

Susanne Hansch  
Elke Schwarzer

  
ulmer

50 FRISCHE  
WILDKRÄUTER-  
REZEPTE

# DER GIERSCH MUSS WEG!

28 Unkräuter bekämpfen  
oder einfach aufessen





Susanne Hansch  
Elke Schwarzer

# DER GIERSCH MUSS WEG!

28 Unkräuter bekämpfen  
oder einfach aufessen



# DAS STECKT IM BUCH

## UNKRAUT NUTZEN 4

- Unkraut oder Wildkraut? 6  
Rezepte aus der ganzen Welt 10

## KRÄUTER UND REZEPTE 16

### Echter Beinwell 18

- Italienischer Berglinsen-Eintopf mit Beinwell 20  
Beinwellknospen in Kräuter-Käsekruste 20

### Große Brennnessel 22

- Brennnessel-Buletten 24  
Südtiroler Gerstensuppe mit Brennnesseln 24

### Gewöhnlicher Dost 26

- Champignonsalat mit Dost-Dressing 28  
Rotes Pesto mit Dost 28

### Persischer Ehrenpreis 30

- Kohlrabi-Birnen-Salat mit Ehrenpreis 31

### Gewöhnliches Gänseblümchen 32

- Eier mit Gänseblümchen – Oeufs cocotte 34  
Gänseblümchen-Salz 34

### Kohl-Gänsedistel 36

- Gänsedistel mit Borlotti-Bohnen 38  
Sommersalat mit Gänsedisteln  
und Tomaten 38

### Weißer Gänsefuß 40

- Gänsefuß-Salat mit Räucherlachs 42  
Gänsefuß-Gorgonzola-Pfannkuchen 42

### Giersch 44

- Giersch-Zucchini-Gemüse 46  
Bayerischer Kartoffelsalat mit Giersch 46

**Feature** – Frühlings-Mix-Rezept:  
Wilder Frühlings-Flammkuchen 48

**Feature** – Sommer-Mix-Rezept:  
Wuida Kas – Wildkräuter-Obatzda 49

### Kanadische Goldrute 50

- Goldruten-Gemüse 52  
Goldrutenblüten-Eistee 52

### Gundermann 54

- Gundermann-Raita 56  
Gundermann-Zitronen-Butter 56

### Gewöhnliches Hirtentäschel 58

- Matjessalat auf Hirtentäschel 59

### Echter Hopfen 60

- Hopfenspitzen-Salat mit Bier-Dressing 62  
Spaghetti mit Hopfenspitzen 62

### Huflattich 64

- Frühlings-Frittata mit Huflattich-Knospen 66  
Griechische Huflattich-Dolmades 66

### Knoblauchsrauke 68

- Kartoffeln mit Knoblauchsrauke-Samen 70  
Scharfe Knoblauchsrauke-Sahne 70

**Kleinblütiges und Behaartes Knopfkraut 72**

- Gurkengemüse mit Knopfkraut 74
- Gefüllte Tomate mit Quinoa und Knopfkraut 74

**Kletten-Labkraut 76**

- Blumenkohl-Couscous mit Kletten-Labkraut 77

**Gewöhnlicher Löwenzahn 78**

- Löwenzahnsalat mit Ei und Knoblauch-Croutons 80
- Löwenzahn-Antipasti mit Bacon 80

**Gewöhnliche Nachtkerze 82**

- Kracker mit Nachtkerzen-Samen 84
- Nachtkerzen-Wurzeln und Pilze in Rotweinsauce 84

**Feature** – Herbst-Mix-Rezepte:  
 Wildes Gomasio 86  
 Kürbis-Hummus mit wildem Gomasio 86

**Feature** – Winter-Mix-Rezept:  
 Colcannon mit wildem Wintergrün 87

**Echte Nelkenwurz 88**

- Karamellierter Apfel mit Nelkenwurz 89
- Nelkenwurz-Pulver 89

**Gewöhnlicher Rainkohl 90**

- Rainkohl-Muffins mit Feta 92
- Türkischer Bulgur mit Rainkohl 92

**Sauerklee 94**

- Roher Spargelsalat mit Sauerklee 96
- Bagel mit Sauerklee-Thunfisch-Creme 96

**Scharbockskraut 98**

- Mozzarella mit Feigen und Scharbockskraut 99

**Taubnesseln und Goldnesseln 100**

- Grüne Fingernudeln 102
- Gebratener Reis mit Taubnesseln 102

**Gewöhnliches Tellerkraut 104**

- Tellerkraut-Salat mit Dattel-Vinaigrette 105

**Gewöhnliche Vogelmiere 106**

- Béchamel-Kartoffeln mit Vogelmiere 108
- Maispolenta-Puffer mit Vogelmiere 108

**Breit-, Spitz- und Mittlerer Wegerich 110**

- Gratinierte Wegerich-Gnocchi 112
- Ayurvedisches Süßkartoffel-Wegerich-Gemüse 112

