



Unser Autor hat einen Wildkräuter-Likör angesetzt – und Gänseblümchen aus dem Garten sind auch mit drin. 38-prozentiger Doppelkorn bildet die alkoholische Basis. An Pflanzen kommt hinein, was beliebt. Neben allerlei Kraut wie Giersch, Beifuß, Waldmeister, Spitzwegerich, Brennnessel, Vogelmieze und Klee sind das hier auch Fichtenwipfel und verschiedene Blüten – besonders eignen sich die des Löwenzahns. Zur Verfeinerung durften auch die Schale einer Bio-Zitrone sowie einige Nelken und Lorbeerblätter mit in die Mischung. Beließe man es dabei, entstünde ein Kräuterschnaps. Wer noch reichlich braunen Zucker hinzugibt, erhält einen Likör. Den Ansatz etwa fünf Wochen lang an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur ziehen lassen und bestenfalls einmal täglich etwas schwenken. *Fotos: Schwappacher*



Den grünen Wildkräuter-Smoothie unseres Autors zieren Blüten von Wiesen-Schaumkraut, Löwenzahn und Gänseblümchen. Auch ein frisches, herrlich saures Fichtenwipfel sollte im Mai nicht fehlen. Mit seinem hohen Vitamin-C-Gehalt sind die Triebe dieses in unseren heimischen Wäldern dominierenden Nadelbaumes ein richtiges Superfood!

## Auf den Teller mit dem Unkraut!

**Nagel/Wunsiedel** – Kein Virus nimmt dem Menschen die Freiheit, dem Rauschen in den Waldwipfeln zu lauschen, das Schauspiel der im Wind wogenden Halme einer Wiese zu betrachten. Wenn Abstand das Gebot der Stunde ist, lockt der Rückzug ins Grüne, lohnt die Besinnung auf die einsame Weite der heimischen Berge und Ebenen – oder, je nach Gusto und Kondition, den eigenen Garten.

Im Fichtelgebirge gibt es viele naturbelassene Fleckchen, auf denen sich allerlei essbare Pflanzen finden. Bis vor ein paar Jahren waren viele Wildkräuter weitgehend unbekannt. Vor allem den Kräuterfrauen aus Nagel ist es zu verdanken, dass sich dies geändert hat. In Nagel gibt es zudem das „Haus der Kräuter“ und drei prächtige Kräutergärten.

„Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.“ Dieses Zitat stammt aus der Feder des US-amerikanischen Philosophen und Schriftstellers Ralph Waldo Emerson, der die Ansicht vertrat, der Mensch solle auf eine einfache Weise im Einklang mit der Natur leben. Wodurch ließe sich ein einfacherer erster Schritt in diese Richtung gehen, als durch die Verwendung dessen in der Küche, was wild in Wald, Flur und Gärten gedeiht?

Giersch, Brennnessel, Knoblauchsrauke, Spitzwegerich und andere sprießen bei uns allerorten – und sind sogar derart vermehrungsfreudig, dass mancher Gartenliebhaber sie als Schädling einstuft und bekämpft, sie erobert aus den Beeten rupft und in den Komposter wirft – eine Unart. Denn sich mit dem vermeintlichen Unkraut einmal näher zu befassen, lohnt.

Der kulinarisch veranlagte Kenner der Flora schwört auf die ungewöhnlichen Aromen und ätherischen Öle der Wildpflanzen. Außerdem, auch davon sind Wald-und-Wiesen-Gourmets überzeugt, sollen sie deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten als jedes noch so gesunde Kulturgemüse das in den Regalen der Supermärkte um ernährungsbewusste Käufer buhlt. Gesundheits-Influencer, wie sie sich auf Instagram und Youtube tummeln, oder findige Marketing-Agenturen würden sie als „Superfood“ anpreisen.

Wildkräuter zu finden und zu identifizieren ist höchstens gefühlt ein Hexenwerk. Tatsächlich fallen sie dem Suchenden, der offenen Auges durch die Natur streift, rasch auf. Dem Neuling helfen dabei nicht nur bebilderte Bücher weiter, sondern auch Smartphone-Apps (zum Beispiel die kostenfreien Anwendungen „Flora Incognita“ und „Plant Net“), die Pflanzen auf der Grundlage von Fotos recht zielsicher erkennen. Sich über Verwechslungsgefahr mit möglicherweise giftigen „Doppelgängern“ zu informieren, ist natürlich trotzdem stets ratsam.

Beim Sammeln zu meiden sind Plätze in unmittelbarer Nähe vielbefahrener Straßen, Schutthalden und die Gassi-Strecken der Hundebesitzer.

Viele Wildkräuter aus Wiese, Wald und Garten gehören nicht auf den Komposter, sondern in die Küche. Eine Übersicht über gesundes, schmackhaftes Grünzeug.

