

Heide Bergmann | Ulrike Armbruster



ulmer

WILDKRÄUTER AUS TOPF & GARTEN

Grüne Kraft pflanzen und genießen



ulmer

Heide Bergmann | Ulrike Armbruster

WILDKRÄUTER AUS TOPF & GARTEN

Grüne Kraft pflanzen und genießen





INHALT

Wilde Powerpflanzen 6

- Superfood zu Großmutterns Zeiten 7
- Pflanzen mit Potenzial 7
- Wildkräuter kultivieren 9
- Ein sinnliches Vergnügen 11

KRÄUTERPRAXIS 12

Wildkräuter anbauen 14

- Im Garten 15
- Auf Balkon und Terrasse 16
- Auf der Fensterbank 18
- Der richtige Standort 18
- Töpfe, Kästen und Gefäße 19
- Die richtige Topferde 20

Säen, pflanzen, pflegen 22

- Samen sammeln 23
- Aussäen auf der Fensterbank 23
- Vermehren durch Ableger 24
- Pflege 26

Ernten und verarbeiten 28

- Beste Erntezeiten 28
- Und nach der Ernte? 30

Feine und gesunde Wildkräuterküche 31

- Welche Mengen sind verträglich? 32
- Welche Küchenausstattung? 32
- Kräuter konservieren 33



WILDPFLANZEN VON BÄRLAUCH BIS SCHAUMKRAUT 36

Bärlauch	38	Löwenzahn	82
Brennnessel	42	Wilde Malve	86
Dost, Wilder Majoran	48	Meerrettich	90
Franzosenkraut	52	Nachtkerze	94
Gänseblümchen	56	Quendel, Feldthymian	98
Giersch	60	Rotklee	102
Goldnessel, Gelbe Taubnessel	64	Sauerampfer	106
Gundermann	68	Schafgarbe	110
Guter Heinrich	72	Scharbockskraut	116
Knoblauchsrauke	78	Spitzwegerich	120





Vogelmiere	124
Walderdbeere	130
Wiesenknopf	134
Wiesenlabkraut	138
Wiesenschaumkraut	142
Gartenschaumkraut,	
Behaartes Schaumkraut	143
Bitteres Schaumkraut	144

Spezial

Frühlingsgenüsse	46
Sommergenüsse	76
Herbstgenüsse	114
Wintergenüsse	128

Service 150

Bezugsquellen	151
Zum Weiterlesen	151
Schnell nachgeschlagen	153
Rezeptverzeichnis	156
Dank	160



WILDE POWERPFLANZEN

Davon darf es gerne etwas mehr sein: **Wildkräuter** wie Löwenzahn, Brennnesseln, Giersch und Co. sind ein **gesundes Plus** in unserer Nahrung. Sie kosten nichts, wachsen vor der Haustür und sind fast das ganze Jahr hindurch **frisch** zu haben. Noch praktischer: Holen Sie sich die **grünen Kraftpakete** in den Garten oder auf den Balkon!

Der Spitzwegerich – frisch geerntet steckt er voller wertvoller Inhaltsstoffe.

Superfood, das kennen Sie: Zuerst wurden exotische Zutaten wie Gojibeeren, Aronia oder Chiasamen populär, dann auch heimische Produkte wie Brokkoli, Hafer, Blaubeeren, Löwenzahn oder Brennnesseln. Man greift zu Superfood, um zum Beispiel Smoothies oder Müsli aufzupeppen, um sich optimal zu ernähren, fit und aktiv zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen.



Aber was ist Superfood eigentlich? Eine exakte Definition gibt es nicht. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung handelt es sich dabei um nährstoffreiche Lebensmittel, die als förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden gelten. Oftmals ist ein spezieller Nährstoff in besonderer Menge enthalten: So zum Beispiel Antioxidantien in Heidelbeeren, Vitamin C in Walderdbeeren und Schwefelverbindungen in Bärlauch.

Ist der Körper aus der Balance, beispielsweise gegen Ende des lichtarmen Winters, wenn es noch kein frisches Obst und nur wenig Gemüse aus heimischem Anbau gibt, können spezielle Lebensmittel mit besonderen Inhaltsstoffen Lücken in der Versorgung schließen. Auch nach einer Krankheit oder bei Stress können solche Nahrungsmittel den Organismus kräftigen. Wenn Sie sich überwiegend mit pflanzlichen, naturbelassenen Lebensmitteln wie Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Kräutern, Obst und Nüssen ernähren, sind Sie bereits auf einem guten Weg zu einer optimalen Versorgung. Dazu sind heimische Wildkräuter eine sinnvolle Ergänzung, ein i-Tüpfelchen auf dem Speiseplan.