**Wegrauke 114**

- Coleslaw mit Wegrauke und Cashew-Mayonnaise 116
- Wegrauke-Taboulé mit Cranberries 116

**Weißklee und Rotklee 118**

- Trentiner Rotklee-Risotto 120
- Kleeblüten-Drink „Surprise“ 120

**SERVICE 122**

- Zum Weiterlesen 124
- Dank 124
- Pflanzen schnell nachgeschlagen 126
- Rezepte schnell nachgeschlagen 127





# UNKRAUT NUTZEN

Machen Sie einfach das Beste aus den wilden Wucherern in Ihrem Garten. Da die lästigen Kräuter nun schon einmal hier sind, können sie sich auch in der Küche nützlich machen.

# UNKRAUT ODER WILDKRAUT?

*Das Wort Unkraut ist heutzutage in Ungnade gefallen und politisch nicht mehr korrekt. Wildkraut klingt viel besser, denn dieses Wort bringt keine Wertung mit sich.*

Und doch trifft es der bewährte Begriff Unkraut meist ganz gut, denn die vielen wilden Pflanzen, die ungefragt in unseren Garten kommen, sind häufig unerwünscht und ihre Entfernung macht unglaublich viel Arbeit. Im Gemüse- wie im Staudenbeet konkurrieren sie mit unseren Lieblingen um Licht, Wasser und Nährstoffe. Oft wird vielen Arten auch zum Verhängnis, dass sie einfach nicht hübsch genug sind – oder würden Sie in grenzenloser Bewunderung vor einer Wegrauke erstarren? Aber nicht nur die unscheinbaren Vertreter der heimischen Flora haben das Potenzial zum Unkraut. Ahornsämlinge als Hundertschaft aus den Rabatten zu jäten, artet jedes Frühjahr in Arbeit aus, obwohl wir dem ausgewachsenen Baum durchaus Respekt zollen, aber einen Wald im Garten wollen wir trotzdem nicht. Auch an sich schöne Stauden, wie die Gilde der Gilbweideriche (*Lysimachia*), können sich unverschämt breitmachen und andere Pflanzen verdrängen. Auch sie haben das Zeug zum Unkraut, obwohl wir sie sogar freiwillig in den Garten geholt haben und selbst schuld sind.

Viele Pflanzen aus der Kategorie „die Geister, die ich rief“ punkten mit ihrem guten Aussehen, sodass wir sie erst freudig gewähren lassen, bis sie uns aus allen Ecken des Gartens entgegenwachsen. Das trifft auf das Scharbockskraut und die Silberblättrige Goldnessel zu. Manchmal bekommt man sie auch von wohlmeinenden Gartenfreunden geschenkt, weil sie vermeintlich vom grünen Daumen des Besitzers zeugen. Hierzu zählt die schöne Kanadische Goldrute. Allen ist gemeinsam, dass es viel Kraft und Nerven kostet, sie auf ein erträgliches Maß zu reduzieren.

## Das Geheimnis ihres Erfolges

Was macht Unkräuter überhaupt so erfolgreich? Wie schaffen sie es nur, inmitten der Stauden so groß zu werden, wo doch alle unsere Bemühungen, Stockrosen oder Akeleien an genau derselben Stelle auszusäen, kläglich gescheitert sind? Da sind zum einen die Wurzelunkräuter. Sie leben sozusagen auf Kredit und haben einen großen Vorteil: Die Mutterpflanze erfreut sich irgendwo ihres Lebens – zum





*Eine Zaunwinde wickelt geschickt eine Wilde Karde ein.*

Beispiel, weil der Nachbar sie gewähren lässt – und schickt Ausläufer ins Staudenbeet. Gut versorgt durch die unterirdische Nabelschnur wächst die Brut unseren Gartenpflanzen einfach davon. Zaunwinde und Giersch sind Beispiele für diese Strategie. Die Zaunwinde kann sogar mehrere Meter weit am Boden entlang kriechen, bis sie sich für eine Rankhilfe entschieden hat. Das macht es besonders schwer, das Epizentrum des Wucherns überhaupt zu finden.

