

552ff

NATUR ERLEBEN

Frühling 2004



Bojana & Buna
Naturparadiese an der Adria

Kulinarisches aus
Wildkräutern

Special
Natur- und
Wildnisschulen

Nützlinge
Räuber auf der Fensterbank

Farne
Filigranes
für den Garten

Schluchten
Wo der Wildbach rauscht...

Im Porträt
Gräfin Sonja
Bernadotte
& Förster
Ulrich Herbst

Wolle & Filz
Ein Naturkunstpfad
in Südtirol



Kulinarisches aus Wildkräutern

Im Frühling hält die Natur für uns ungeahnte Köstlichkeiten in Feld, Wald und Flur bereit. Unscheinbare Pflänzchen am Wegesrand oder lästige »Unkräuter« im Garten entpuppen sich als wahre Delikatessen. Man muss lediglich um ihr kleines Geheimnis wissen!

Jetzt ist die richtige Zeit, sich mit essbaren Wildkräutern zu beschäftigen. Denn viele schmecken am besten und besitzen ein besonders würziges Aroma, wenn sie noch junge und zarte Pflänzchen sind. Warum nicht einmal einen knackig-frischen Frühlingssalat aus Girsch, Gänseblümchen & Co probieren? Möchte man seine Funde nicht sofort verwenden, kann man sie auch zu Tinkturen, Salben oder Mehl verarbeiten, (süß-)sauer einlegen, in einer Marinade ziehen lassen, trocknen und als Tee oder Gewürz verwenden. Das Verzehren setzt das natürlich das Finden und das Wissen um die Essbarkeit der Pflanze voraus. Beim Sammeln muss man sich ganz sicher sein, dass es sich um die gewünschte Pflanze handelt. Im Zweifelsfall lieber einmal hungrig nach Hause gehen, als sich zu vergiften. Dass man beim »Ernten« in der Natur behutsam umgeht und nur soviel abzupft oder abschneidet, wie man braucht, versteht sich von selbst. Oft ist es nicht nötig die Pflanzen mit Wurzeln zu entnehmen und es reichen von jeder Pflanze ein paar Blätter, damit sie überleben kann.

Derlev Henschel beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit den Feinheiten der Naturküche. Beim Zubereiten verzichtet er gern auf Sahne, Butter (Fett ist ein Geschmacksträger) und gekaufte Salatdressings, um den vollen Geschmack des Wildkrautes möglichst unverfälscht genießen zu können. Er setzt auf einfache Gerichte, die man auch unterwegs zubereiten kann. Bei seinen Naturtouren (z.B. auf einer 2800 km langen Kajaktour auf der Ostsee) ist er bestrebt, ausschließlich von der Natur zu leben. Folgende Auszüge aus seinem Buch »Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen« (mit freundlicher Genehmigung des Autors und des Kosmos-Verlages) geben einen ersten Einstieg ins Thema »Leckerbissen der Natur«.



Nützliche Utensilien für die Freilandküche sind ein Taschenmesser mit starker Klinge, eine Handreinigungsbürste zum Reinigen von Wurzeln u.s.w., eine Handschuppe und eine Kaffeemühle. Detlev Henschel verwirklichte alle seine Rezeptvorschläge auf einen Spirituskocher oder dem offenen Feuer. Olivenöl, roter Balsamico-Essig, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer reichten dabei als Gewürze aus.



Arznei-Beinwell
(*Symphytum officinale*)

Arznei-Beinwell (*Symphytum officinale*)

Raubblattgewächse

Verwendung

Die jungen Sprossen können wie Spargel gekocht, scharf in etwas angebraten, blanchiert oder roh als Salat zubereitet werden. Roh ist die Pflanze aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu den Raubblattgewächsen allerdings leicht mit einem Stück Stoff, das nach Gurke schmeckt, zu verwirren. Tipp: Mehr Salatsauce machen und etwas länger ziehen lassen. Aus den jungen Blättern kann ein Gemüse gedünstet werden, das zusammen mit älterem Giersch hervorragend schmeckt, sofern es mit etwas Salz und Pfeffer abgeschmeckt wurde. Etwas weiter eingekocht wird daraus ein wunderbares Mus. Gehackt und scharf in etwas Öl angebraten ist diese Pflanze allerdings auch nicht zu verachten. Erinnert an gebratene Gurken, entfernt zucchiniartig. Sollte man die Möglichkeit besitzen, es zu tun, können die Beinwellblätter durch diesen gezogen und anschließend kross gebacken werden. Daraus ergibt sich Tempura, ein portugiesisch-japanisches Gericht mit weichem Innem und harter Kruste.

Die Größe der Blätter fordert es geradezu heraus, daraus Rouladen herzustellen. Füllung? Vollkommen egal. Hackfleisch oder vegetarisch.