Superfood zu Großmutterns Zeiten

Superfood mag heute nach Modetrend klingen, doch in früheren Zeiten war es überlebenswichtig. Schon der englische Seefahrer James Cook schützte seine Matrosen vor 250 Jahren mit Sauerkraut und Zitronen vor Skorbut. Er folgte damals dem Rat des Marinearztes James Lind. Dieser empfahl den Seeleuten der Royal Navy, während der langen Monate auf See an Bord Kresse- und Senfsamen zu ziehen. Auch ein Vorrat an Scharbockskraut soll mit dabei gewesen sein. Skorbut war bald kein Thema mehr.

Unsere Großmütter und viele Frauengenerationen davor nutzten heimische Wildkräuter ganz selbstverständlich als Vitalstoffspender. Wenn im ausgehenden Winter die Kartoffelvorräte im Keller zu Ende gingen, suchten sie in der Not nach Nahrungspflanzen in der Natur. Dort fanden sie die ersten sprießenden Blätter von Brennesseln, Löwenzahn, Scharbockskraut und vielem mehr. Damit konnten sie die Familie besser durch den restlichen Winter bringen, da die Kräuter das Immunsystem stärken und den Organismus kräftigen.

Pflanzen mit Potenzial

Exotische Früchte wie Acerola oder Gojibeeren, die Sie im Supermarkt als Extrakt, getrocknet, pulverisiert oder als pasteurisierten Saft erhalten, dürfen die Ausnahme zum Aufwerten des Speiseplans bleiben. Durch die Verarbeitung und eine lange Lagerzeit sind viele

Inhaltsstoffe bereits verloren gegangen. Eine Belastung mit Pestiziden ist keine Seltenheit und lange Transportwege schaden der Umwelt und dem Klima.

Das beste Superfood sind frische, naturbelassene Nahrungspflanzen, die wir in der Natur und im Garten finden. Puren Genuss verspricht, sie direkt hinterm Haus, vom Balkon oder von der Terrasse zu ernten. Gänseblümchen, Pimpinelle oder Gundermann kosten keinen Cent und sind so frisch zur Hand, wie es die Produkte aus den Supermarktregalen nie sein können. Wer Giersch wachsen lässt, genießt leckere Salate und Suppen im Frühling. Wer Brennnesseln duldet, erhält wertvolle Inhaltsstoffe in Hülle und Fülle gratis.

Brennnesseln – im Kübel gepflanzt, hält man sie im Zaum und profitiert gleichzeitig von einem Superfood erster Güte.



Denn 100 Gramm Brennnesselblätter enthalten fast 30-mal so viel Vitamin C wie die gleiche Menge Kopfsalat und siebenmal so viel Eisen und Magnesium. Die Allicinstoffe von Bärlauch oder Winterschnittlauch reinigen die Blutgefäße und senken das Cholesterin. Die Bitterstoffe von Löwenzahn und Schafgarbe regen im Frühjahr den Gallefluss an und helfen, die Leber zu entgiften. Die Senföle im Gartenschaukraut und in der Meerrettichwurzel stärken das vom Winter geschwächte Immunsystem. Und die auf der Fensterbank gezogene Vogelmiere, der Rotklee oder das Franzosenkraut liefern Chlorophyll und Vitalstoffe.

Die Wildkräuterküche bietet noch weitere Vorteile. Kräuter gehören zu den basenreichen Lebensmitteln und bringen zusammen mit Gemüse, Salaten und Obst den Säure-Basen-Haushalt in unserem Körper ins Gleichgewicht. Außerdem benötigt man wegen der reichlich vorhandenen Aromen weniger Salz.

Den natürlichen Rhythmus wiederentdecken

Heute sind wir gewohnt, dass alles jederzeit verfügbar ist, sogar Erdbeeren und Tomaten im Winter. Bei den Wildkräutern ist es anders. Hier geben die Jahreszeiten den Rhythmus vor. Bärlauch sprießt dann, wenn wir ihn brauchen, um nach dem Winter die leeren Akkus wieder aufzuladen. Und er zieht in die Erde ein, wenn vitaminreiches Gemüse und Salate aus dem Freiland verfügbar sind. So gibt uns die Natur auch den richtigen Zeitpunkt und das richtige Maß vor. Eine Überdosierung übers Jahr ist somit ausgeschlossen. Die Zauberformel heißt nicht: „Viel hilft viel“, sondern: „Was brauche ich wann?“ Wenn Sie sich mit Wildkräutern vertraut machen, schärfen Sie Ihre Sinne für die Jahreszeiten und die sich mit ihnen wandelnde Natur. Damit werden Sie auch Ihren eigenen Körper besser wahrnehmen.