Andere, vor allem einjährige Arten warten nur darauf, durch Umgraben ans Tageslicht zu kommen, sie sind wahre Opportunisten und besiedeln jeden Rohboden als potente Pionierpflanzen – frisch angelegte Stauden- oder Gemüsebeete sind also genau ihr Ding. Sofort keimen ihre Samen in Windeseile und haben das Terrain erobert, bevor die ausgesäten Gemüsepflanzen den Raum für sich beanspruchen konnten. Sie setzen ihre ganze Energie für die Fortpflanzung ein: Da sie einjährig sind, müssen sie schließlich nicht in die Zukunft investieren, während die meisten Gemüsearten zwei- oder mehrjährig sind und ein gutes Wurzelwerk brauchen – denken wir nur an Möhre, Mangold, Topinambur oder Zwiebel. Der Weiße Gänsefuß ist so ein Eroberer.



*Huflattich versucht sich neben Funkien als Blattschmuckstaude im Vorgarten.*



*Die kletternde Zaunrübe ist nicht essbar, ihre meterlangen Ranken ergeben aber haltbare Bindfäden, um Stauden damit aufzubinden.*

Viele Unkräuter zeichnen sich durch eine große Toleranz gegenüber Umweltbedingungen aus. Ob Pflasterfuge oder Gemüsebeet, Sonne oder lichter Schatten, oft treffen wir auf dieselben Arten. Am optimalen Standort sind sie zu stattlichen Erscheinungen herangewachsen, weniger glückliche Exemplare am Straßenrand sind dagegen mickrig klein, zur Fortpflanzung kommen sie trotzdem. Der Gewöhnliche Rainkohl oder die Knopfkrauter sind solche Verwandlungskünstler.

### Nützliches Wuchern

Trotz aller Arbeit, die sie uns machen, haben Unkräuter doch einen Nutzen. Sie dienen Insekten als Nahrung, verhindern Bodenerosion, beschatten das Erdreich, lockern es oder reichern es mit Nährstoffen an. Manche lassen sich zu düngenden Jauchen verarbeiten. Viele Arten, die uns im Garten zufliegen, dienen als Zeigerpflanzen. Sie wachsen z. B. nur auf gut mit Nährstoffen versorgtem Boden oder eher an mageren Standorten. Andere zeigen an, dass das Erdreich verdichtet ist. So können wir ohne Bodenprobe ganz bequem nur durch Beobachten der Spontanflora herausfinden, wie es um unseren Gartenboden bestellt ist. Das Vorkommen der Brennnessel gibt uns beispielsweise einen dezenten Hinweis darauf, dass wir nicht noch mehr Stickstoff in den Boden einarbeiten müssen.

Erstaunlich viele Pflanzen, die den Garten in Eigeninitiative erobern, eignen sich vorzüglich als Wildgemüse – wenn das nicht ein unschätzbare Bonus ist. Wo das Grünzeug nun schon mal in rauen Mengen da ist, bietet sich eine kulinarische Nutzung geradezu an. Die Vorteile liegen auf der Hand: Ganz ohne große Mühen und Betüdeln wachsen essbare Pflanzen in unserem Garten. Während wir uns um unser Gemüse bemühen und es gegen allerhand Fressfeinde verteidigen müssen, rühren die Schnecken die Spontanflora meist gar nicht an, sie ist robust und gesund. Außerdem ist sie stets zur Hand, um in der Küche eingesetzt zu werden – frischer und vitaminreicher geht es nicht. Auch geschmacklich haben die wilden Kräuter so einiges zu bieten, das man nicht im Supermarkt kaufen kann: Der Geschmack von Gundermann z. B. ist unvergleichlich, frische Hopfentriebe sind für kein Geld der Welt käuflich.

Wir können so manches Unkraut also einfach aufessen und es dadurch gleichzeitig wirkungsvoll mit Messer und Gabel statt mit dem Unkrautstecher in seine Schranken verweisen. Von den vielen nutzbaren Pflanzen im Garten handelt dieses Buch. Sind wir erst einmal auf den Geschmack gekommen, spendieren wir unserem Lieblingskraut bestimmt ein eigenes Plätzchen im Beet oder säen es sogar ganz gezielt aus. Vielleicht bezeichnen wir sie nach dem Kochen dann doch nicht mehr als Unkraut?

