

# Superfood vor der Haustür

## Wildkräuter haben viele Inhaltsstoffe in hoher Konzentration

Von Judith Heinrich

**Schierling.** Wer Wildkräuter in seinen Speiseplan einbauen will, kann diese auf zwei Arten verwenden: Zum einen als Gemüse, dann kommen die Kräuter in Masse in das Rezept. Zum anderen zum Würzen oder in der Heilkunde, dann verwendet man nur wenig. „Man sollte beim Würzen die Wildkräuter immer erst sparsam verwenden und langsam die Menge erhöhen. Ihr Geschmack kann schnell zu intensiv werden“, rät Kräuterpädagogin Ruth Watzko.

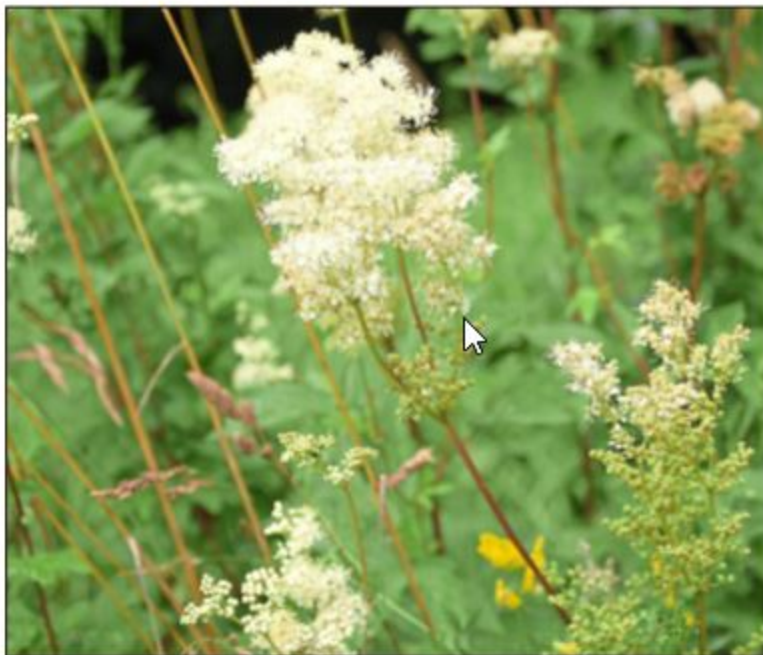
Watzko faszinieren vor allem die Inhaltsstoffe der Wildkräuter. Diese sind oft reich an Bitterstoffen, Kalium, Kalzium, Mangan und Vitamin C. Im Vergleich zu den Nutzpflanzen im Garten oder auch Gemüsesorten wie Salat ist ihre Konzentration um ein Vielfaches höher. Wildkräuter sind damit ein echtes „Superfood“.

Werden die Wildkräuter in der Heilkunde verwendet, eignen sich vor allem die jungen Blätter, Blüten und Triebe. Hier sollte man sich an die Sammelzeit halten. Sogar von der Tageszeit kann die Wirkweise der Wildkräuter abhängig sein.

Zum Kochen können die Pflanzen das ganze Jahr über verwendet werden. Generell sollten die Wildkräuter bei sonnigem, trockenem Wetter gesammelt werden.

**Große Brennnessel:** Eine von Ruth Watzkos Lieblingspflanzen ist die Brennnessel. Sie ist voller Wirkstoffe: Vitamin A, C und E, Mineralstoffe wie Eisen, Mangan und Kalium. Außerdem ist sie sehr eiweißreich. Dementsprechend vielfältig ist ihr Einsatzbereich. Bei Rheuma und Gicht, Hautproblemen, Menstruationsbeschwerden, Arthrose oder Magen-Darm-Beschwerden kann die Brennnessel helfen. Eine andere Bezeichnung für Brennnessel ist Gichtkraut.

Zudem wirkt sie harntreibend. Als Kur im Frühjahr über zwei bis drei Wochen angewandt, wirkt sie entschlackend. „Man darf aber nicht nieren- oder herzkrank sein,



Mädesüß



Brennnessel



Spitzwegerich

Fotos: Judith Heinrich

wenn man die Kur macht“, betont die Kräuterpädagogin. Jetzt werden die Triebspitzen gesammelt. Beim Pflücken der Blätter rät Watzko Handschuhe zu tragen. Sie selber spürt die Brennnessel schon gar nicht mehr. Die Blätter werden ausgewaschen, so dass die feinen Brennhaare abfallen. Als Wildgemüse kann die Brennnessel als Spinat, im

Brot oder im Pesto verwendet werden. Zur Zeit kann man auch die Samen der Brennnessel sammeln. Die Brennnessel besitzt weibliche Knospen, deren Form elyptisch ist und nach unten hängt. Die männlichen Pollen hingegen wachsen nach oben. Die Samen schmecken leicht nussig und werden mit Olivenöl und Nüssen zu einer Paste verrührt. Die-

se kann als Grillaufstrich verwendet werden. Hunde und Pferde freuen sich ebenfalls über Brennnesseln in ihrem Futter. Der hohe Eiweißgehalt wirkt stärkend. Im Garten ist die Brennnessel ein guter Dünger.

**Mädesüß:** Das Mädesüß ist ein Rosengewächs, das gerne an Bächen wächst. Typisch ist, dass die Nebentriebe höher sind als der Haupttrieb. Das Mädesüß ist eine alte Heil- und Arzneipflanze. In den Blüten steckt aromatisches Vanillin. Außerdem besitzt die Pflanze Gerbstoffe, Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe, denen eine Schutzwirkung nachgesagt wird) und ätherische Öle. Ihre salicylsäureähnlichen Substanzen, die auch in Aspirin vorkommen, wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Es wird bei Erkältungskrankheiten verwendet. Die Blätter werden im April gesammelt und als Tee getrunken. Die Blüten süßen Nachspeisen, Getränke und Liköre.

**Spitzwegerich:** Ein breites Spektrum an Heilwirkungen hat der Spitzwegerich. Reich an Gerbstoffen und Saponinen wirkt er schleimlösend, auswurfördernd, wundheilend, blutstillend, verdauungsfördernd und sogar leicht antibiotisch. Vor allem bei Erkältungen und Erkrankungen der Atemwege wird er eingesetzt.

Dementsprechend vielfältig ist auch seine Verwendung. Aus den langen, schmalen Blättern kann eine Tinktur zur Wundheilung hergestellt werden. Spitzwegerichhonig hilft durch die Erkältungszeit. Watzko rät bei Letzterem zu einem Kaltansatz, weil ab 27 Grad Celsius die Schleimstoffe kaputt gehen.

Die Knospen des Spitzwegerichs schmecken champignonartig. Zu einer Paste verarbeitet ergeben sie mit Knoblauch, Nüssen und Öl eine schmackhafte Grilloße. Der Samen hat eine ähnliche Wirkung wie Flohsamen, das heißt, er hilft bei der Stuhlgangregulierung. Er wird getrocknet, dann gemörsert. So eignet sich der Spitzwegerich auch zum Eindicken von Soßen.