

## Essbare Wildpflanzen mit Superkräften 2

**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?

Der Frühling ist da und die Bäume werden wieder grün. Viele heimische Pflanzen, die ihr im Wald, Park oder sogar in eurem Garten finden könnt, sind lecker und gesund! Deshalb kommt hier die zweite Auflage der „Essbaren Wildpflanzen mit Superkräften“: Wir stellen euch Bärlauch, Brennnessel und Knoblauchsrauke vor!

→ Hier findet ihr den Essbare Wildpflanzen-Tipp Giersch, Gundermann, Scharbockskraut



Auch mit diesen drei essbaren Wildpflanzen könnt ihr eure Ernährung nachhaltiger gestalten, spart ein wenig Geld und lernt nebenbei etwas über unsere Umwelt und heimischen Pflanzen.

**Aufgepasst:** Erntet immer nur etwa 1/3 der Pflanzen an einem Ort, damit sich die Bestände schnell wieder erholen. In Naturschutzgebieten dürfen keine Pflanzen gepflückt werden. An Wegen, wo viele Hunde unterwegs sind, solltet ihr auch vorsichtig sein. Wascht die Pflanzen vor dem Verzehr gründlich. 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**.

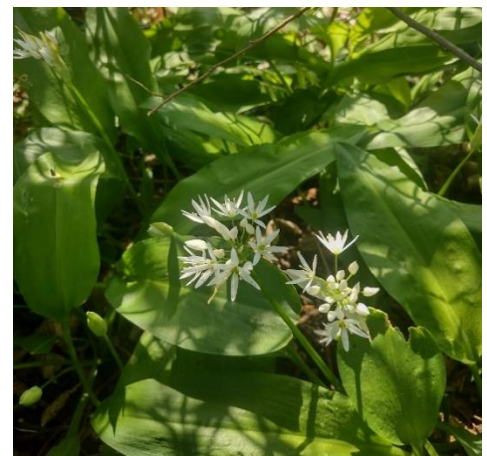
### 1. Bärlauch

#### ◆ Wie erkenne ich Bärlauch?

Am dreikantigen Stiel, ovale-breite Blätter, kantiger Stängel, Blattunterseite ist matt-grün, 6 weiße sternförmig angeordnete Blütenblätter, Blütenstand ist kugelförmig, markanter Knoblauchgeruch.

#### ◆ Wann kann ich Bärlauch ernten?

Von März bis Mai. Im März ist sein Aroma am stärksten.



◆ **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. Besonders Bärlauch-Pesto ist eine beliebte Zubereitungsart. Aber auch in einer Gemüsepfanne gibt Bärlauch dem Gericht das gewisse Etwas. Allgemein könnt ihr Bärlauch mit seinem Knoblauchgeschmack auch als Gewürz genutzt werden.

◆ **Worauf muss ich achten?**

Bärlauch hat giftige Doppelgänger, z.B. das Maiglöckchen oder die Herbstzeitlose. Der typische Knoblauchduft ist bei der Bestimmung besonders hilfreich.

◆ **Superkraft:** Enthält besonders viel Chlorophyll, das das Ausscheiden von Giftstoffen und schädlichen Substanzen aus dem Körper fördert.

## 2. Brennessel

◆ **Wie erkenne ich Brennesseln?**

An den eiförmig zugespitzten, gesägten Blättern, Blüten hängen unter den Blättern wie Perlen auf einer Schnur, kantiger Stiel, besitzen Brennhaare.

◆ **Wann kann ich Brennessel ernten?**

Mai bis Ende Juli sind sie oft an Wegrändern, Gräben und Wiesen zu finden.

◆ **Welche Teile sind essbar?**

Alle (Besonders die Blätter)

◆ **Was kann ich damit machen?**

Brennessel-Suppe kochen, im Gemüseauflauf verarbeiten oder die Blätter als Beilage wie Spinat zubereiten. Man kann die Blätter frisch oder aber auch im getrockneten Zustand mit heißem Wasser zu einem Tee aufgießen.

◆ **Worauf muss ich achten?**

Erntet die Brennessel wegen ihrer Brennhaare am besten mit Gartenhandschuhen. Die Brennhaare verlieren ihre Wirkung, sobald sie im heißen Wasser liegen oder sie z.B. mit einem Nudelholz gebrochen werden. Brennesseln sind Stickstoffzeiger, wachsen also auch gern dort, wo Hunde am Wegesrand ihr Geschäft machen. Dort daher nicht ernten.

◆ **Superkraft:** Hoher Vitamin-C Gehalt (5mal mehr als in einer Zitrone)



### 3. Knoblauchsrauke

◆ **Wie erkenne ich Knoblauchsrauke?**

Runde bis herzförmig eingebuchtete Blätter, die gegenständig am Stängel sitzen, kantiger Stängel, weiße Blüten, Knoblauchs-Duft

◆ **Wann kann ich Knoblauchsrauke ernten?**

Von April bis Juni, wächst häufig an halbschattigen Wegrändern und Bachufern.

◆ **Welche Teile sind essbar?**

Alle.

◆ **Was kann ich damit machen?**

Gemischt mit anderen Kräutern kann eine leckere Kräuterbutter oder -quark hergestellt werden. Frische Knoblauchsrauke eignet sich gut als Gewürz. Getrocknet verliert sie ihren Knoblauchgeschmack. Die Samen können als Pfefferersatz genutzt werden und die Blüten als Deko verschiedener Gerichte.

◆ **Superkraft:** Wirkt antibakteriell und wundheilend; außerdem: kein Mundgeruch nach dem Essen – anders als bei Bärlauch und Knoblauch 😊



Viel Spaß beim Sammeln und guten Appetit!

Euer NABU-Münsterland-Team

April 2022

Fotos: T. Hövelmann (Bärlauch-Strauß), J. Akamp

Weitere Infos und Ideen:

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

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

## 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>