## Das Essbare erkennen

In diesem Buch haben wir Arten zusammengestellt, die sich leicht identifizieren lassen, sei es am Geruch, durch ihr unverwechselbares Aussehen oder beim Anfassen – auch wenn es wehtut, wie bei der Brennnessel. Gartenbesitzer mit Erfahrung werden ihre Pappeneimer sowieso durch langjährige Sisyphusarbeit ganz genau kennen, Anfänger können hier Pflanzen finden, die keine giftigen Doppelgänger haben und sich bereitwillig zu erkennen geben.

Gibt es doch einmal zum Verwechseln ähnliche Arten, wie das Kleinblütige und das Behaarte Knopfkraut, sind beide essbar. Unter den Doldenblütlern, die viele giftige Vertreter haben, ist der Giersch eine der wenigen leicht zu erkennenden Arten, im Gegensatz zum Wiesenkerbel, der mit der in Gärten häufigen Hundspetersilie verwechselt werden kann. Wenn Sie statt zur Taubnessel aus Versehen zum wuchernden Waldziest greifen, macht das gar nichts, denn auch er ist essbar, riecht aber strenger. Im Zweifelsfall gilt es, ganz genau hinzuschauen: Wie sind die Blätter angeordnet, wie ist die Behaarung von Laub und Stängel, wie sind die Blüten beschaffen – erscheinen sie vor oder mit dem Laub? Duften die Blätter, wenn man sie zwischen den Fingern reibt oder brennen sie gar?

Allen im Buch beschriebenen Pflanzen ist gemeinsam, dass an ihnen nur selten Mangel besteht, wenn man sie einmal im Garten hat – schon durch ihr einnehmendes Wesen unterscheiden sie sich von zarten Gartengewächsen oder eher empfindlichen Wildpflanzen.

*So hübsch kann Spontanflora sein: Vogelwicke wächst mit Kamille zusammen.*



*Was für eine schöne Ernte  
aus einem Garten, in dem  
Wildes wachsen darf.*



## REZEPTE AUS DER GANZEN WELT

*In diesem Buch erwartet Sie eine bunte Vielfalt von  
Rezepten aus aller Welt.*

Mit den wilden Pflanzen im Gepäck reise ich mit Ihnen von Bayern nach Südtirol, in die Abruzzen und nach Griechenland, mache mit Ihnen einen Abstecher in die Türkei und dann schlagen wir einen weiten Bogen über den Orient nach Asien. Auf dem Rückweg nehmen wir die nördliche Route, halten kurz in Irland, springen über den großen Teich nach Amerika und machen auf dem Heimweg nach Deutschland eine Stippvisite in Frankreich.

Ihnen begegnen auf dem Weg vertraute „verwilderte“ Rezepte, wie der Bayerische Kartoffelsalat mit Giersch (Seite 46) und die Brennessel-Buletten (Seite 24), aber auch traditionelle lokale Wildpflanzen-Rezepte wie die Spaghetti mit Hopfenspitzen aus Ligurien (Seite 62) und der Berglinsen-Eintopf mit Beinwell aus den Abruzzen (Seite 20). Hippe Rezepte wie die Bagels mit Sauerklee-

Thunfisch-Creme (Seite 96) wechseln sich ab mit veganen Rezepten wie dem Ayurvedischen Süßkartoffel-Wegerich-Gemüse (Seite 112). Es gibt Gnocchi und Fingernudeln, Flammkuchen und Kräcker, Bulgur und Taboulé, Pesto, Raita, leckere Drinks, süße Gewürzäpfel und Blütensalz.

Bevor Sie mit mir auf diese spannende Reise gehen, möchte ich Ihnen wichtige Hinweise und hilfreiche Tipps für die Verwendung von essbaren Wildpflanzen in Ihrer Küche an die Hand geben.

## Die Goldene Regel der Unkrautesser

Wir stellen Ihnen in diesem Buch Pflanzen vor, die recht gut zu bestimmen sind. Beachten Sie bei der Ernte dennoch die „Goldene Regel“ der Wildpflanzensammler und „Unkrautesser“: **Verwenden Sie für Speisezwecke nur Pflanzen, die Sie 100%ig sicher erkennen.**

Wenn Sie auch nur den kleinsten Zweifel haben, ob es sich um die vermutete essbare Pflanze handelt, dann verwenden Sie sie nicht. Lassen Sie einige Exemplare der Pflanze stehen, bis sie blühen. Dann ist die Bestimmung einfacher. Im nächsten Jahr erkennen Sie die Pflanze dann vielleicht auch ohne Blüten und wissen, ob Sie essbar ist oder nicht.

