



Von und mit: Jean Pütz, Monika Kirschner, Markus Schall und Sabine Fricke

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

„Willst du immer weiter schweifen?  
Sieh, das Gute liegt so nah.“  
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE  
(1749-1832)

nachdem wir uns in der hobbythek über Jahre mit den "Lebenselixieren" aus verschiedenen Kulturen beschäftigt haben, wenden wir uns nun mit der Sendung "Unkraut à la carte" der Heimat Deutschland zu. Eigentlich, so könnte man denken, sollten die "Lebenselixiere aus Deutschland" doch das erste Thema sein, mit dem man sich beschäftigt. Doch, rückblickend betrachtet, sind wir sehr froh, dass wir uns in der hobbythek gründlich und mit vielfältigen Recherchen vor Ort anderen Kulturen gewidmet haben. Diese Arbeit hat uns, auch im übertragenen Sinne, mit jeder Reise mehr nach Deutschland zurückgebracht. Sie kennen wahrscheinlich selbst den Effekt von Ihren Urlaubsreisen ins Ausland. Man ist begeistert und fasziniert von dem Fremden, aber man sieht auch die eigene Heimat mit neuen Augen. Das gilt besonders für die Natur. Der Frühling bringt es mit sich, dass wir uns wieder etwas intensiver in der Natur umschauen und wandern gehen. Aber um die Objekte zu finden, um die es in diesem hobbytipp geht, braucht man nicht weit zu laufen. Sie wachsen auf

jedem nicht ganz so gepflegten Rasen, auf jeder Wiese um die Ecke. Die Sendung "Unkraut à la carte" erinnert Sie an die erstaunliche Vielfalt von essbaren wilden Pflanzen. Wir geben Tipps, wo und wie Sie sie ernten können. Und natürlich gibt es wie immer die besten und einfachsten Rezepte gleich dazu, zum Beispiel für den Bärlauch, dem Star unter den Wildpflanzen des Frühjahrs, mit seinem unvergleichlich feinen Knoblaucharoma. Und auch Löwenzahn und Brennnessel sind nicht zu unterschätzen. Also nicht aushacken, lieber aufessen. Das bringt auf Trapp und ist das beste Rezept gegen Frühjahrsmüdigkeit!! In diesem Sinne, viel Freude an Deutschlands Lebenselixieren.

*Jean Pütz*



Inhalt	Seite
Wilde Kräuter, Früchte und Blüten	3
Wildkräuter wachsen überall	4
Tipps zum Sammeln	5
Bärlauch - Der Jungbrunnen	6
Wirkstoffe des Bärlauchs	7
Ernte und Kulinarisches	7
Küchentipps	7
Brennnessel - Unscheinbare Alleskönner	9
Inhaltsstoffe der Brennnessel	9
Wirkung	9
Ernte und Kulinarisches	10
Küchentipps	10
Der Löwenzahn	11
Wirkung	11
Ernte und Kulinarisches	12
Küchentipps	13
Rezepte	13
Der Salat	13
Wildkräutersuppe	14
Wildkräuteromlett	14
Die Neunstärke	15

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.



## Lebenselixiere aus Deutschland Länger leben, lustvoller Leben

Unkraut à la carte

Wilde Pflanzen umgeben uns im wahrsten Sinn des Wortes auf Schritt und Tritt. Einmal auf sie aufmerksam geworden, bieten sie überraschende Geschmackserlebnisse und sind gleichzeitig Lebenselixier.

Geschichte und Mythen, das alte Wissen der mittelalterlichen Kräuterbücher und moderne naturwissenschaftliche Erkenntnisse fügen sich zusammen zu einem neuen Blick auf „Un“-kräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Brennnessel und wilde Büsche wie Holunder, Schlehe oder Weißdorn.

Die Quelle für die heimischen Küchenapotheke findet sich in jedem vergessenen Stückchen Na-

tur, im Garten und vor allem auch außerhalb des Zauns. Preiswerter und gesünder geht es kaum noch! Das Buch „Lebenselixiere aus Deutschland“ präsentiert das Jahr der wilden Kräuter, Blüten und Früchte unserer Heimat. Jede Menge Praxistipps und Rezepte verraten, wie man die gesunden

Genüsse schnell und einfach in den Alltag integriert.

Mit diesem Buch wird das Abenteuer Wildnis zu einem vollen Erfolg.

Von Monika Kirschner und Jean Pütz  
ISBN: 3-8025-6228-3, EUR 15,90

In WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekebücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>

## Vorgesehene Themen

## Programmorschau 2002

Nr. 329  
Wellness: Zwischen  
Heilung und Humbug

WDR Di.21.05.02-21:00  
Wdh. entfällt  
HR Sa.25.05.02-12:15  
BR Fr.31.05.02-14:00  
ORB So.02.06.02-14:00  
3-Sat Fr.24.05.02-11:45  
SFB So.26.05.02-12:15  
NDR Mo.17.06.02-13:00

WDR

Nr. 330  
Olympiade der Sinne –  
Lust am Spielen neu  
entdeckt

Di.18.06.02-21:00  
Sa.22.06.02-14:00  
Sa.22.06.02-12:15  
Fr.28.06.02-14:00  
So.30.06.02-14:00  
Fr.21.06.02-11:45  
So.23.06.02-12:15  
Mo.15.07.02-13:00

WDR

Nr. 331  
Besser hören,  
mehr sehen

Di.16.07.02-21:00  
Sa.20.07.02-14:00  
Sa.20.07.02-12:15  
Fr.26.07.02-14:00  
So.11.08.02-14:00  
Fr.19.07.02-11:45  
noch nicht bekannt  
noch nicht bekannt

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Monika Kirschner und Sabine Fricke

Satz: Patrizia Franzen, Gabriele Jokisch und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

## Wilde Kräuter, Früchte und Blüten

„Unkraut vergeht nicht“  
VOLKSWEISHEIT

Jeder, der mal versucht hat, Quecke, Löwenzahn, Vogelmiere oder Giersch aus seinem Garten zu vertreiben, kennt die unbeugsame Vitalität dieser Wildkräuter. Es gibt kaum Pflanzen von vergleichbarer Lebenskraft. Man nennt sie deshalb auch die „Anarchisten“ unter den Pflanzen. Unkräuter oder besser Wildkräuter, die in unseren gemäßigten Breiten wachsen, sind seit Jahrtausenden an unser Klima angepasst und sie dienen dem mitteleuropäischen Homo Sapiens seit Zehntausenden von Jahren als wichtigste Nahrungsquelle. Wildpflanzen sammeln war in früheren Zeiten neben der Jagd die entscheidende Überlebenstechnik. Unsere Vorfahren haben noch über tausend der 12 000 mitteleuropäischen Pflanzensorten gegessen. Wir kultivieren und essen gerade noch 50 Arten davon und die meisten von ihnen haben nur noch wenig mit ihrer „wilden Verwandtschaft“ zu tun, wie zum Beispiel der Kopfsalat. Oder sie stammen aus entfernten Ländern und anderen Klimazonen, wie die

Tomate. Unkräuter und andere Wildpflanzen dagegen sind genau die Lebensmittel, auf die sich unser Genpotenzial seit zehntausenden von Jahren eingependelt hat, denn die Entwicklung unseres Organismus ist aufs Engste verknüpft mit dem, was wir gegessen haben. So erlauben unsere einheimischen Wildkräuter und -früchte eine Zeitreise zu den vergangenen Speiseplänen und vergessenen Geschmackserlebnissen und sie geben unserem Körper die bioaktiven Stoffe, die zu ihm passen wie ein Schlüssel ins richtige Schloss.