Wildkräuter kultivieren

Giersch, Brennnesseln und Franzosenkraut ... diese „Unkräuter“ wachsen eigentlich überall, auch an Stellen, wo wir sie gar nicht haben wollen – so geht es zumindest vielen Gartenbesitzern. Andererseits erleben wir bei unseren Kräuterführungen und Gartenseminaren immer wieder, dass uns Teilnehmer fragen, woher sie frische Wildkräuter bekommen. Es sind meist Stadtbewohner, die im unmittelbaren Umfeld keine Möglichkeit zum Sammeln haben. Löwenzahn, Gänseblümchen oder Spitzwegerich ... wer möchte schon seine Wildkräuter neben Verkehrsstraßen oder auf Grünflächen pflücken, wo die Luft belastet ist und Hunde Gassi gehen?

Machen Sie sich darum zunutze, worüber viele Gärtner jammern: dass viele Wildkräuter fast unverwüstlich sind. Im Eigenanbau bekommen Sie schnell und einfach frisches Wildgemüse, Küchenkräuter oder Teepflanzen, und zwar ohne Dreck, Umweltbelastung oder Angst vor dem Fuchsbandwurm. Auch eine Verwechslung mit giftigen Doppelgängern ist ausgeschlossen: Besorgen Sie sich Pflänzchen oder Samen in einer zertifizierten Kräutergärtnerei, sind Sie auf der sicheren Seite.

Sind Sie Kräuterfan, aber noch Neuling im Garten? Dann machen Sie einen einfachen ersten Anbauversuch mit einer Pusteblyume im Balkonkasten. Sie werden staunen! Die Löwenzahnsamen keimen in wenigen Tagen. Oder topfen Sie einen Gundermann ein. Bald wird er über den Gefäßrand hinunterkriechen und vielleicht zwischen Bodenplatten einwurzeln. Nach ein paar ersten gärtnerischen Versuchen werden Sie feststellen, dass Sie es bei Wildkräutern mit Pflanzen zu tun haben, die zäh und robust sind, sich rapide vermehren und nicht unterkriegen lassen. Wildkräuter sind Pflanzen mit einem großartigen Potenzial – nicht nur auf dem Teller, sondern auch als Gartenpflanzen.

Überall ist Platz für Kräuter

Heute, wo besonders in den Städten nur wenig Gartenfläche zur Verfügung steht, ist ein Anbau in Kübeln, Kästen und Töpfen, im Hochbeet oder auf der Fensterbank interessant. Da die mehrjährigen Wildkräuter frosthart sind und manche auch immergrün, kann man sogar im Winter davon ernten. Einige eignen sich auch für die Kultur auf der Fensterbank, wo sie in Saatschalen sprießen. Mit ein bisschen Know-how und in mildem Klima lässt sich grüne Power das ganze Jahr über kultivieren. Im Garten ist es noch einfacher. Man braucht Wildkräuter nur wachsen zu lassen und hat die großartigen Inhaltsstoffe ohne Aufwand zur Verfügung, denn besondere Pflege benötigen die meisten Pflanzen nicht.

Bei geschickter Planung lässt sich rund ums Haus eine Menge nahrhaftes Grün unterbringen. Es genügen schon einige Töpfe und Kübel mit Ihren Lieblingspflanzen. Denn bereits ein bis zwei Hände voll Kräuter am Tag reichen aus, um den Speiseplan für eine vierköpfige Familie zu bereichern.



Hier wächst der
Gundermann beim
Salat im Topf mit und
gedeiht prächtig.

Ein sinnliches Vergnügen

Mit unserem Buch möchten wir Ihnen Lust auf die Kraft der heimischen Kräuter machen. Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Ernährung mit pflanzlichen Vitalstoffen bereichern können. Für eine gesündere Ernährung sind in unseren Augen kein Taschenrechner und kein Diätplan nötig. Wir plädieren vielmehr für einen unverkrampften Umgang mit dem Essen und für Genuss. Heimische Wildkräuter selbst anzubauen und zu ernten, öffnet die Sinne für das, was die Jahreszeit gerade bietet, für Pflanzen, ihr natürliches Wachstum und für eine ausgewogene Ernährung. Spaß am Gärtnern, Riechen und Schmecken von Aromen, genussliches Kochen und Genießen kommen dann wie von selbst dazu.





KRÄUTERPRAXIS

Wildkräuter sind nicht kompliziert – schließlich sind es robuste Pflanzen, die sich auch an widrigen Standorten behaupten. Doch wie generell beim Gärtnern gilt auch hier: Am besten gelingt es, wenn die Rahmenbedingungen stimmen.

Erfahren Sie in diesem Kapitel, wie Sie die richtigen Pflanzen für Ihren Garten oder Balkon auswählen, wie die Kräuter gesät, gepflanzt, vermehrt und gepflegt werden – für eine reiche Ernte und genussvolle Gerichte!