoblauchsrauke (Knoblauchshederich)

(*Allium petiolata*)
Kreuzblütengewächs

Vorkommen: Schattige Waldränder, Hecken, Gärten, Nährstoffzeiger

Was wird gesammelt und verwendet?

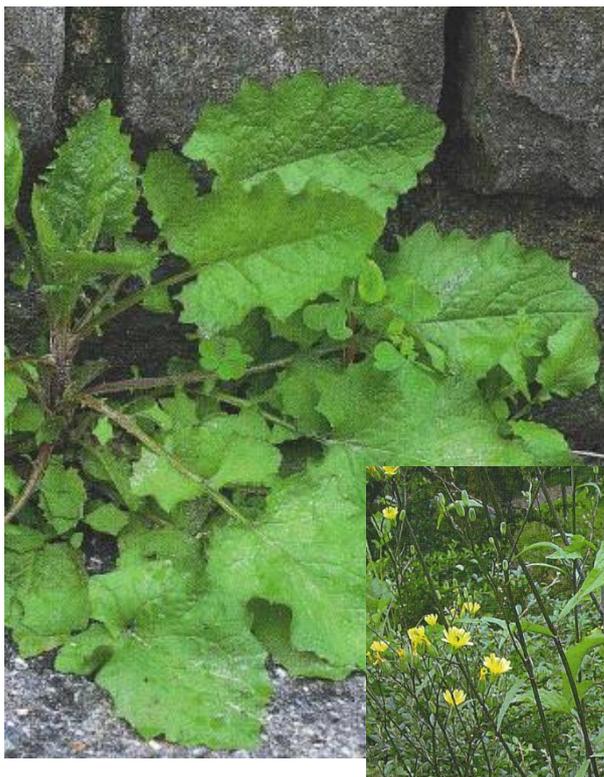
Blätter und Same eignen sich zum Würzen von Quarkspeisen, Hüttenkäse, Salaten, Suppen oder gehackt als Kräuterbutter. Geschmack ist senfähnlich und riecht nach Knoblauch.

Junge Triebe können wie Brokkoli zubereitet werden.

Samen zur Öl-Gewinnung verwenden.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Pflanze enthält Senfglykoside, jedoch kein Alliine wie der Knoblauch. Blätter riechen beim Zerteilen nach Knoblauch. Pflanze ist reich an Vitamin C und A.



Rainkohl (*Lapsana communis*)

Korbblütengewächs

Vorkommen: nährstoffreiche, etwas schattige Standorte an Wegrändern, in Gärten

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter und junge Triebe:

Rainkohl ist eine typische Wildgemüse-Pflanze und eignet sich besonders für Salate.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Blätter sind typisch gelappt.

Blüten nur vormittags geöffnet.



Rapunzel (Ährige Teufelskralle)

(*Phyteuma spicatum*)

Glockenblumengewächs

Vorkommen: frische, nährstoffreiche Wälder, Wegränder, Hecken

Was wir gesammelt und verwendet?

Blätter und junge Knospe → verwendbar in Salaten oder gedünstet im Pfannengemüse.

Milder, süßlicher Geschmack.

Auch die Wurzeln können gedünstet als Wildgemüse verwendet werden.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Name ergibt sich aus der krallenartig eingekrümmten Knospe.

Rezept



Rapunzelsalat mit Hirtentäschel und Wicke

- 1 Prise Salz
- 1/2 EL grober Senf
- 1 EL weisser Balsamicoessig
- 1 EL Haselnussöl
- 1 EL Olivenöl
-
- 1 Hand voll Rapunzelblätter
- 1 Hand voll Rapunzelblüten
- 1/2 Hand voll Hirtentäschelblätter
- 1 Hand voll Wickenspitzen
- 1 EL geröstete, gehackte Haselnüsse



Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Doldengewächs

Vorkommen: feuchte Wälder, Wald- und Wegränder, halbschattiger, feuchter, nährstoffreicher Standort

Was wird gesammelt und verwendet?

Blätter → für Salate, Suppen, Pesto, Smoothies oder als Wildgemüse. Der Giersch ist die Petersilie des Waldes und kann in der Küche als Petersilien-Ersatz z.B. für Kartoffelgerichte eingesetzt werden.

Besonderheiten / Inhaltsstoffe:

Giersch enthält viel Kalium, Zink, Vitamin C, Kalzium und Magnesium.

Giersch wurde in der Heilmedizin früher gegen Gicht eingesetzt. Heute wird er noch immer gegen Rheuma verwendet.

Rezept



Kichererbsensprossen in Gierschsauce

- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl

- 1 EL Mehl
- 100 ml Wasser
- 100 ml Weisswein
- 1 EL Gemüsebouillon (Pulver)
- 2 Lorbeerblätter

- 200 g Gierschblätter, fein gehackt
- 300 g Kichererbsensprossen

Schalotte in Pfanne andünsten und mit Wasser, Wein, Bouillon, Mehl und Lorbeer kochen und 10 Min. eindicken lassen.

Giersch und Kichererbsensprossen zur gebundenen Sose geben und 6 Min. ziehen lassen. Beilagen: Reis, Bulgur oder Gerste.