	KOPFSALAT	LÖWENZAHN
Vitamin C	13 mg	33 mg
Beta-Carotin	0,2 mg	1,3 mg
Vitamin E	0,6 mg	2,5 mg
Calcium	20 mg	158 mg

Wir haben verglichen:  
Löwenzahn enthält mehr  
Vitamine und Mineralstoffe  
als Kopfsalat.

Ergebnisse der Ernährungswissenschaften der letzten Jahre bringen immer mehr Licht in die Beziehung von Ernährung und Evolution. Sie zeigen uns die Bedeutung der bioaktiven Stoffe in einem neuen Licht. Weil sie mengenmäßig nur einen geringen Anteil an unserer Ernährung haben, waren sie jahrhundertlang überhaupt nicht bekannt und - als man sie entdeckte - zunächst gering geschätzt. Heute beginnt man ihre vielfältigen Auswirkungen auf die Gesundheit langsam zu erfassen. Täglich nimmt unser Körper nur ein paar Gramm dieser bioaktiven Substanzen auf, doch dahinter verbergen sich tausende Substanzen, die an allen Schaltstellen im Körper wirken.

Die größte Untergruppe sind die sogenannten „sekundären Pflanzenstoffe“. Der Namenszusatz „sekundär“ soll diese Stoffe von den Hauptbestandteilen der Pflanzen, den Kohlehydraten, Proteinen und Fetten, den so genannten primären Pflanzenstoffen unterscheiden. Insgesamt sind bis heute schon mehr als 30 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe bekannt und es kommen täglich neue dazu. Über die Nahrung nehmen wir täglich wahrscheinlich um die 10 000 solcher Stoffe auf. Sie können jedoch nur wirksam werden, wenn gleichzeitig genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Körper sind. Die amerikanischen Wissenschaftler haben da-

## Wilde Pflanzen sind „Ur“- Lebensmittel

für ein anschauliches Bild gefunden: „Die anorganischen und organischen Nährstoffe sind wie das Gewebe ei-

nes Stoffes, die sekundären Pflanzenstoffe sorgen für Farben und Muster.“

### Das ideale pflanzliche Lebensmittel

Es geht also nicht nur darum, Obst und Gemüse zu essen, sondern das richtige Obst und Gemüse. Doch welches ist das?

Nach allem was wie heute wissen, ist das ideale pflanzliche Lebensmittel:

- so frisch wie möglich
- gering verarbeitet
- heimisch, gewachsen in der Region
- passend zur Jahreszeit
- unverpackt

Wenn man diese Kriterien konsequent anwendet, dann erscheinen Wildkräuter in einem ganz anderen Licht: sie verfügen über alle geforderten Eigenschaften.

Wildpflanzen sind die idealen Lebensmittel. Grund genug sich ihnen jenseits von unwissenschaftlichem Kräuterhexenkult oder trockenem Fachgesimpel ganz praktisch zuzuwenden.

„Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.“

PARACELSUS (1493-1541)

neue, ungeahnte Genüsse zu bereichern. Die Skepsis Ihrer Familie oder der Freunde wird sich schnell in Begeisterung wandeln und Sie werden eine Menge Nachahmer finden, denn das Hauptargument für ihre neuen kulinarischen Abenteuer ist zunächst mal der Genuss; die Gesundheit bekommen Sie als willkommenes Extra dazu. Die zweite Wildkräuterquelle ist der eigene Garten. Überlassen Sie einen Bereich der spontanen Besiedelung und schon nach kurzer Zeit können Sie Vogelmiere, Giersch und Brennnessel ernten, am besten mit der Küchenschere, dann wächst alles gut nach. Fehlen einige Wildarten, so kann man nachhelfen, indem man sich von einem Spaziergang zum Beispiel eine Sauerampferpflanze mitbringt. Auch der Rasen ist eine ergiebige Quelle leckerer Unkräuter, wenn man sich entschließen kann, ihn in eine Wiese zu verwandeln, die nur selten (ein- oder zweimal im Jahr) geschnitten wird. Das macht weniger Arbeit und bietet allen Sinnen weit mehr als ein „Golf“-Rasen. Außerdem kommt man so dem Ideal vom „Gärtner in der Hängematte“ ein Stück näher.

Die Vielfalt der Wildkräuter bietet für jeden Geschmack etwas

### Wildkräuter wachsen überall

Wildkräuter sind solche Kraft-Pakete an sekundären Pflanzenstoffen und anderen bioaktiven Substanzen, dass wir uns diese Quelle nicht entgehen lassen sollten. Das beste ist, man schaut sich bei Ausflügen in die nähere Umgebung nach unbelasteten Standorten um. Dazu gehören Wiesen, Wegränder, Bachläufe, Brachflächen oder Waldsäume. Hat man einmal solche Flecken ausgemacht, ist es kein Problem, sich bei einem Spaziergang immer wieder so einzudecken, dass man zu Hause in der Küche Wildkräuter ganz unkompliziert direkt einsetzen kann. Die Artenkenntnis steigt von Mal zu Mal schnell an. Und jeder, der eine Brennnessel, einen Löwenzahn oder ein Gänseblümchen erkennen kann, ist in der Lage, seine Küche sofort um



Nur Pflanzen pflücken, die man sicher kennt.

Am besten einen Korb und eine Küchenschere zur Ernte mitnehmen. Den Korb mit etwas angefeuchtem Zeitungspapier auslegen. Blätter und Blüten vorsichtig darauf schichten. So überstehen die Pflanzen auch eine längere Autofahrt. Keine Plastiktüten verwenden! Die Pflanzen werden in Plastiktüten leicht gequetscht. Außerdem fangen sie an zu schwitzen und durch das Kondenswasser werden sie welk.

**TIPP** Nur die Pflanzenteile ernten, die auch verwendet werden.

**TIPP** Blüten erst gegen Mittag ernten, wenn sie aufgeblüht sind und der Morgentau getrocknet ist. Blüten die kurz vor dem Verwelken sind, lässt man stehen, denn sie duften und schmecken nicht mehr.

**TIPP** Pflanzen nie restlos abernten. Immer etwas stehen lassen, damit sich der Bestand erholen kann. Eine schonende Ernte geschieht am besten mit einer Küchenschere oder mit Daumen und Zeigefinger.

**TIPP** Straßenränder und Böschungen als Erntestandorte vermeiden. Hier finden sich zwar vielfach Schlehen und Rosensträucher, aber sie sind durch die Abgase und den Reifenabrieb nicht mehr zum Verzehr geeignet.

