



WILD AUF KRÄUTER

Im Frühling spriessen Wildkräuter auf Wiesen und in Wäldern aus dem Boden. Doch wie wird man zum Wildkräutersammler und wie bereitet man die aromatischen Pflänzchen am besten zu? Wir haben bei Edith Roggo, Gründerin der Freya Heilpflanzenschule, nachgefragt.

WAS MACHT WILDKRÄUTER SO GESUND?

Seit Millionen von Jahren ernähren sich Menschen mit wilden Kräutern, denn sie stecken voller sekundärer Pflanzenstoffe, Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Sie übertreffen Kulturpflanzen in dieser Beziehung um das 10- bis 100-Fache. Durch das Essen von Wildpflanzen stärken wir unser Immunsystem, regen den Stoffwechselprozess an, und vor allem erhöhen wir die Vielfalt unserer Darmmikroben, die ansonsten durch die gezüchteten Gemüse und die Industrienahrung verarmen. Im Kochalltag sind sie eine echte Bereicherung, denn die vielfältigen Geschmacksnuancen in den Wildkräutern geben nicht nur unseren Geschmacksknospen neue Impulse.

WAS KÖNNEN WIR AUS DEN GESAMMELTEN WILDKRÄUTERN IN DER KÜCHE ZUBEREITEN?

Die heimischen Wildkräuter sind wahre Alleskönner. Die zarten Blätter können einem knackigen Frühlingsalat das gewisse Etwas verleihen, die wilde Brennnesselsuppe gibt Power, und die Gundelrebe als Zutat in einem klassischen Knöpfleteig entfaltet eine wahre Geschmacksexplosion. Die bunte Blütenpracht ist nicht nur dekorativ, sondern verleiht jedem Getränk eine bezaubernde Note und lässt jede Süssspeise strahlen. Hier können sich Kreative austoben!

WIE KÖNNEN DIE WILDKRÄUTER SONST NOCH EINGESATZT WERDEN?

Seit vielen Jahrhunderten werden Wildkräuter nicht nur in der Küche verwendet, sondern haben auch eine zentrale Rolle als wertvolle Heilkräuter für kleinere und grössere Beschwerden des Alltags. Teemischungen helfen dabei, Verdauungs- oder Menstruationsbeschwerden zu lindern, Kopfschmerzen zu

lösen oder die Stimmung aufzuhellen. Gerade im Frühling verwende ich die grünen Helfer, wie beispielsweise den Löwenzahn, die Brennnessel oder die Birkenblätter, um zu entschlacken und alte Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren.

WAS MÜSSEN ANFÄNGER BEIM KRÄUTERSAMMELN BEACHTEN?

Begegnet den Wildpflanzen mit Respekt! Deshalb nur dort sammeln, wo es grosse Mengen von derselben Pflanze gibt, und nur selektiv pflücken, damit noch genügend zur Fortpflanzung übrig bleiben. Nur solche Pflanzen pflücken, die ihr wirklich kennt. Die Pflanzen vor dem Konsum gründlich waschen, nochmals auf giftige Pflanzen kontrollieren und nach kleinen Insekten Ausschau halten.

KANN WILDKRÄUTERSAMMELN AUCH GEFÄHRLICH SEIN?

Natürlich gibt es Pflanzen, die giftig sind. Beispielsweise kann es sein, dass man beim Pflücken von Bärlauch in unmittelbarer Nähe den Aronstab oder das Maiglöckchen findet, die beide giftig sind. Deshalb ist es wichtig, dass man die Pflanzen sicher voneinander unterscheiden kann und sich vorher gut informiert. Darum tut es gut, an einer Wildkräuterexkursion teilzunehmen oder in Begleitung einer Person, welche die Pflanzen sehr gut kennt, Wildkräuter zu sammeln.

FINDET MAN WILDKRÄUTER AUSSCHLIESSLICH IM WALD ODER AUCH IN DER STADT?

Wildpflanzen findet man überall! Sei dies am Wegesrand, auf Wiesen, an Waldrändern oder Bächen und bestimmt auch auf Grünflächen in der Stadt!



EDITH ROGGO

Ist Gründerin der Freya Heilpflanzenschule sowie Diplomierte Naturheilpraktikerin TEN (Traditionell-Europäische-Naturheilkunde) mit Schwerpunkt Ernährung, Phytotherapie und Vitalstofftherapie an der Schule für angewandte Naturheilkunde Zürich.

WILDKRÄUTER IM FRÜHLING



GIERSCHE (BAUMTROPF ODER GEISSFUSS)

Ein «wildes Kraut», das man auch zu Hause unter Hecken und Bäumen in Mengen findet.



SAUERKLEE

Ein zartes Pflänzchen mit einem hellen Grün – und mittendrin ein weisses Glöckchen, das im Frühjahr das Unterholz verziert.



BÄRLAUCH

Unter feuchten Auen und Buchenwäldern wächst der Bärlauch besonders gut. Als Pesto unwiderstehlich!



GUNDERMANN (GUNDELREBE)

Ein unscheinbares, kriechendes Pflänzchen. Mit ihrem eigenwilligen Geschmack entfalten die Blättchen, in Schokolade gebadet, einen unbeschreiblichen Geschmack.



GÄNSEBLÜMCHEN-KÖPFCHEN

Ein paar Gänseblümchen-Köpfchen reichen aus, um einem Gericht den letzten Schliff zu geben. Die frischen Blättchen sind sehr reich an Mineralstoffen.