



Kleine Salat- und Wildkräuterkunde

Wer bei Rapunzel, Schlangenknöterich und Löwenzahn an Märchengestalten denkt, der sei an dieser Stelle eines Besseren belehrt. Es sind alles essbare Wildpflanzen, die als Salat, Spinat oder Kräuterbeigabe unseren Speiseplan bereichern können. Oft sind diese Pflanzen reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und unterstützen damit die Gesundheit. Eine Auswahl dieser Kräuter erhalten Sie in nachfolgender Übersicht.

Wilder Feldsalat (Rapunzel)

Feldsalat ist eigentlich ein typischer Wintersalat. Von Oktober bis April lässt er sich gut als Einzelpflanze oder auch in Gruppen auf unbehandelten Feldern und Äckern finden.

Feldsalat ist ein guter Lieferant für Eisen, Beta-Carotin und Vitamin C. Da die Pflanze zu den Baldriangewächsen gehört, werden ihr auch **nervenstärkende** und **stressreduzierende** Eigenschaften zugeschrieben. Auch kulinarisch ist Feldsalat mit seinem nussigen Geschmack ein wahrer Hochgenuss.

Löwenzahn

Kaum einer kennt ihn nicht: den Löwenzahn. Besonders die jungen Blätter vor der Blüte eignen sich als Salat, aus den Blüten entsteht Honig und die Wurzel kann z.B. geröstet als Kaffeeersatz dienen. Je älter die Blätter sind, desto bitterer ist der Geschmack. Das liegt an seinen Inhaltsstoffen, zu denen neben Calcium, Eisen, Pro-Vitamin A und Vitamin E auch Inulin, Gerb- und Bitterstoffe gehören.

Brennnessel

Für viele ist sie nur ein unliebsames, weil brennendes Unkraut, dabei steckt bei genauerem Hinsehen viel Gutes in der fast überall vorkommenden Pflanze. Die Brennnessel-Blätter eignen sich zur Zubereitung eines Spinats oder einer Suppe, wobei der Geschmack spinatähnlich, aber aromatischer sein soll. Die Brennhaare werden beim Kochen zerstört. Auch als Salat oder Kräuterzugabe kann man die jungen Triebe verwenden. Die Wirkung der Brennhaare beseitigt man durch Auswalken in einem Tuch oder mit einem Nudelholz und durch sehr feines Schneiden oder Wiegen mit einem Wiegemesser. Brennnesseln sind besonders reich an Eiweiß, Calcium (713 mg/100 g, das ist 75 % des Tagesbedarfs), Magnesium, Eisen, Kieselsäure, Provitamin A und Vitamin C (300 mg/100 g, das ist der dreifache Tagesbedarf).

Schlangenknöterich/ Wiesenknöterich

Die Pflanze kommt fast überall in Europa vor. Ab April bis in den Hochsommer können die jungen Blätter als Grundlage für Blattsalat, Spinat oder Blattgemüsegerichte verwendet werden. Sein Geschmack ist leicht säuerlich, ähnlich dem des Sauerampfers. Wiesenknöterich enthält viele Gerbstoffe und Oxalsäure, weswegen er nur in kleinen Mengen verzehrt werden sollte.

Sauerampfer

Um ein weiteres Knöterichgewächs handelt es sich beim Sauerampfer. Wer als Kind auf dem Land aufgewachsen ist, kennt ihn bestimmt. Die Blätter schmecken schön sauer und ziehen einem die Gesichtsmuskeln zusammen. Die makellosen Blätter von ungedüngten Wiesen eignen sich als Zugabe für Salate oder Soßen. Berühmtes Beispiel dafür ist die Frankfurter Grüne Soße. Auch als Spinat(zugabe) oder Suppe lässt er sich verwenden. Wobei diese sowohl warm wie kalt schmeckt. Er liefert neben sekundären Pflanzenstoffen vor allem Provitamin A, Vitamin E und Vitamin C. Aufgrund der enthaltenen Oxalsäure sollte auf einen allzu reichlichen Genuss verzichtet werden.