**TIPP** Feldränder vermeiden. Die Kulturen, wie zum Beispiel Mais, sind nicht nur gedüngt, son-

dern auch immer wieder mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Die Feldränder bekommen davon reichlich ab. Auch Wiesen werden mit Gülle gedüngt. Dann sollte schon der Geruch von der Ernte abhalten.

**TIPP** In der freien Landschaft nicht in Bodennähe ernten, da der Fuchsbandwurmerreger durch Urin übertragen werden kann. Das gilt besonders für Pflanzenteile, die roh verzehrt werden sollen. Als Faustregel gilt: Erwachsene können ab Kniehöhe, Kinder ab Bauchnabelhöhe ernten.

**TIPP** Vor Parasiten können Sie sich schützen. Mehr darüber in der kostenlosen Broschüre: „Der Kleine Fuchsbandwurm“ Verbreitung und Infektionsrisiko

**TIPP** Pflanzenteile vor der Verarbeitung sorgfältig verlesen, vorsichtig waschen und in einem Küchentuch oder einer Salatschleuder trocken schleudern.

**TIPP** Für Einsteiger bieten Vereine/Volkshochschulen und andere Gruppen organisierte Kräuterwanderungen an.

**TIPP** Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann es zu Lebensmittelvergiftungen kommen. Bei Übelkeit oder Verdacht auf Vergiftungen rufen Sie sofort bei der Informationsstelle gegen Vergiftungen an. Sie erhalten dort rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, eine kostenlose Beratung.

Einige Adressen finden Sie im Anhang.

Narzissen wachsen nicht nur im Garten sondern auch als Wildpflanzen. Essen kann man sie allerdings nicht, denn sie sind giftig. Aber sie sind in der Natur sehr schön anzusehen. Einer der letzten großen Standorte Deutschlands liegt in der Eifel bei Hellental und Hollerath. Über 150 Jahre lang waren die Blüten in diesem Gebiet verschwunden. Ihnen fehlte das nötige Licht. Die Täler wa-

ren noch unter der Preußenherrschaft vollständig mit Fichten bepflanzt worden. Professor Schuhmacher der Universität Bonn und Loki Schmidt, die Ehefrau des Ex-Bundeskanzlers, haben dafür gesorgt, dass die Täler freigelegt wurden und zwar mit Hilfe der Nordrhein-Westfalen-Stiftung, die die Täler aufgekauft hat. Jean Pütz ist gekürter Pate.

### Tipps zum Sammeln

### Narzissen – nicht zum Essen, aber wild

Der einfallende Sonnenschein brachte die Pflanzen schnell wieder zum Blühen. 150 Jahre lang hatten sie sich sozusagen unterirdisch aus der Zwiebel heraus vermehrt.

Bei der alljährlichen Wanderung, immer am letzten Freitag im April, kann die Vollblüte der Narzissen bewundert werden. Informationen hierzu im Anhang.

## Bärlauch - Der Jungbrunnen

Lat: *Allium ursinum* L.,  
(Alliaceae, Liliaceae)

Lauchgewächse, (Liliengewächse)

Volksnamen: Bärenlauch,  
Wilder Knoblauch, Hexenzwiebel,  
Waldknoblauch, Zigeunerlauch,  
In Österreich: Hexenknofel

### Botanik

Der Bärlauch ist eine Waldpflanze, die schattige feuchte Laubwälder bevorzugt. Man findet Bärlauch auch in Auen und an Bächen. Er blüht im zeitigen Frühjahr, im April, mit weißen doldenartigen Blütenständen. Nach

der Blüte zieht sich die Pflanze völlig in die Zwiebel zurück, um so zu überwintern. Wenn man sich die Stelle merkt, kann man im November die Bärlauchpflanze leicht ausgraben und zur Vermehrung versetzen. Bärlauch lässt sich aber auch leicht aus Samen ziehen. Dazu sammelt man den Samen etwa Ende Mai ein, wenn die Blätter gelb geworden

sind. Man bewahrt den Samen dunkel, kühl und trocken bis zum nächsten Frühjahr auf und sät ihn Anfang März auf ein feuchtes Saatbeet. Die Jungpflanzen kann man dann an eine feuchte schattige Stelle im Garten umsetzen. Die Blätter, Blüten und auch die Zwiebeln des Bärlauchs haben einen deutlichen Geruch und Geschmack nach Knoblauch.

### Giftige Doppelgänger

Der Bärlauch hat leider sehr giftige Doppelgänger, die im Eifer des Gefechts schon mal mit geerntet werden können. Daher ist es wichtig, die Blätter sorgfältig abzuschneiden, statt einfach abzureißen. Dann braucht man eigentlich nur noch „der Nase nachzugehen“, denn der starke Knoblauchgeruch, besonders beim Zerreiben zwischen den Fingern, ist ein untrügliches Kennzeichen dafür, das es sich auch tatsächlich um Bärlauch und nicht um die giftige Herbstzeit-

lose oder Maiglöckchen handelt.



Das giftige Maiglöckchen sieht dem Bärlauch sehr ähnlich, riecht aber nicht nach Knoblauch.

### Geschichte des Bärlauchs

Bereits im 8. Jahrhundert bezeichnete Karl der Große in seiner „Königlichen Verordnung über die Landgüter“ den Bärlauch als eine „anbauwürdige Gartenpflanze“. Tatsächlich wurde der Bärlauch jahrhundertlang als Heil- und Gewürzpflanze kultiviert. Dann geriet er in

Vergessenheit, bis er vor wenigen Jahren von experimentierfreudigen Köchen neu entdeckt wurde. Heute ist der Bärlauch wieder so beliebt, dass man ihn sogar auf gut sortierten Wochenmärkten kaufen kann.

Neben dem Knoblauchgeruch ist auch die matte, grün-grünliche Blattunterseite typisch für den Bärlauch.



- Lauchöl,
- Flavonoide,
- Biokatalysatoren,
- Fructosane,
- reichlich Vitamin C (Ascorbinsäure)
- Chlorophyll

Bärlauch wirkt auf den Körper ähnlich wie Knoblauch. Verantwortlich dafür sind in erster Linie die Scharfstoffe im Bärlauchöl und deren biochemische Abbauprodukte. Ein gemeinsames Merkmal aller Lauchgewächse wie Zwiebeln, Knoblauch und auch Bärlauch sind ihr Gehalt an ätherischem, schwefelhaltigem Öl, das Fäulnisbakterien und Entzündungen hemmt. Neuere Studien geben Hinweise darauf, dass Bärlauch auch gegen hohen Blutdruck und bei Leberleiden hilft. In der Naturheil-

kunde wird Bärlauch bei Magen- und Darmstörungen, gegen Blähungen, Appetitlosigkeit und Schwächezustände eingesetzt. Dazu hackt man das frische Kraut und gibt es dem Patienten. Wir sehr man den Bärlauch schon in alten Zeiten schätzte, kann man im Kräuterbuch von Pfarrer Künzle nachlesen. „Wohl kein Kraut der Erden ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.“ Viele, die den Bärlauch schätzen sind sogar der Meinung, dass der Bärlauch dem Knoblauch in seinen, auch wissenschaftlich bestätigten, positiven Wirkungen noch überlegen ist. Der Knoblauch habe durch die Jahrtausende der Kultivierung viel von seiner ursprünglichen Kraft eingebüßt, während der Bärlauch noch ein echtes Wildkraut ist.

