



FOTO: © BLENDÉAO - FOTOLIA

Wildkraut – Heilkraut – Lebensmittel

Teil 1

Das Sammeln von Wildkräutern ist eine uralte Tradition, die wieder sehr modern geworden ist. Als Küchenkräuter dienen sie der Gesunderhaltung, als Heilkräuter bieten sie Heilung. Ihre Verwendung ist zwingend regional und saisonal und somit ein unübertroffen nachhaltiger Beitrag zu einer „artgerechten“ Ernährung für uns Menschen. Bis das Sammeljahr beginnt, bleiben uns aber noch ein paar Wochen – ein guter Zeitpunkt für ein bisschen Theorie.

■ TEXT: MAG. GERIT FISCHER

Mag.^a Gerit Fischer



Lebt mit Mann, Hund, 10-20 Flugenten und 2 Hühnern im Wienerwald. Studium der Ernährungswissenschaften, an der Boku (Landschaftsökologie), Kräuterakademie, Paracelsus-Schule (Heilpraktiker), viele Zusatzausbildungen. Naturpädagogin, Referentin bei der Umweltberatung, beim Kneippbund, Seminar- und Vortragstätigkeit.

Ziel: Nicht nur Wissen, sondern die Faszination für die Pflanzenwelt und die Bedeutung in unserem Alltag vermitteln.

Kontakt: ERNUBI –
Initiative für Ernährungs-
und Umweltbildung
www.ernubi.at
Mail: gerit.fischer@ernubi.at



Als die Europäer um 1500 herum zum ersten Mal Amerika betraten, waren sie weniger von wilden Eingeborenen bedroht als von Hunger und Krankheiten. Man hatte weder mit dem Skorbut gerechnet, noch mit der Andersartigkeit der Vegetation am neu entdeckten Kontinent. Dass man ohne pflanzliche Nahrung todkrank wird, war noch nicht bekannt, und viele Eroberer starben nach der langen Überfahrt und dem ersten Winter in Nordamerika am Skorbut, dem akuten Vitamin-C-Mangel.

Es fiel auf, dass die Eingeborenen gesund blieben – das Geheimnis: ein starkes Gebäu aus Tannennadeln. Aber auch sonst standen die Immigranten wohl ohne Medikamente da. Dass die Franzosen sich

mit den Indianern auf Augenhöhe begehen haben, sodass sie von ihnen lernen konnten, welche Nahrungs- und Heilpflanzen in der Umgebung zu finden waren, hat ihre Überlebenschancen stark erhöht. Die Kenntnis der Heilkräuter und essbaren Wildpflanzen war in jener Zeit von zentraler Bedeutung.

Grundsätzlich kann man zwischen Küchen- und Heilkräutern unterscheiden. Zwar lassen sich die meisten nutzbaren Pflanzen beiden Bereichen zuordnen, denn wer kennt schließlich nicht das Hippokrates-Zitat „Deine Nahrung soll deine Medizin und deine Medizin soll deine Nahrung sein“? Viele Heilkräuter sind aber kulinarisch nicht nutzbar, während andere Kräuter keine spezifische

Heilwirkung haben, dafür aber durch ihren Nährwert auffallen. In der Praxis liegt der Unterschied in der Menge: Als Nahrung verwenden wir in möglichst vielen Mahlzeiten eine kleine Menge Wildkräuter als Beigabe, um die Speise aufzuwerten. So haben die Kräuter nährnde und gesund erhaltende Wirkung.

Detaillierte Nährwertangaben für Wildkräuter sind schwer zu finden, was vermutlich damit zusammenhängt, dass mit wild wachsenden Pflanzen kein Geschäft zu machen ist. In der Tabelle (siehe unten) sind die Gehalte an Vitamin C und einigen Mineralstoffen dargestellt.

Bärlauch (*Allium ursinum* – Liliengewächse)

Er zählt zu den ersten Wildkräutern des Frühlings. Seine giftigen Doppelgänger sind derart Respekt einflößend, dass er häufig links liegen gelassen wird, daher hier noch mal kurz und bündig: Bärlauchblätter stehen einzeln, sie haben einen gut erkennbaren Stiel. Die Oberseite ist sattgrün und die Unterseite weißlich hellgrün und matt. Dagegen sind die Blätter der Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen gebündelt, es ist kein Stiel vorhanden. Maiglöckchenblätter sind oberseits matt und unterseits glänzend, während die Blätter der Herbstzeitlosen beiderseits glänzen. Dadurch kann man den Bärlauch sehr gut von seinen giftigen Doppelgängern unterscheiden, während Geruch, Standort und Monat kaum zuverlässig sind.