Von Nico Schwappacher

zer. Zu achten ist in jedem Fall darauf, gerade beim Sammeln in freier Wildbahn respektvoll mit der Natur umzugehen, also nicht ziellos draufloszupflücken, sondern nur das – in Maßen – mitzunehmen, wofür man auch wirklich Verwendung hat.

Verarbeiten lassen sich Wildkräuter auf viele Weisen. So machen sie sich wunderbar zum Beispiel in einem Smoothie mit grünen Früchten, in einem Kräuterquark, Salat und Pesto. Wer darauf auch im Herbst und Winter nicht verzichten möchte, kann die Kleinode aus Wald und Wiesen auch einfach reinigen und einfrieren. Das sollte allerdings zügig geschehen, da unkonservierte Wildkräuter schon in den ersten Stunden nach dem Sammeln welken und an Aroma sowie gesunden Inhaltsstoffen verlieren. Auch als Auszüge in Öl, Essig oder hochprozentigem Alkohol lassen sich die inneren Werte der Pflanzen haltbar machen.

Unter anderem diese Gewächse lassen sich auch in Frankenwald und Fichtelgebirge momentan ernten:

• **Fichtenspitzen:** Das wohl überraschendste Geschmackserlebnis haben die jungen Triebe der Fichte, auch Maiwipfel genannt, zu bieten. Sie schmecken säuerlich, etwas nach Zitrone und Limette. Dazu gesellt sich eine herb-harzige Note. Die Wipfel sind ein beliebter Vitamin-C-Lieferant und machen sich nicht nur in Smoothie, Pesto, Salat und als Snack beim Wandern oder Joggen gut, sondern auch in süßen Varianten. Vielen unter dem Namen „Fichtenhonig“ bekannt sein dürfte der aus ihnen hergestellte Sirup, den schon die Uroma gerne als Hustensaft verwendete. Geheimitipp: Auch auf dem Vanilleis machen die hellgrünen Triebe einiges her. Wichtig: Nicht zu viele Spitzen von einem Baum ernten, damit die Pflanzen nicht in ihrem Wachstum gehemmt werden. Ganz junge Bäume schonen. Am besten den Waldbesitzer um Erlaubnis fragen. Und: Die Fichtenwipfel nicht mit denen der giftigen Eibe verwechseln!

• **Löwenzahn:** Dass Popeye ausgerechnet Spinat zu sich genommen hat, um sich fit zu halten und die Muskeln wachsen zu lassen, muss wohl an einer Wissenslücke liegen. Noch besser gefahren wäre der Matrose mit dem Monsterbizeps wohl mit Löwenzahn, dem Klassiker unter den Wildkräutern. Die Volksmedizin setzt ihn seit jeher als Stärkungsmittel ein, sind seine Blätter doch reich an Mineralien und Vitaminen. Außerdem enthält er Bitterstoffe, die gegen Heißhunger helfen sollen. Während die Blätter im Salat landen, ma-

chen sich die Blüten gut als Schmankeker fürs Auge. Aus ihnen lässt sich außerdem ein leckerer Sirup, der Löwenzahn-Honig, gewinnen.

• **Knoblauchsrauke:** Knobli-Enthusiasten aufgepasst! Die Knoblauchsrauke hat den pikanten Geschmacks-Kick zum Nulltarif in petto. Zugegeben, etwas milder als das Original schmeckt sie schon – aber keinen Deut weniger lecker. In Kräuterquark, Salat und Pesto ist dieses Wildkraut deshalb quasi unschlagbar. Konkurrenz macht ihm nur der aromatischere Bärlauch, dessen Saison allerdings bereits vorbei ist. Am besten lässt sich die Knoblauchsrauke für kalte Gerichte verwenden, da sich beim Kochen ihr Aroma verflüchtigt. Im Juli und August lassen sich auch die Samen ernten: Ihres scharfen Geschmacks wegen eignen sie sich, um einen Senf herzustellen.

• **Giersch:** Mal ehrlich, wer hat in dieses vermeintliche Unkraut schon einmal hineingebissen? Was den Gärtner an seine Jät-Kapazitäten bringt, entfaltet ein Geschmackserlebnis, das sich kaum vergleichen lässt – am ehesten noch mit Petersilie. Und: Giersch hat mehr Mineralien als der vielgepriesene Grünkohl! Also: Rein damit in den Smoothie, den Salat, die selbstgemachte Limonade, den Tee, die Suppe! Rauf damit auf die Pizza – der Giersch ist ein toller Spinat-Ersatz! Zu finden ist er quasi an jeder Ecke – häufig im Verbund mit Brennnesseln.