### Wirkstoffe des Bärlauchs

Vom Bärlauch kann man grundsätzlich alle Pflanzenteile verwenden. Den besten Geschmack liefern jedoch die jungen Blätter im März, die den vollen Geschmack und die ganze Kraft des Frühlings enthalten. Am besten sammelt man Bärlauch, wie auch alle anderen Kräuter vormittags, wenn sie noch im wahrsten Sinne des Wortes „taufrisch“ sind. Bärlauchblätter sind am schmackhaftesten bevor die Pflanze blüht. Da man Bärlauch nicht lange aufbewahren oder trocknen kann (siehe Küchentipps), sollte man die Zeit von Anfang März, wenn die ersten kleinen Blättchen aus dem Boden kommen, bis Ende Mai gut nutzen. Unübertroffen schmeckt Bärlauch frisch nach der Ernte. Man wäscht ihn kurz, schleudert ihn in einem

Küchentuch trocken und gibt ihn kleingeschnitten mit etwas Salz direkt auf's Butterbrot. Viele meinen, die älteren Blätter wären giftig. Das stimmt nicht. Sie werden nur derber im Aroma. Die weißen Blüten schmecken angenehm süß und zart nach Knoblauch. Sie sind eine dekorative Zutat zu vielen Gerichten. Kleingehackte rohe Bärlauchblätter würzen Suppen, Salate, Gemüse und Brotaufstriche. An warme Gerichte wird der Bärlauch erst zum Schluss gegeben, denn gekocht verliert er etwas an Geschmack. Er ist trotzdem eine ideale Basis für eine Suppe und lässt sich wie Spinat verarbeiten. Mit Brennnesselblättern zusammen ergibt er einen wunderbaren Wildkräuterspinat.

### Ernte und Kulinarisches

Das Aroma des Frühlings lässt sich mit Bärlauch wunderbar in den Winter retten. Dazu wäscht man Bärlauch kurz, blanchiert ihn und friert ihn ein. Dabei verliert er jedoch etwas an Geschmack. Besser hält sich das Aroma, wenn man Bärlauch zum Zeitpunkt der besten Ernte, wenn das Angebot besonders groß ist, mit Hilfe eines Fleischwolf oder eines Stabmixers zu Mus verarbeitet und ihn ohne weitere Zutaten einfriert. Dazu

verwendet man am besten kleine Schraubgläser und kein Plastik, denn Kunststoffe nehmen das Knoblaucharoma an. Alternativ stellt man Bärlauchbutter her, indem man frischen Bärlauch in Streifen schneidet, reichlich in weiche Butter einarbeitet und einfriert. So hat man das ganze Jahr über Bärlauchwürze zur Hand. Glücklicherweise hat man ein kleines Glas Bärlauchmus oder – Butter im Kühlschrank hat, um den

### Küchentipps



wunderbaren Geschmack an Suppen, Soßen oder in den Quark zu bringen. Ein ganz besondere Tipp ist das Bärlauchöl.

Für das Bärlauchöl wäscht man gut zwei Hände voll frische Bärlauchblätter und schleudert sie im Küchentuch vorsichtig gut trocken oder lässt sie trocknen. Anschließend grob schneiden und in ein dicht schließbares Glas füllen.

Mit einem kaltgepressten Raps- oder Olivenöl übergießen und drei Wochen kühl und dunkel ziehen lassen. Abseihen. Fertig ist ein wunderbares Würzöl, das Ihnen den Geruch des Frühjahrs auch noch im Winter in die Nase steigen lässt.

Bärlauchöl oder auch -essig kann man auch herstellen, indem man die frischen Blätter im Mörser zerreibt und dann in die Flüssigkeit gibt. Das sieht nicht so gut aus, wie geschnittene Blätter in der Flasche, aber der Geschmack wird kräftiger. Auch eine Bärlauchpaste dient dazu, das Aroma über das Jahr zu bringen. Dazu dreht man die frischen, jungen Blätter, wenn sie noch reichlich da sind, durch den Fleischwolf oder püriert sie und verührt die Masse mit Salz und einem guten kaltgepressten Pflanzenöl. Auf 100g Bärlauch kommen etwa 10g Salz und 1dl Öl. Die Paste in dunkle Gläser füllen, gut verschließen und kühl aufbewahren. Die Paste ist ein wunderbares Universalgewürz für alle Gelegenheiten, wo ein Hauch von Knoblauch fehlt.

### Meddersheimer Bärlauchcreme mit neuen Kartoffeln

für 4 Personen

**REZEPT**

- 5g Bärlauch
- 300g Ziegenfrischkäse
- 1 Blatt Gelatine
- 200g geschlagene Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 große neue Kartoffel

Friskäse durch ein Sieb passieren. Mit etwas Sahne glatt rühren. Pfeffer



Meddersheimer Bärlauchcreme mit neuen Kartoffeln

fern und salzen. Den Rest der Sahne steif schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und mit etwas Sahne erwärmen und zu dem Ziegenkäse geben. Gut verrühren. Geschlagene Sahne dazugeben. Bärlauchblätter gründlich verlesen, waschen und fein schneiden. Unter die Creme heben. Die fertige Creme in eine Form geben und im Kühlschrank versteifen lassen.

Rohe neue Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun braten.

Zum Servieren Esslöffel in heißes Wasser tauchen und Bärlauchcreme auf dem Teller mit etwas Salat anrichten. Kartoffelscheiben dazulegen und sofort servieren.

### Wilde Frühlingsrolle

**REZEPT**

- 500g junge Bärlauchblätter
- 500g Brennnesseln (oder auch Blattspinat)
- 500g Blätterteig
- 400g Schafskäse
- 1 große Zwiebel
- weiche Butter
- kaltgepresstes Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Bärlauchblätter und Brennnesselblätter waschen und blanchieren, das heißt kurz, etwa eine Minute, in sprudelnd kochendes Wasser geben. Abgießen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Blätterteig ausrollen und dünn mit Butter bestreichen.

Die Zwiebel würfeln und in den dem

Olivenöl leicht bräunen, den Schafskäse würfeln. Die Blätter gleichmäßig auf dem Teig verteilen, die Zwiebeln und den Schafskäse dazuge-

ben, salzen und pfeffern. Den belegten Teig aufrollen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

## Brennnessel – Unscheinbare Alleskönnerin

Lat: *Urtica Diorica L.* – Große Brennnessel  
*Urtica Urens L.* – Kleine Brennnessel

Brennnesselgewächse, Urticaceae  
Volksnamen: Donnernessel, Hanfnessel, Nessel

- hoher Vitamin-C-Gehalt (doppelt soviel wie Zitronen)
- B-Vitamine
- Vitamin E
- Flavonoide
- Carotinoide
- Chlorophyll
- Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium
- Kieselsäure
- Spurenelemente
- Phytohormone

(Acetylcholin, Serotonin, Histamin)

Ob in der Brennnessel blutzuckersenkende Stoffe, die „Glukokinine“, enthalten sind, ist nicht endgültig geklärt.