## Eine Handvoll wilde Kräuter

Die wilden Kräuter haben es in sich. Sie strotzen nur so vor Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen wie Chlorophyll, Carotinoiden, Flavonoiden oder Phytohormonen. Alle Inhaltsstoffe wirken in spezifischer Weise auf unseren Körper. Zudem ist ihre Konzentration in den wilden Pflanzen viel höher als in unseren Kulturgemüsen. Wenn man noch nicht an diese hochwertigen Nahrungsmittel gewöhnt ist, beginnt man am besten mit kleinen Mengen der wilden Pflanzen und steigert die Menge langsam.

Die Mengenangabe „Handvoll“, die in den Rezepten häufig verwendet wird, hilft dabei. Sie sagt aus, dass es auf die Menge nicht so genau ankommt und sie nach eigenen Bedürfnissen und Geschmack angepasst werden kann. Denn auch mit dem Geschmack mancher Wildkräuter muss man sich erst vertraut machen. Vor allem die Bitterstoffe sind wir meist nicht mehr gewöhnt, da sie aus unseren Kulturgemüsen immer mehr weggezüchtet wurden.

Anfangs kann man die „Unkräuter“ auch mit Kulturgemüsen mischen. Für gekochte Gerichte eignet sich beispielsweise Spinat gut, in Salaten eine der vielen Blattsalatsorten, die es inzwischen gibt, oder der nussige Feldsalat.

### ACHTUNG

**Beachten Sie bei den vorgestellten Pflanzen unbedingt die Hinweise, die Ihnen nur gelegentlichen Verzehr nahelegen oder den Genuss für besondere Personengruppe, z. B. Schwangere, nicht empfehlen.**

## Der Geschmack der wilden Pflanzen

Jedes Wildkraut hat seinen eigenen charakteristischen Geschmack. Es schmeckt mild oder kräftig, bitter oder scharf wie Kohl oder Kresse, aromatisch wie ein Gewürzkraut oder sauer wie Zitrone. Der Geschmack erinnert manchmal an Vertrautes wie jungen Mais, Gurken, Pilze oder Knoblauch oder er ist unbeschreiblich wie das Aroma des Gundermanns.

Viele von ihnen sind mehr oder weniger bitter. Der Grad der Bitterkeit ist von der Pflanzenart, aber auch vom Wachstumsstadium abhängig. So ist der Löwenzahn vor der Blüte weniger bitter als danach. Da die Bitterstoffe wichtig für unseren Stoffwechsel sind und den Gerichten mehr geschmackliche Komplexität geben, ist es sinnvoll, sich an den bitteren Geschmack zu gewöhnen.

Scharf ist nicht gleich scharf. Hirtentäschel und Wegrauke haben die typische Schärfe des Kohls. Dies ist nicht verwunderlich, enthalten sie als Kreuzblütler doch allesamt Senfölglykoside, die für diese Geschmacksrichtung verantwortlich sind. Die Schärfe von Nachtkerze und Kletten-Labkraut hingegen ist am ehesten als „kratzig“ zu beschreiben, eine Charakteristik, die es in der alltäglichen Gemüseküche so nicht gibt. Diese Pflanzen kann man mischen oder einfach sparsam einsetzen.

Besonders einprägsam sind die würzigen Wildkräuter, wie der Dost oder der Gundermann. Sie haben ein typisches Aroma und werden zum Würzen verwendet.

Die sauer schmeckenden Pflanzen wie der Sauerklee geben den Gerichten eine frische Säure.

In der Tabelle sind alle Pflanzen dieses Buches nach der grundlegenden Geschmacksrichtung sortiert. Manche Pflanzen sind in zwei Kategorien eingeordnet: als junge Pflanze bei „mild“, als ältere bei „bitter“.

mild	kräftig	bitter	kohlrig-scharf	kratzig-scharf	würzig	sauer
Beinwell	Brennnessel	Ehrenpreis	Hirtentäschel	Labkraut	Dost	Sauerklee
Ehrenpreis	Giersch	Gänsedistel	Wegrauke	Nachtkerze	Gundermann	
Gänseblümchen	Goldrute	Hopfen	Knoblauchsrauke	Scharbockskraut	Nelkenwurzel (Wurzel)	
Gänsedistel	Huflattich	Knoblauchsrauke			Knoblauchsrauke	
Gänsefuß	Rotklee	Löwenzahn				
Knopfkraut	Taubnessel	Rainkohl				
Rainkohl	Wegerich					
Tellerkraut	Weißklee					
Vogelmiere						