

Essbare Wildpflanzen mit Superkräften

Wo kann ich das machen? Überall, wo es Wildpflanzen gibt, z.B. Garten, Wald oder Park
Wie lange dauert das? Das kommt darauf an, wie schnell ihr die Pflanzen findet ;)

Worum geht's?

Langsam macht sich der Frühling bemerkbar und die ersten grünen Triebe sprießen aus der Erde. Vielem, das hierzulande in der Natur wächst, schenken wir wenig Aufmerksamkeit oder tun es schnell als Unkraut ab. Dabei befinden sich unter unseren heimischen Pflanzen leckere und gesunde Alleskönner!



Hier stellen wir euch drei essbare Wildpflanzen vor, die ihr bei euch in der Umgebung finden könnt. So könnt ihr eure Ernährung nachhaltiger gestalten, spart sogar ein wenig Geld und lernt ganz nebenbei etwas über unsere heimischen Pflanzen.

Aufgepasst: Erntet immer nur etwa 1/3 der Blätter von einer Pflanze bzw. 1/3 der Pflanzen an einem Ort, damit sich die Bestände schnell wieder erholen können. In Naturschutzgebieten dürfen keine Pflanzen gepflückt werden. An Wegen, wo viele Hunde unterwegs sind, solltet ihr auch vorsichtig sein. Erntet nur Pflanzen oder Pflanzenteile, die ihr sicher bestimmen könnt, denn oft gibt es giftige Doppelgänger. Helfen können euch hierbei Fotos oder ein Bestimmungsbuch. Ihr könnt auch [Arten per App mit dem Smartphone bestimmen](#).

1. Giersch

- ◆ **Wie erkenne ich Giersch?**
Am dreikantigen Stiel, den dreigeteilten Blättern mit jeweils dreigeteilten Einzelblättern, am gesägten Blattrand und dem Petersilienartigen Geruch.
- ◆ **Wann kann ich Giersch ernten?**
Die ganze Saison über, am besten im Frühjahr zwischen April und Mai. Es gilt: Je jünger die Pflanze, desto zarter und milder der Geschmack.
- ◆ **Welche Teile sind essbar?**
Alle (meist werden allerdings die Blätter gegessen).



◆ **Was kann ich damit machen?**

Die Blätter lassen sich roh in Salaten, grünen Smoothies, Pesto und Kräuterquark verarbeiten. Gegart sind sie eine gute Alternative zu Spinat. Die Samen schmecken scharf und können getrocknet und kleingemahlen z.B. zum Würzen von Eintöpfen verwendet werden

◆ **Worauf muss ich achten?**

Giersch hat giftige Doppelgänger, z.B. den gefleckten Schierling und die Hundspetersilie. Überprüft also immer, ob es sich wirklich um Giersch handelt!

◆ **Superkraft:** Reich an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

2. Gundermann

◆ **Wie erkenne ich Gundermann?**

An den rundlich herzförmigen Blättern mit gewellten oder gekerbten Rändern, die beim Zerreiben einen würzigen Geruch haben. Ein weiteres Merkmal: Die kleinen blau-violetten Blüten direkt am Stamm.



◆ **Wann kann ich Gundermann ernten?**

Im Frühjahr zwischen März und Juni.

◆ **Welche Teile sind essbar?**

Die Blüten und Blätter (jüngere schmecken besser).

◆ **Was kann ich damit machen?**

Gundermann ist wegen seines würzigen Geschmacks ein guter Ersatz für Petersilie in allerlei Gerichten. Mit Blättern und Blüten könnt ihr Salate und Kräuterbutter aufpeppen. Ein aufgebrühter Gundermann-Tee kann bei Husten, Schnupfen und Durchfall helfen.

◆ **Superkraft:** Entzündungshemmend (haben schon die Römer und Germanen benutzt).

3. Scharbockskraut

◆ **Wie erkenne ich Scharbockskraut?**

An den glänzenden, rundlich herzförmigen Blättern, die von feinen Blattadern durchzogen sind.



◆ **Wann kann ich Scharbockskraut ernten?**

Im Frühjahr zwischen Februar und April bevor sich die Blüten bilden. Danach bilden sich Giftstoffe in der Pflanze!

◆ **Welche Teile sind essbar?**

Die Blätter (die jüngeren sind mild-säuerlich, die älteren etwas schärfer).

◆ Was kann ich damit machen?

Scharbockskraut eignet sich super als Zutat in einem Wildkräutersalat, zum Garnieren von Broten und Stullen und zum Herstellen einer leckeren Kräuterbutter oder -margarine.

◆ Worauf muss ich achten?

Scharbockskraut nur in kleinen Mengen essen, da einige der enthaltenen Stoffe in zu großen Mengen schädlich sind.

◆ Superkraft: Vitamin C-Bombe (3x so viel wie in Zitronen).

Viel Spaß beim Sammeln und guten Appetit!

Euer NABU-Münsterland-Team

Februar 2022

 ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG

Die 193 Staaten der Vereinten Nationen haben im Rahmen der „Agenda 2030“ die [17 Ziele für nachhaltige Entwicklung](#) beschlossen. Sie richten sich an alle Regierungen und alle Bürger*innen. Die Erreichung der Ziele soll ein gutes Leben für alle ermöglichen und gleichzeitig unsere natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren.



Der Tipp *Essbare Wildpflanzen* trägt bei zu

Ziel 12: Nachhaltige/r Konsum und Produktion und **Ziel 15: Leben an Land**. Der Konsum heimischer Pflanzen reduziert Transportwege, Produktion und Verpackungsmüll und so den ökologischen Fußabdruck der Ernährung. Landökosysteme zu schützen bedeutet auch, die heimische Natur kennen zu lernen und sich ihrer Bedeutung bewusst zu werden, denn: Man kann nur schützen was man kennt!

Quelle: <https://17ziele.de>

Fotos: A. Tecker (Sammlung), Pixabay (Giersch), B. Sieg (Gundermann), T. Hövelmann (Scharbockskraut)

Weitere Infos und Ideen:

[Rezept für einen leckeren Wildkräutersalat \(NABU\)](#)

[Tipps fürs Sammeln, Bestimmen und Essen verschiedener Wildkräutern \(NDR\)](#)