Brennnesseln von gedüngten Wiesen können einen hohen Nitratwert aufweisen.

Brennhaare: Histamine, Acetylcholin, Ameisensäure

## Inhaltsstoffe der Brennnessel

Die Brennnessel gilt allgemein als ein so übles Unkraut, dass auch die wissenschaftliche Medizin diese Pflanze lange missachtet hat. Doch das ändert sich heute. Die Brennnessel ist eines der vitamin- und mineralstoffreichsten Wildgemüse. Blattsalat ist im Vergleich dazu ein inhalts- und geschmacksarmes Grünfutter. Der Vitamin- und Mineralstoffreichtum der Brennnessel hilft über Erschöpfungsstadien hinweg. Brennnesseln regen den gesamten Stoffwechsel, wirken entgiftend, blutreinigend und harntreibend. Sie sind daher besonders gut für Frühjahrskuren geeignet. Auch das BGA erkennt Brennnesseltee als geeignetes Mittel bei Problemen mit dem Wasserlassen an. Wie viele Frühjahrskräuter wirken auch die Brennnesselblätter generell aktivierend und entgiftend. Sie sind wirksam bei Gicht, Rheuma, Galle und Leberbeschwerden.

In der Volksmedizin ist der Brennnesselsaft beliebt, den man selbst zubereiten kann: Man zerschneidet

die ganzen Pflanzen, weicht sie in Wasser ein und presst sie nach einem Tag mit einer Presse oder einem Entsafter aus. Ein solcher Saft enthält die wirksamen Inhaltsstoffe konzentriert und ist ein gutes Rezept gegen Frühjahrsmüdigkeit. Auch die Früchte der Brennnessel, die häufig fälschlicherweise als Samen bezeichnet werden, verfügen über interessante Inhaltsstoffe wie Proteine, Carotinoide und Chlorophylle. Produkte aus Brennnesselfrüchten werden sogar in Apotheken als Kräftigungsmittel für ältere Menschen verkauft.

Pfarrer Sebastian Kneipp, der bekanntlich nicht zimperlich mit seinen Patienten war, strich ihnen mit frischen Brennnesseln über die Haut und die Gelenke. Das sollte gegen Rheuma und Gelenkschmerzen helfen. Andere empfehlen bei rheumatischen Fingern, die Brennnessel mit ungeschützten Händen zu pflücken. Tatsache ist, dass die Brennhaare das Blut unter die Hautoberfläche ziehen und sie erwärmen.

## Wirkung

## Ernte und Kulinarisches

Die Köpfchen der Brennhaare brechen bei der leichtesten Berührung ab. Das abgebrochene Haar bekommt dadurch die Form einer Injektionsnadel und kann die Reizstoffe, eine Mischung aus Ameisensäure, Acetylcholin und Histamin, in die Haut spritzen.

Wir werden noch erleben, dass dieses „Unkraut“ schlechthin als wichtige Kulturpflanze großflächig angebaut wird. Sie hätte es verdient. Das finden inzwischen auch die Feinschmecker. Luxusrestaurants lassen sich 50 g Brennnesselspitzen für 1,94 Euro zuschicken. Freuen Sie sich im Frühjahr auf die ersten Brennnesseln! Der Brennnessel reserviert man am besten im Garten einen festen Stammplatz. So



hat man immer saubere und unbelastete Pflanzen und die Schmetterlingsraupen freuen sich. Die feinsten Sprossen und Blätter kann man im Frühjahr sammeln, die Treibspitzen sind jedoch das ganze Jahr über schmackhaft. Die harten Stengel sind zum Verzehr nicht geeignet. Vor Schmerzen beim Pflücken braucht man keine Angst zu haben. Der Trick besteht darin, einfach ganz beherzt und kräftig zuzufassen. Dann zerquetscht man die Brennhaare zwischen den Fingern und sie können die Haut nicht mehr einritzen. Auch eine entschlossene Bewegung von unten nach oben verhindert das gefährdete Brennen. Oder man fasst nur die äußerste Blattspitze an, schneidet die obersten Blätter ab und lässt dann die Pflanze in den Korb fallen. Handschuhe sind dann nicht mehr notwendig.



Die Brennnessel ist eines der vitamin- und mineralstoffreichsten Wildgemüse überhaupt.



Die sanfte aber ebenfalls schmackhafte Verwandte der Brennnessel: die Taubnessel.

## Küchentipps

Genießbar wird die Brennnessel durch kurzes Blanchieren oder Einlegen in Öl. Öl nimmt den Brennhaaren ihre Wirkung und man kann die Blätter dann auch roh verzehren. Kleingehackte Brennnesseltriebe in Butter ergeben einen ausgefallenen und aromatischen Brotaufstrich. Junge Blätter geben Rühreiern, Salaten und Suppen ein feines Aroma. Sie können auch einzeln in Bierteig ausgebacken werden. Als Gemüse schmecken die Brennnesselblätter am besten wie Spinat zubereitet: Also zunächst in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen, ab-

schrecken, grob hacken, mit gedünsteten Zwiebeln kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, eventuell mit Zitronensaft und Creme fraîche verfeinern. Für ein Hauptgericht für vier Personen braucht man etwa ein Kilogramm. Man kann den Brennnesselspinat auch mit Giersch oder Taubnessel kombinieren, mit der die Brenneseel übrigens botanisch gar nichts zu tun hat. Auf diese Weise sammelt man schneller große Mengen und auch geschmacklich bietet die Mischung Vorteile. Für einen entgiftenden Frühlingstee werden eine

Handvoll Blätter in ein viertel Liter kochendes Wasser gegeben und fünf Minuten weitergekocht. Dann abgeseiht und schluckweise getrunken. Morgens und abends eine Tasse ist die ideale Frühjahrskur.

### Spargel mit Brennnesselsoße „Jungfrau Maleen“

REZEPT

- 2 kg Deutscher Spargel
- Salz
- 2 TL Butter
- Zucker
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- Knoblauchzehen nach Geschmack
- 100 g Champignons
- 150 g Brennnesselspitzen
- 100 ml Sahne
- Gemüsebrühe
- weißer Pfeffer
- Salz

Den Spargel schälen und in reichlich kochendem Salzwasser mit Butter und einer Prise Zucker bissfest garen. Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und klein würfeln. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauchzehen pressen. Die Champi-

gnons putzen und in Streifen schneiden. Die Brennnesselspitzen kurz blanchieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, die Pilze dazugeben und kurz anbraten. Mit Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze einkochen. Wenn die Soße sämig geworden ist, die Brennnesseln dazugeben. Mit wenig Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Eier unterheben und mit dem Spargel auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit Wildblüten garnieren. Dazu passen neue Kartoffeln.

### Brennnesselgetränk „Wilder Frühling“ für vier Gläser

REZEPT

- 250 g Brennnesselblätter
- 1 l Buttermilch
- 4 TL Frusip's Orange-Karotte
- 1 Prise Salz
- evtl. 1 TL Inulin 90HT

Die Brennnesselblätter waschen und trocken schleudern, pürieren oder entsaften. Mit den restlichen Zutaten mischen, eventuell mit Eiswürfeln kühlen. Fertig.

