

# Grünes Glück

Garten - und Wildkräutervielfalt  
aus der Natur frisch auf den Tisch

Garten- & Wildkräuter - regional, saisonal, nachhaltig, lecker!

Vor allem im Frühling und Sommer beschenkt uns die Natur mit vielen aromatischen Kräutern in Gärten, Wäldern und auf Wiesen.

Von Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, Waldmeister und Giersch bis hin zu Schnittlauch, Petersilie und vielen mehr - sie sind wahre Kostbarkeiten der Natur.

Das Besondere: selbstgesammelte Garten- und Wildkräuter sind regional, saisonal und damit ressourcenschonend. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen, schmackhaft und lassen sich in der Küche vielfältig verwenden - ob als Salate, Tees, Pestos, Smoothies, auf dem Brot oder als zarte Gemüsebeilage.

Wir geben einen kleinen Einblick in die wunderbare Welt der Garten- und Wildkräuter und verraten hilfreiche und einfache Tipps und Tricks rund um das Sammeln, die Lagerung und die Verarbeitung.

Viel Spaß auf unserem kleinen digitalen kulinarischen Streifzug durch die Natur!



# Garten - und Wildkräutervielfalt aus der Natur frisch auf den Tisch

## Planvoll & bedacht - Wildkräuter sammeln

### ...mit Köpfchen, Messer, App & Co

#### **Was?**

Die goldene Regel lautet: Ernte nur die Pflanzen, die du wirklich kennst. Zur eindeutigen Bestimmung und um beispielsweise Verwechslungen mit giftigen Doppelgängern zu vermeiden, sind Fachbücher und Apps hilfreich. Tipp: geführte Wildkräuterwanderungen werden vielerorts angeboten, klären auf und können auch schon dem Nachwuchs die Natur auf besondere Weise näherbringen. Tipps zum Einstig: setze zu Beginn auf bekannte Arten wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch oder Gänseblümchen.

#### **Wo, wann und wie viel?**

Meide frisch gedüngte oder gespritzte Felder oder Wiesen sowie stark befahrene Straßen. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln verboten. Manche Kräuterexperten raten dazu, die Kräuter am besten vormittags oder um die Mittagszeit zu ernten. Dann sei der Gehalt an ätherischen Ölen und damit der Wirkstoffgehalt und das Aroma am höchsten.

#### **Wie?**

Ausgestattet mit Messer oder Schere lassen sich Wildkräuter am einfachsten und vor allem nachhaltigsten ernten. Denn: bleiben die Wurzeln unverletzt, ist die Ernte für die nachfolgenden Jahr auch gesichert. Für den Transport aus Wald oder Wiese eignen sich am besten luftige Körbe oder Leinenbeutel.

Quellen: 1, 2, 3, 5, 6



## Garten - und Wildkräutervielfalt aus der Natur frisch auf den Tisch

### Garten- und Wildkräuter - das Küchen-1x1

Nach dem Sammeln und vor der Weiterverarbeitung ist es wichtig, die Hände zu waschen sowie die gesammelten Kräuter gründlich zu verlesen und zu waschen.

**Kräuter schmecken am besten frisch!** Daher gilt es sie schnellstmöglich zu verarbeiten und zu genießen. Denn: einmal geerntet, verlieren Kräuter durch Sauerstoff, Licht und Feuchtigkeit schnell Aromen, Farbe und Inhaltsstoffen.

Sie halten aber auch einige Tage im Kühlschrank. Hierzu die Kräuter in ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Einzelne Stängel oder ein ganzes Bund können wie Schnittblumen in ein Glas Wasser gestellt und im Kühlschrank gelagert werden.

Um sie länger haltbar zu machen, können sie eingefroren oder getrocknet werden.

#### **Kräuter einfrieren - so geht's:**

Die gewaschenen und abgetrockneten Kräuter im Ganzen in Gefrierbeutel geben oder kleingeschnitten mit etwas Wasser portionsweise in Eiswürfelbehälter geben. So sind sie bis zu einem Jahr haltbar.

#### **Kräuter trocknen - so geht's:**

Die Kräuter bündelweise kopfüber aufhängen. Rascheln die Kräuter beim Anfassen, sind sie ausreichend getrocknet. In einem luftdichten und lichtundurchlässigen Behälter verstaut, halten sie sich bis zu einem Jahr.