Die Inhaltsstoffe des Bärlauchs sind so wirksam, dass es wirklich empfehlenswert ist, ihn zu sammeln. Alle Teile des Bärlauchs sind essbar, entgegen den Gerüchten auch noch nach der Blüte. Die ihm zugeschriebenen magischen Kräfte soll er ab Walpurgis (die Nacht vor dem 1. Mai) allerdings verlieren; für uns bedeutet das: die Blätter büßen sichtlich an Vitali-



Bärlauch



Wiesenschaumkraut

„Bärlauch und Wiesenschaumkraut besitzen Scharfstoffe, sehr viel Vitamin C und wirken dem Alterungsprozess entgegen.“

tät ein. Zum Glück sind die Blütenstände mindestens ebenso delikat, sie schmecken milder und fruchtiger und sind äußerst dekorativ, z. B. am Muttertagstisch zur kalten Platte. Die prallen, glänzend-grünen unreifen Früchte enthalten wiederum mehr Scharfstoffe. Diese Scharfstoffe sind im Fall des Bärlauchs Schwefelverbindungen, von denen manche stark antibakteriell wirken und in Kombination mit den ebenfalls enthaltenen Saponinen die Schleimhaut reizen und anregen, sodass der Stoffwechsel beschleunigt und der Säftefluss gesteigert wird. Daraus resultiert eine runderneuerte, frisch ausgestaffte Schleimhaut im gesamten Atemwegssystem.

Die Wirkung im Blutkreislauf ist in etwa vergleichbar, daher auch die blutdruck-

senkende und verjüngende Wirkung des Bärlauchs bei Ablagerungen und Venenproblemen. Bärlauch enthält auch ätherisches Öl, das teils über die Lunge ausgeschieden wird und hier keimhemmend und entspannend wirkt. Darüber hinaus regt das würzige Wildgemüse die Verdauung an und hilft gegen bestimmte Störungen des Verdauungstraktes, es wirkt harntreibend und entzündungshemmend. Bärlauch enthält sechsmal so viel Vitamin C wie Kopfsalat.

Kontraindikationen: stark harntreibend, daher Vorsicht bei Nierenschwäche und in der Schwangerschaft – nicht im Übermaß. Vorsicht bei der Einnahme von Eisenpräparaten: Die Eisen-Aufnahme wird durch den hohen Vitamin-C-Gehalt des Bärlauchs stark erhöht.

Nährstoffgehalte in mg pro 100 g essbarem Anteil

	Vit. C	Eisen	Magnesium	Kalzium	Kalium
Tagesbedarf	75 mg	10/15 mg*	400/310 mg*	1.000 mg	2.000 mg
Bärlauch	150	2,9	20	75	335
Wiesenschaumkraut	360	-	-	-	-
Gundelrebe	230	3,7	55	290	520
Schafgarbe	-	-	-	-	-
Mittelwert Kulturpflanzen	47,4	1,4	20,6	63,7	343

Quellen: W. Franke, AID 1987, Souci-Fachmann-Kraut, 4. Aufl. *Männer/Frauen



Wiesenschaumkraut (*Cardamine pratensis* – Kreuzblütler)

Ab April treibt die Blattrosette dieses Schaumkrauts einen weichen, grünen Blühtrieb in die Höhe, der einige Wochen später duftig-blassviolette, vierblättrige Blüten hervorbringt. Danach beginnen die Stiele faserig zu werden, doch bis dahin sollten wir uns dieses scharfwürzige Kraut nicht entgehen lassen.

→



Gudelrebe



Schafgarbe

„Gudelrebe und Schafgarbe sind sehr schmackhafte Wild- und traditionelle Heilkräuter.“

Die ganze Pflanze ist unbehaart und fühlt sich leicht gummig an. Die Blätter sind gefiedert, in der bodenständigen Rosette mit rundlichen und nach oben hin Richtung Blütenstand mit immer schmälere Fiederblättchen.

Sie wächst meist in großer Menge auf feuchten Wiesen. Der Geschmack erinnert stark an den der verwandten Kresse. Wie diese gehören alle Schaumkräuter zur Familie der Kreuzblütler, dementsprechend haben die Blüten stets vier Blütenblättchen.