## Der Löwenzahn

Lat: *Taraxacum officinale* Web. Familie der Korbblütengewächse: Cichoriaceae, Compositae

Der Löwenzahn ist eine äußerst anpassungsfähige Pflanze, die sich in fast jeder Situation zurechtfindet. Seine mächtige Pfahlwurzel reicht bis zu zwei Metern tief in den Boden. Er blüht zwischen Mai und Oktober. Die gesamte Pflanze enthält weißen Milchsafte, der bitter schmeckt. Da

der Löwenzahn reichlich Nektar erzeugt, ist er eine gute Bienenweide. Vierzig verschiedene Schmetterlingsarten brauchen die Löwenzahnblätter als Futter für ihre Raupen. Buchfinken, Grünfinken, Distelfinken und Spatzen verfüttern die Samen aus dem Blütenboden an ihre Jungen. Bekämpft man den Löwenzahn, entzieht man dem Schmetterlings- und Vogelnachwuchs eine wichtige Nahrungsquelle.

Der Löwenzahn taucht erst im 13. Jahrhundert in den alten Kräuterbüchern auf. Er galt damals als harntreibendes Mittel, gegen Leberleiden und zur Wundheilung. Als Fiebermittel wurde Löwenzahnwurzel in Wein eingelegt. Die Wurzeln des Löwen-

zahn hat man früher, genauso wie die Wurzeln der Wegwarte, klein geschnitten, im Backofen getrocknet, gemahlen und als Kaffeeersatz aufgegossen. Löwenzahn aktiviert allgemein Leber und Niere. Er wirkt appetitanregend, entwässernd und

## Wirkung

leicht abführend. Der Löwenzahn gilt überall als Unkraut. Doch er wird noch dafür sorgen, dass dieses Wort eines Tages zum Ehrentitel wird, denn es gibt kaum eine Pflanze, die Gesundheit und Wohlgeschmack so in sich vereint.

Löwenzahnblätter sind extrem vitaminreich. Sie enthalten mehr Provitamin A als Möhren und 40 mal mehr als Zuchtsalat! Sie enthalten 40 mal mehr Eisen als Spinat und darüber hinaus noch viel Vitamin B und C, Mineralstoffe und die gefrag-

ten Flavonoide. Löwenzahn regt mit seinem bitteren Geschmack den gesamten Stoffwechsel an und ist damit tatsächlich das ideale Frühlingelixier. Der wertvolle Blütenstaub des Löwenzahns kann als Sirup konserviert werden und hat sich als Stärkungsmittel bei Erkältungen und bei einem allgemein geschwächten Immunsystem bewährt.

Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Löwenzahn die Neubildung von Gallensteinen verhindern hilft.

## Ernte und Kulinarisches

Die beste Löwenzahnernte verspricht ein möglichst abgelegener Platz, an dem nicht gedüngt und gespritzt wird. Das Sicherste ist eine Ecke im eigenen Garten, die man den Wildkräutern reserviert. So lässt sich Löwenzahn das ganze Jahr über ernten. Es empfiehlt sich, nur die ganz jungen, hellgrünen Blätter zu schneiden. Nach dem Schnitt wächst der Löwenzahn immer wieder nach. Die vitaminreichen Blätter schmecken umso besser, je zarter und jünger sie gepflückt werden. Sie ergeben einen wunderbaren Salat oder lassen sich gut mit anderen Salatblättern mischen. Die Blütenknospen sind am zartesten, wenn sie noch in der Blattrose ruhen. Sie schmecken wunderbar in Butter geröstet oder als

Ergänzung von Suppe und Salat. In Essig eingelegt können sie wie Kapern verwendet werden. Zunächst werden manchem die Löwenzahnblätter ungewohnt bitter schmecken. Doch dagegen lässt sich etwas tun. Man legt die geschnittenen Blätter vor der Verarbeitung in lauwarmes Wasser oder gibt sie schon eine halbe Stunde vor dem Servieren in die Salatsoße. Das zieht einiges von den Bitterstoffen heraus, und der Salat fällt trotzdem nicht zusammen, denn die Löwenzahnblätter sind fest und knackig - anders, als man es von den Salaten aus dem Supermarkt kennt. Entgegen allen Gerüchten sind die Röhrchen des Löwenzahns nicht giftig. Doch sollten Kinder nicht zuviel davon essen.



Wildkräuter werden am besten mit der Schere geerntet.



Die jungen Löwenzahnblätter sind ideal für einen einfachen Salat geeignet.

Die Blütenstengel des Löwenzahn ergeben eine ungewöhnliche Dekoration. Dazu die Blütenstengel längs teilen und in Wasser einlegen. Sie rollen sich zusammen und ergeben dekorative Spiralen, die etwas bitter schmecken. Der kräftige Geschmack des Löwenzahns braucht keine kräftige Soße mehr. Im Gegenteil, am besten schmecken milde Soßen auf Joghurt oder Sahnebasis. Auch die Wurzel des Löwenzahns lässt sich in Schnaps einlegen und zu einem Bitter verarbeiten.

**Löwenzahn-Kartoffelsalat „Grün-weiß“**  
für 4 Personen

**REZEPT**

- 300 g junge Löwenzahnblätter
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe (nach Geschmack auch mehr)
- 1 Zwiebel
- Apfelessig
- 3 EL kaltgepresstes Kürbiskernöl (alternativ: Walnussöl)
- Salz
- Pfeffer

**Löwenzahntee für eine Kur**  
für zwei Tassen

**REZEPT**

- 0,25 l Wasser
- 2 TL Löwenzahnblätter

Die frische Pflanze waschen und kleinschneiden (alle Teile sind dafür verwendbar, sogar die Wurzel) und zwei Teelöffel mit einem Viertel Liter kaltem Wasser aufsetzen, zum Sieden bringen und eine Minute lang kochen. Nach zehn Minuten abseihen und zweimal täglich frisch trinken.

Der Löwenzahn ist eine echte Frühjahrspflanze und ideal für eine reinigende Frühjahrskur. Nach vier bis sechs Wochen fühlt man sich durch und durch wohl und „verjüngt“. Auch Rheumatiker stellen immer wieder fest, dass sie sich nach einer Löwenzahnkur besser fühlen und die Schmerzen nachlassen.

Löwenzahnblätter waschen, in Streifen schneiden und in einem Küchentuch oder einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Heiß mit den Löwenzahnblättern mischen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, an den Salat geben und unterheben. Die Zwiebel fein würfeln und ebenfalls an den Salat geben und die Knoblauchzehe darüber auspressen. Nochmals wenden und ziehen lassen. Der Salat schmeckt am besten noch lauwarm und ist schon fast eine komplette Abendmahlzeit.

Man kann den Löwenzahn-Kartoffelsalat „Grün-weiß“ vielfältig variieren. Gut schmecken dazu noch einige ausgelassene Speckwürfel, wobei das Fett in der Pfanne bleiben sollte, oder auch geviertelte hartgekochte Eier.