## Garten - und Wildkräutervielfalt aus der Natur frisch auf den Tisch

### Weitere Kräuter-Küchentipps

- Frische Kräuter immer kurz unter fließendem Wasser abbrausen. Danach kurz überschüssiges Wasser abschütteln oder trockentupfen.
- Bei allen Arbeitsschritten auf saubere Hände, Arbeitsflächen, Schneidebretter und Messer achten.
- Kräuter erst in letzter Minute zerkleinern, damit sich ihr Aroma nicht verflüchtigt; am besten mit einem großen, scharfen Kochmesser oder einem Wiegemesser schneiden, ohne sie zu quetschen.
- Für feine Kräutersoßen oder Pesto einen Mixer oder Pürierstab verwenden.
- Kräuter mit weichen Stängeln wie Schnittlauch oder Koriander klein schneiden und komplett verwenden.
- Von Kräutern mit harten Stängeln wie Rosmarin die Blättchen abstreifen bzw. zupfen oder im Ganzen zum Gericht geben und vor dem Servieren entfernen.
- Kräuter mit festen Blättern wie Thymian, Lavendel oder Lorbeer dürfen länger mitgaren.
- Zarte Kräuter wie Basilikum, Dill, Schnittlauch, Petersilie oder Zitronenmelisse passen am besten zu kalten Gerichten oder kommen erst nach dem Erhitzen dazu.
- Getrocknete Kräuter vor der Verwendung bzw. dem Verzehr eine gewisse Zeit in etwas Flüssigkeit (Wasser, Öl, Essig etc.) einweichen, damit sie ihr Aroma wieder entfalten können, oder direkt vor der Zugabe zwischen den sauberen Fingern reiben.

Quellen: 1, 2, 3, 5, 6



## Garten - und Wildkräutervielfalt aus der Natur frisch auf den Tisch

### Wildkräutervielfalt

Diese Wildkräuter eignen sich beispielsweise für die Küche

- **Brennnesseln** - Sie schmecken am besten als Tee oder Smoothie, als Suppe oder Gemüse. Gerade bei Erschöpfung wirkt Brennnessel-Tee vitalisierend.
- **Dost (Wilder Majoran)** lässt sich als Gewürz verwenden. Dazu die Blätter und Blüten abstreifen, trocknen und zerkleinern.
- **Gänseblümchen (Blüten):** Die hübschen kleinen Blüten schmecken nussig und eignen sich besonders gut für essbare Dekorationen. Getrocknet sind die fast den ganzen Sommer über verfügbaren Blüten auch als Tee genießbar.
- Auch beim **Giersch** lassen sich die Blüten als essbare Deko oder aromatische Suppenwürze verwenden. Die Blätter können zu Salat und Pesto verarbeitet und gekocht als Gemüse gegessen werden. Giersch hat außerdem eine entzündungshemmende Wirkung.
- **Knoblauchsrauke** treibt nach der Blüte im Mai im Sommer neu aus. Die frischen Blätter haben ein Knoblaucharoma und sind gut für Pesto oder als Würzkräut geeignet.
- Zarte, junge **Löwenzahn**-Blätter eignen sich für Salat oder als Zutat für einen grünen Smoothie.
- **Sauerampfer:** Sie können mit anderen Kräutern als Salat gegessen werden und verleihen Desserts eine feine Note. Am besten nur sehr junge Blätter verwenden und nicht in zu großen Mengen verzehren, denn Sauerampfer enthält viel Oxalsäure, die gesundheitsschädlich sein kann.
- **....und viele mehr!**

Quellen: 1, 2, 3, 5, 6



## Garten - und Wildkräutervielfalt aus der Natur frisch auf den Tisch

### Wildkräuter im Mai

Diese Wildkräuter haben im Mai Hochsaison

- Knoblauchsrauke
- Brennnesseln
- Spitzwegerich
- Giersch
- Waldmeister
- Sauerampfer
- Frauenmantel
- ...und viele mehr

### Wildkräuter im Juni

Diese Wildkräuter haben im Juni Hochsaison

- Gänseblümchenblüte
- Labkraut
- Waldmeister
- Vogelmiere
- Giersch
- Dost (wilder Majoran)
- ...und viele mehr



## Garten - und Wildkräutervielfalt aus der Natur frisch auf den Tisch

### Quellen & weitere Informationen

1. <https://www.zugutfuerdietonne.de/blog/schwerpunkt/essbare-wildkraeuter-fuer-die-heimische-kueche/>
2. <https://www.ndr.de/ratgeber/garten/Wildkraeuter-erkennen-sammeln-und-verarbeiten,wildkraeuter110.html>
3. <https://www.smarticular.net/wildkraeuter-erfolgreich-sammeln-auf-diese-dinge-solltest-du-achten/>
4. <https://www.smarticular.net/wildpflanzen-erntekalender-kraeuter-baeume-obst-mehr>
5. <https://www.zugutfuerdietonne.de/service/presse/pressemitteilungen/zeit-fuer-wildes-kraeuter-aus-der-stadt/>
6. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kraeuter/kraeuter-zubereitung-und-lagerung/>
7. <https://umwelt.hessen.de/verbraucher/ernaehrung-ernaehrungsbildung/werkstatt-ernaehrung/downloadbereich-handbuch-werkstatt-ernaehrung>