Ebenso charakteristisch für die ganze Kreuzblütler-Familie sind die enthaltenen Scharfstoffe. Auffallend ist auch der hohe Vitamin C-Gehalt (s. Tab. 1).

Wirkung: Reinigt Magen, Darm und Lunge. Die Scharfstoffe des Wiesen-schaumkrauts (Senfölglykoside) wirken krebshemmend, regen Leber und Niere an und dienen so der Blutreinigung. Lindert bei Rheuma und anderen Schmerzzuständen.

Kontraindikationen: In großer Menge können die Scharfstoffe Magen und Niere reizen.

Gudelrebe, Gundermann (*Glechoma hederacea* – Lippenblütler)

Die Gudelrebe gehört zu den Lippenblütlern und ist leicht an ihrem vierkantigen Stiel, der Behaarung und dem Geruch zu erkennen, der beim Reiben der Blätter frei wird und manche Menschen an Ziegen erinnert. Der Duft ist dennoch angenehm harzig und würzig. Sie wächst kriechend, bis im Frühling ein um die 10 cm hoher Blühtrieb in die Höhe wächst. Auch er trägt die rundlichen, gekerbten, stark geäderten und paarweise angeordneten kleinen Blätter, in deren Blattachsen mehrere lila-blaue Lippenblüten stehen.

Der Beiname „Guck-durch-den-Zaun“ beschreibt ihren liebsten Standort, nämlich an Randbereichen wie Zäunen mit steinernem Fundament oder anderen Grenzbereichen. Sie liebt es, unbedeckte Stellen wie offene Erde oder Maulwurfshügel zu umwachsen und deckt sie langsam zu. Früher erkannte man darin die Fähigkeit zum Wundverschluss.

Hauptsammelzeit ist der Frühling, wo ihr in alten Zeiten große magische Kräfte zu-

geschrieben wurden, etwa zum Erkennen der Hexen am Weg zum Blocksberg oder um die Milchkuh gesund zu erhalten.

In der Küche wird sie, frisch oder getrocknet, ähnlich wie Majoran eingesetzt. Sie passt zu Kartoffeln und Faschiertem, oder schlicht mit anderen Wildkräutern in die Gründonnerstagsuppe.

Charakteristische Bestandteile sind vor allem die Gerb- und Bitterstoffe sowie die Harze und ätherischen Öle der Gudelrebe. Ihr Provitamin-A-Gehalt soll einer Studie zufolge über 4 mg betragen, das wäre mehr als der vierfache Tagesbedarf!

Ihre Heilwirkung steckt im Namen: „Gund“ steht für Eiter, so hilft die Pflanze – innerlich wie äußerlich – bei entzündlichen Vorgängen, vom eitrigen Zahn über Pickel auf der Haut bis hin zu Erkrankungen der inneren Organe.

Ein anderer Beiname, „Malerkraut“, kommt von ihrer entgiftenden Wirkung: Malerfarben enthielten in früheren Zeiten bedenkliche Mengen an Schwermetallen, sodass diese Berufsgruppe einer Arznei bedurfte, die Blei, Quecksilber und Cadmium ausleiten konnte.

Heute ist diese Eigenschaft für Raucher oder Stadtmenschen von Bedeutung, gerade während der Feinstaubbelastung des Winters. In der Frauenheilkunde wird noch heute ihre entzündungswidrige, blut- und gebärmutterreinigende Wirkung geschätzt.

Kontraindikationen: keine bekannt.

Schafgarbe (*Achillea millefolium* – Korbblütler)

Bis zur Blütezeit im Mai sind die grünen Blätter eine aromatische Würze für alle pikanten Gerichte. Ihre Form erinnert an eine Feder, die haarfein verästelten Fiederblättchen trugen ihr den Beinamen „Venusaugenbraue“ ein.

Sie zählt zu den „Soldatenkräutern“, die als stets rasch auffindbares Universalheilmittel den Soldaten im Feld bei allen größeren und kleineren Leiden zumindest Linderung verschaffen konnte.