## Küchentipps

**Löwenzahnhonig**

**REZEPT**

- 1 l Wasser
- 400 g Blüten
- 2 Zitronen
- 1500 g Zucker

Blüten waschen, ausdrücken und in 1 l Wasser zusammen mit 1 1/2 in Scheiben geschnittenen Zitronen aufkochen lassen und dann 24 Stunden stehen lassen. Anschließend den Saft abgießen, Blüten werfen, Zucker zum Saft geben und die Flüssigkeit etwa 1 Stunde lang köchelnd eindicken. Saft einer halben Zitrone einrühren.

## Rezepte

Alle Wildpflanzensalate schmecken kräftiger, als Salate aus dem Supermarkt, besonders wenn diese aus dem Treibhaus kommen. Daher passt eher eine milde Joghurtsauce. Geerntet werden immer die jungen, frischen Spitzen und neuen Blätter. Die Mischung ist je nach Jahreszeit immer etwas anders, genauso die Dekoration mit essbaren Blüten:  
Salatpflanzen: Giersch, Löwenzahn, Taubnessel, Sauerampfer, Vogelmiere, Sauerkelee

Blüten: Gänseblümchen, Malve, Borretsch

**Wildkräutersalatsauce**

**REZEPT**

- 250 g Sahnejoghurt oder 200 g Joghurt und 50 g Sahne
- 3 EL Milch
- 1 TL Senf
- 1 EL Ketchup
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer

## Der Salat

Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätter waschen und trocken schleudern. Wenn nötig grob schneiden und in eine Schüssel geben. Mit den Blüten garnieren. Die Salatsoße extra servieren.

**Varianten:**

Zu allen Wildkräutersalaten passen Sprossen, wie Rettich oder Kichererbsensprossen besonders gut. Inzwischen gibt es auch Samen von

Wildkräutern, die man selbst versprossen kann, zum Beispiel von Rotklee, der gleichzeitig ein wertvolles Phytoöstrogen und chemische Hormone ersetzen kann (Adressen: siehe Bezugsquellen). Genauso passen zu allen Wildkräutersalaten Sonnenblumenkerne, gehackte Haselnusskerne oder Walnusskerne oder auch Buchweizen - in der trockenen Pfanne kurz angeröstet. Getrennt servieren. So kann sich jeder seinen eigenen Salat anrichten.

## Wildkräutersuppe

für 4 Personen

Die Wildkräutersuppe schmeckt am besten im Frühjahr, zum Beispiel als reine Bärlauchsuppe. Doch alle Wildpflanzensuppen lassen sich auch mit reiferen Pflanzen und älteren Blättern herstellen, da durch das Kochen die Blätter weich werden. Für eine Wildkräutersuppe eignen sich die Blätter der folgenden Pflanzen: Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Brennessel, Taubnessel, Sauerampfer, Vogelmilch, Sauerklee



- 2 Zwiebeln
- Knoblauchzehen nach Geschmack
- 2 große Kartoffel
- Pflanzenöl
- 1/2 l Weißwein
- 250 g Wildkräuterblätter
- nach Angebot
- Gemüsebrühe
- Salz
- weißer Pfeffer

- Muskatnuss
- Creme Fraiche

Zwiebel und Knoblauch würfeln und in dem Öl glasig dünsten. Kartoffel schälen, klein würfeln und dazu geben. Mit dem Weisswein ablöschen, mit einem Liter Wasser auffüllen und kochen. Die Kräuter waschen und trocken schleudern. Einige Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Wenn die Kartoffeln weich sind, herunterschalten, die Kräuter in die Suppe geben in der heißen Suppe kurz garen (nicht mehr kochen) Alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe in vorgewärmten Tellern mit einem Klacks Creme Fraiche servieren. Mit einem Blatt garnieren. Nach Angebot mit Blüten servieren, z.B. Gänseblümchen, Malve, Boretsch oder Klee.

Dazu passt ein Stück Vollkornbrot.

## Wildkräuteromelett

für 4 Personen



- 8 Eier
- 4 Eßl. kleingehackte frische Wildkräuter
- 1 Handvoll junger Blätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 El geriebener Käse

Als Wildkräuter für ein Omelett kommen die jungen, frischen Spitzen und neuen Blätter in Frage. Die Mischung ist je nach Jahreszeit immer etwas anders, genauso die Dekoration mit essbaren Blüten:  
Geeignete Wildkräuter: Giersch, Löwenzahn, Taubnessel, Sauerampfer, Vogelmilch, Sauerklee  
Blüten zur Dekoration: Gänseblümchen, Malve, Borretsch

Eier mit dem Schneebeesen schaumig schlagen. Die Wildkräuter zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Wenn sie

zu schäumen beginnt, ein Viertel der Eiermasse dazugeben und einen Esslöffel Käse darüber streuen. Wenn das Omelett zu stocken beginnt und die Ränder fest werden mit einem Holzspatel vorsichtig anheben, von den Rändern zur Mitte ziehen und die noch flüssige Eimasse darunter fließen lassen. Sobald das Omelette gestockt, aber noch cremig ist, die gewaschenen und trockengeschleuderten ganzen Blätter auf die Oberfläche geben und zusammen klappen. das Omelett sofort auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit einer Blüte garnieren.

Die Neunstärke ist ein jahrhundertealtes Rezept für eine Frühlingssuppe, die aus neun Wildkräutern besteht. Gänseblümchen gehörten immer dazu. Die Neunstärke war bei einfachen Leuten weit verbreitet und beliebt und gehörte zum Frühjahr wie die ersten Blüten auf den Wiesen. Hier zunächst das historische Rezept. Die alte Reihenfolge gibt einen Hinweis auf die Anteile. Danach war Giersch der Hauptbestandteil. Von den folgenden Wildkräutern nimmt man jeweils etwas weniger. Genaue Mengenangaben gab es nicht, denn solche Rezepte verändern sich mit dem Angebot der Natur und die Hausfrauen von damals kannten ihre „Neunstärke“ auch ohne Mengenangaben.

- Giersch
- Löwenzahn
- Taubnessel
- Brennessel
- Schafgarbe
- Sauerampfer
- Sauerklee
- Trippmadam
- Gänseblümchen

## Die Neunstärke - Basisrezept für eine moderne Wildkräutersuppe

4 Personen

- 1 Handvoll junge Gierschblätter
- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 1 Handvoll junge Brennesselblätter
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 l Sahne
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Handvoll Gänseblümchenköpfe zum Garnieren



Die Wildkräuterblätter waschen, in Streifen schneiden und in einem Küchentuch oder einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Zwiebel fein würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in Butter andünsten. Die Kräuter dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Die Suppe in Schalen oder Teller füllen und erst kurz vor dem Servieren die Blütenköpfe der Gänseblümchen darauf streuen.