• **Brennnessel:** Keine Angst, die rassige Heißblütlerin unter den Wildkräutern ist nicht so zickig wie sie tut. Im Gegenteil: Sie schmeckt äußerst mild und frisch. Zerkleinern im Mixer oder Blanchieren machen außerdem auch noch das letzte Brennnesselhärchen unschädlich. Beim Ernten seien dennoch Handschuhe empfohlen. Veganer verzehren die Brennnessel gerne als Eiweiß-Lieferant. Darüber hinaus enthält sie reichlich Mineralien und Vitamine. In der gesundheitsbewussten Küche gehört sie deshalb längst zu den Klassikern. Ob im Smoothie, im Salat, in der Suppe oder wo auch immer – die Brennnessel ist eine anpassungsfähige Allrounderin.

• **Spitzwegerich:** In Mangelzeiten wie denen nach den beiden Weltkriegen verwendeten die Menschen im Ländlichen den Spitzwegerich als Salat-Ersatz. Und tatsächlich eignen sich die herb-bitteren, leicht pilzartig schmeckenden Blätter hervorragend als Rohkost. Der mit ihnen hergestellte Sirup gilt – ähnlich dem Fichtenhonig – als natürliches Mittel ge-

gen Husten. Ebenso lassen sich Mittel- und Breitwegerich verwenden, die sich im Wesentlichen durch die Größe der Blätter unterscheiden.

• **Gänseblümchen:** Jedes Kind kennt es, überall wächst es: das Gänseblümchen. Den Appetit regt es auf zweierlei Weisen an: zum einen durch seine verdauungsfördernden Gerbstoffe, zum anderen weil seine weiß-gelben Blüten so fein und goldig aussehen. Wer sie auf den Salat, die Suppe oder das Butterbrot streut, holt den Frühling auf den Teller.

• **Waldmeister:** Wer Waldmeister findet, hält den Genuss-Jackpot in Händen. Zugegeben: In unseren von Nadelbäumen dominierten Wäldern braucht es schon ein wenig Glück, um das schmackhafte Kerlchen aufzutreiben. Doch der, dem es gelingt, kann seinem inneren Schlemmermäulchen freien Lauf lassen. Waldmeister-Bowle, Waldmeister-Limonade, Waldmeister-Götterspeise – wer kennt sie nicht? Auch im Smoothie macht sich Waldmeister nicht schlecht. Wer das Kraut verarbeiten möchte, lässt es am besten leicht antrocknen, da sich dann sein volles Aroma entfaltet. Aber Vorsicht: Die Pflanze enthält Cumarin, das zwar angenehm riecht und schmeckt, aber in höheren Dosen zu Kopfschmerzen und Migräne führen kann. Deshalb wird empfohlen, nur drei Gramm Waldmeister pro Liter Flüssigkeit zu verwenden.

• **Vogelmieze:** Appetit auf den Geschmack von jungem Mais? Vogelmieze tuts auch! Das macht das Kraut zu einer ganz besonders wohlschmeckenden Grundlage für Salate. Wer also Vogelmieze in seinem Gemüsebeet findet, sollte erwägen, sie mit dem Gemüse selbst in die Küche zu schaffen anstatt auf den Komposter – zumal sie deutlich mehr gesunde Inhaltsstoffe vorweisen kann als beispielsweise Kopfsalat. Auch im Kräuterquark empfohlen!

### Rezept: Wald-und-Wiesen-Smoothie

Für einen grünen Wildkräuter-Smoothie braucht es neben Wildkräutern noch grünes Obst wie Äpfel, Kiwi und Birne. Wer möchte, kann etwas Banane hinzugeben. Wer es säuerlich mag, experimentiert mit Rhabarber – der hat gerade Saison. An Wildpflanzen ist alles möglich, was bekommt und mundet. Ein wenig Ingwer verleiht dem Trunk die richtige Würze. Honig die richtige Süße. Als Flüssigkeit seien Milch-Ersatzprodukte wie Hafer- und Mandelmilch empfohlen. Kuhmilch oder Leitungswasser tun's natürlich auch. All das kommt in einen Mixer oder Smoothie-Maker, zuerst das Obst, dann die Kräuter. Mischverhältnis nach Gusto. Dann mit Flüssigkeit aufgießen und Honig hinzugeben. Nun alles gründlich mixen. Am besten schmeckt der Wald-und-Wiesen-Smoothie gekühlt.



Die pikante Knoblauchsrauke mit ihren leicht gezackten Blättern und weißen Blütenkronen findet sich oft an Wegrändern.



Wer Fichtenwipfel ernten möchte, sollte nicht mehr lange damit warten. Die Erntezeit erstreckt sich nur noch bis etwas in den Juni hinein.



Vor der Blüte ist der häufig in Gärten wuchernde Giersch ein recht unscheinbares Kraut. Umso würziger ist es im Geschmack.