Das Wort „-garbe“ kommt vom althochdeutschen „Garwe“, was Gesundmacherin bedeutet. Die Schafgarbe enthält nicht wenige Vitamine und viele Mineralstoffe (alle 12 Haupt-Schüsslersalze), ihre

universelle Heilwirkung beruht aber eher auf ihrem Gerb- und Bitterstoffreichtum. Gemeinsam mit ihrem ätherischen Öl wirken diese wundheilend, blutstillend und krampflösend, gewebstärkend und – vorausgesetzt man erwischt die richtige Unterart – entzündungshemmend. Diese Eigenschaften machen sie auch zum idealen Frauenkraut. Die Liste ihrer Heilwirkungen scheint unerschöpflich.

Als nahrhafte Küchenwürze nimmt man die grünen Blätter, indem man die Fiederblättchen einfach von der Mittelrippe abstreift und ev. noch etwas feiner hackt und anstelle von Petersilie verwendet. Getrocknet lässt sie sich – gerne auch in Kombination mit der Gundelrebe – mit grobem Salz zu einem aromatischen Kräutersalz verreiben. Oder man formt Kugeln aus Frischkäse, Topfen oder Ähnliches und wälzt sie in frischem, fein gehacktem Schafgarbengrün.

Kontraindikationen:

wehen- und menstruationsfördernd, daher vor allem in den ersten Schwangerschaftsmonaten nur in Maßen. Vorsicht bei Korbblütlerallergie. ■

Teil 2 in der nächsten Ausgabe wird sich dem Thema Inhaltsstoffe widmen und die Brennnessel, den Löwenzahn, die Vogelmiere und den Giersch porträtieren.



Sebastian Kneipp über das Kräutersammeln:

Bei trockener Witterung, vielleicht wenn du vom Felde heimkehrst oder wenn du hinausgehst, um den Stand der Saaten zu betrachten, mache einen Abstecher und sammle da diese, dort jene Kräuter.

Was auf trockenem Grunde wächst, gar an sonnigen Berghalden, verdient den Vorzug; und welche Pflanzen du in der schönsten Blütezeit sammelst, diese werden dir die gesegnetste Frucht bringen.

Manches der Kräuter und Kräutchen wächst in deinem Gras- oder Gemüsegarten, am Haus oder an der Scheune!

(So sollt ihr leben)

REZEPTE

Gründonnerstagsuppe

Pro Person ½ Zwiebel fein hacken und leicht anrösten. 2 – 3 Kartoffeln schälen und würfelig schneiden. Zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Mit Wasser aufgießen, salzen. Kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Je nach Wunsch (teilweise) pürieren.

Eine Handvoll Wildkräuter (es müssen neun verschiedene sein, gut gewaschen und klein geschnitten) dazugeben, einmal aufkochen lassen und vom Feuer nehmen.

Mit Salz (und Pfeffer) abschmecken und etwas Schlagobers einrühren oder jede Portion mit einem Löffel Sauerrahm anrichten.



Gundelreben-Ziegenmilchtrunk

2 EL trockene Gundelrebenblätter mit 1 Tasse (200 ml) heißer Milch überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen, mit Honig süßen und noch heiß trinken. Ziegenmilch passt geschmacklich wunderbar zur Gundelrebe, außerdem kann sie durch ihren hohen Fettgehalt viel ätherisches Öl aufnehmen.



Wiesenschaum-Spaghetti-Carbonara

Die fertig gekochten Spaghetti mit Schlagobers verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den grob gehackten Triebspitzen des Wiesenschaumkrauts durchmischen (etwa 1 Handvoll pro Portion). Von den Trieben können mind. die oberen 10 cm verwendet werden, soweit sich die Stiele mit dem Fingernagel abknipsen lassen. Am besten sind sie kurz vorm Aufblühen. Nach Wunsch können auch Schinkenstreiferl, Speckwürferl oder Thunfisch hinzugefügt werden. Zuletzt mit ein paar hübschen Wiesenschaum-Blüten verzieren.



Wildkräutersalz

Auf 4 EL grobes Meersalz je 1 EL trockene Gundelreben- und Schafgarbengrün in einem Mörser fein verreiben (Meersalz lässt sich leichter zerstoßen als Salinensalz!). Die beiden Kräuter ergänzen sich zu einer herb-aromatischen Küchenwürze für den Allround-Einsatz in allen pikanten Gerichten.



Weitere mögliche Kräuter: Beifuß, Brennnessel(-Früchte), Taubnessel, Wiesensalbei, Rosenblüten, Veilchen, Wilder Thymian, Dost, ... und für ein „Waldsalz“ getrocknete Pilze.