## Informations- und Bezugsquellen

### Narzissenwiesen in der Eifel

Informationen über die Nordrhein-Westfalen-Stiftung:  
www.nrw-stiftung.de  
Tel: 0211 45485-34/-32

### Parasiten

#### Fuchsbandwurm

Kostenlose Broschüre: „Der Kleine Fuchsbandwurm“ Verbreitung und Infektionsrisiko  
Über: Deutscher Jagdschutz-Verband e.V. (DJV)  
Johannes-Henry-Straße 62  
53113 Bonn  
Tel: 0228/94906-0  
Fax: 0228/94906-30

### Zecken

Interessante Informationen über durch Zecken übertragene Krankheiten finden Sie auf der Homepage der Universität Bonn unter:  
http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/fsmeidx.html

### Hilfe bei Vergiftungen

Informationszentrale gegen Vergiftungen der Universität Bonn  
Tel: 0228/19240, Fax: 0228/2873314

Giftnotruf Berlin  
www.giftnotruf.de  
Tel: 030 19240 (24 Stunden)

## Die Neunstärke

### Giftnotrufzentralen in anderen deutschen Städten:

www.giftnotruf.de/d-zentr.html

### Informationen über Giftpflanzen

www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/pflanidx.html

### Bezugsadressen

#### Frische küchenfertige Wildkräuter

Essbare Landschaften GmbH  
Gutshaus Boltenhagen  
18516 Süderholz  
Tel: 038326/46335  
info@EssbareLandschaften.de



## Saatgut

Blauetikett Borträger  
67591 Offstein  
Ruf: 06243/905326  
Fax: 06743/905328

Hof Berg-Garten GbR  
Lindenweg 17  
79737 Herrischried  
Ruf: 07764/239  
Fax 07764/215  
viele heimische Wildarten,  
aber auch Exoten

Rieger-Hofmann GmbH  
74572 Blaufelden-Raboldshausen  
In den Wildblumen 7  
Ruf 07952/5682, Fax 07952/6509  
www.rieger-hofmann.de, info@rieger-  
hofmann.de  
echtes Wildsaatgut heimischer Arten

## Kräuter & Duftpflanzen

Gärtnerei Rühlemanns  
27367 Horstedt, Auf dem Berg 2  
Ruf 04288/928558  
Fax: 04288-928559  
www.ruehlemanns.de,  
info@ruehlemanns.de

Blauetikett Borträger GmbH  
67591 Offstein  
Ruf 06243/905326  
Fax 06243/905328

## Einheimische Pflanzen

Ahornblatt GmbH  
55001 Mainz, Postfach 1125,  
06131/72354  
Fax 06131/364967  
www.Ahornblatt-Garten.de,  
Nachricht@Ahornblatt-Garten.de  
alle verfügbaren heimischen Gehölze  
und Wildobst

Botanische Raritäten Wetzlar  
42349 Wuppertal-Cronenberg,  
Oberkohlfurth  
Ruf 0202/470443  
Fax: 0202/4780119  
überwiegend Exoten, aber auch  
seltene heimische Wildstauden

Hof Berg-Garten GbR  
79737 Herrischried, Lindenweg 17  
Ruf 07764/239, Fax 07764/215  
www.hof-berggarten.de.cx,  
hof-berggarten@t-online.de

Naturland-Gärtnerei Gerhard Flathmann  
22525 Hamburg/Volkspark,  
Schulgartenweg 4  
Ruf 040/89070704  
Fax 040/89070705  
www.wildstauden.de,  
flathmann@wildstauden.de  
viele heimische Wildstauden, verzichtet  
bewußt auf Exoten

Staudenkulturen Stade  
46325 Borken-Marbeck, Beckenstrang  
24  
Ruf 02861/2604  
Fax: 02861/6513  
www.stauden-stade.de,  
hstade@stauden-stade.de  
überwiegend Exoten, aber such seltene  
heimische Wildstauden

Die Bärlauchtipps und das in der Sen-  
dung vorgestellte Rezept stammen von:

Historischer Landgasthof "Zur Traube"  
Herbert Langendorf  
Sobernheimer Strasse 2  
55566 Meddersheim über  
Bad Sobernheim  
Tel: 06751/950382

## Weitere Bezugsquellen

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte,  
die sich bereit erklärt haben, die Roh-  
stoffe und Zutaten in ihr Sortiment auf-  
zunehmen, die zur Realisierung der in  
diesem hobbytipp vorgestellten Rezep-  
turen benötigt werden.

**Fett:** Einzelgeschäfte  
und Firmenzentralen  
Normal: Filialgeschäfte

28203, Bremen, KosmetikBazar, Oster-  
torsteinweg 25-26;  
**29308, Winsen, Pustebume,  
Schulstr. 10, Tel. 05143/2791,  
Fax: 05143/2791;**  
30159, Hannover, KosmetikBazar,  
Knochenhauerstr. 8;

31582, Nienburg, KosmetikBazar,  
Leinstr. 22;  
31785, Hameln, KosmetikBazar,  
Thiewall 4;  
32257, Bünde, KosmetikBazar,  
Bahnhofstr. 31;  
32756, Detmold, KosmetikBazar,  
Paulinenstr. 9;  
33615, Bielefeld, KosmetikBazar,  
Arndtstr. 51;  
34414, Warburg, KosmetikBazar,  
Hauptstr. 46;  
35037, Marburg, KosmetikBazar,  
Augustinergasse;  
35390, Gießen, KosmetikBazar,  
Frankfurter Str. 1;  
37671, Hötter, KosmetikBazar,  
Am Markt 2a;  
40217, Düsseldorf, Calendula,  
Friedrichstr. 3;  
**46539, Dinslaken, Calendula,  
Sterkrader Str. 237, Tel: 02064/92739,  
Fax: 02064/81250**  
47051, Duisburg,  
Calendula, Averdunkzentrum;  
48431, Rheine, KosmetikBazar,  
Marktstr. 14;  
**51143, Köln, Margots Bioecke,  
Ladenzeile Busbahnhof,  
Tel: 02203/55242, Fax: 02203/57307**  
53721, Siegburg, KosmetikBazar,  
Holzgasse 47;  
**53840, Troisdorf, BioShop Gbr,  
Kölner Str. 36a, Tel: 02241/978091,  
Fax: 02241/978091**  
59555, Lippstadt, KosmetikBazar,  
Blumenstr. 1;  
63924, Kleinheubach, KosmetikBazar,  
Dientzenhofer Str. 14;  
65183, Wiesbaden, KosmetikBazar,  
Marktstr. 14;  
70806, Kornwestheim, Hobby Kosme-  
tik, Staufenbergstr. 26;  
75172, Pforzheim, KosmetikBazar,  
Bahnhofstr. 9;  
84559, Waldkraiburg, Hobby Kosmetik,  
Hochfellnstr. 2;  
**86150, Augsburg, Hobby Kosmetik  
Filus, Bahnhofstr. 6,  
Tel: 0821/155346, Fax: 0821/155346**  
90402, Nürnberg, Pura Natura,  
Johannesgasse 53-55,  
Tel: 0911/209522, Fax: 0911/209522  
97456, Dittelbrunn, Hobby Kosmetik,  
Erlenstr. 25;  
97618, Niederlauer/Bad Neustadt,  
Hobby-Kosmetik, Am Rück 1