Kräutermischung aus der Gegend! Da die Pflanze oft und gerne in Wassernähe wächst, sollte über eine Füllung mit Hechtfilet nachgedacht werden! Geradezu göttlich! Aal und Karpfen eignen sich dagegen eher nicht als Füllung.

Vorkommen
Ganz Europa.

Habitat
In Nasswiesen, an Ufern, in Moorwiesen, Auen- und Bruchwäldern, Ebene bis 1000 m.

Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen
Bachbungen-Ehrenpreis, Birke, Blut-Weiderich, Brunnenkresse, Klee, Löwenzahn, Rohrkolben, Schafgarbe, Schilf, Schwänenblume, Sumpfdotterblume.

Beschreibung
Stauden. Mai bis Juni, 30-100 cm. Blätter breit-lanzettlich, am Stängel herablaufend. Grundblätter am größten, über 30 cm lang. Stängel ästig, steif behaart, geflügelt wirkend. Eingerollte Blütenstände hellviolett bis gelblich weiß, glockig und nickend.

Verwechslungsmöglichkeiten
Mit anderen Raublattgewächsen, jedoch sind diese auch essbar. Wer nicht ganz sicher ist, einen nicht blühenden Beinwell erwischt zu haben, sollte besser immer auf die ersten Blüten warten! Denn es könnte auch ein nicht blühendes Exemplar des giftigen Roten Fingerhuts (*Digitalis purpurea*) sein. Junge Blätter ähneln sich!

Essbare Teile
Die jungen Sprösser, die Blätter.

Sammeln
Die Pflanze von März bis Herbst (Wurzel).

Inhaltsstoffe
Allantoin, Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin B12, Schleim, Stärke, Pyrolyzinalkaloide, Triterpene.
Gegen Verstauchungen, Brüche, Zerrungen:
Ein Tee wird aus 25 g der frischen Wurzel auf 1/4 l Wasser hergestellt, etwa 10 Minuten aufkochen lassen. Mit der Flüssigkeit ein Tuch (Handtuch, Socke) tränken und als Umschlag an der betroffenen Stelle verwenden! Nicht trinken!

Bärlauch (*Allium ursinum*) Lauchgewächse

Verwendung
Die gesamte Pflanze eignet sich klein geschnitten hervorragend zum Würzen von Salaten, Suppen, Gemüsen, Käse, Quark und Milch. Dabei werden meist die oberirdischen Pflanzenteile vor oder während der Blüte je nach gewünschter Geschmacksintensität frisch benutzt. Bei Käse, Milch



Bärlauch-Zwiebeln



Bärlauchwiese

oder Quark sollten die klein geschnittenen Pflanzenteile die Chance erhalten, 2-3 Stunden einzuziehen.

Die Bärlauchzwiebeln, die denen von Frühlingszwiebeln ähneln, können ebenfalls dazu benutzt werden oder aber, da haltbar, für andere Gelegenheiten später im Jahr aufbewahrt werden.

Die gehackten Blätter, auf Brot mit Butter gegessen oder im Bannock eingebacken, stehen den legendären »Frühlings-Biergarten-Schnittlauchbrot« in Nichts nach.

Der Geheimtipp schlechthin – die Blätter mit Fisch kochen. Oder man filetiert den Fisch und macht dann Bärlauchrouladen daraus. Ein unglaublicher Genuss! Haltbar gemacht wird Bärlauch, indem man Blätter, Stängel und Zwiebeln mit Salz (ca. 350 g/ 1kg) in Gläsern schichtet.

Vorsicht
Ist man zu viel von der rohen Pflanze, dann kann das einen kräftigen Durchfall und Blähungen ergeben!

Vorkommen
Fast in ganz Europa.

Habitat
Gesellig in krautreichen Laub-, Bergmisch-, Auenwäldern, Talgründen, Hangflüssen, in Mulden, auf sickerfeuchten, nährstoffreichen Lehm- und Tonböden, Schattenpflanze. Küste bis 1700 m.

Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen
Brennnessel, Buche, Giersch, Gundermann, Günsel, Holunder, Klebkaut, Primel, Sauerklee, Scharbockskraut, Taubnessel, Waldmeister.

Beschreibung
Stauden. April bis Mai, 15-30 cm. Nach Knoblauch riechend. Blätter deutlich gestielt, grundständig, lanzettlich. Stängel lang. Blüten weiß, sternförmig, in kugeligen Scheindolden. Blütenstände ohne Brutzwiebeln. Zwiebeln länglich, ähneln Frühlingszwiebeln (s. Abbildung).

Verwechslungsmöglichkeiten
Die Blätter der Pflanze sind mit denen des Maiglöckchens (*Convallaria majalis*) oder der Herbst-Zeitlosen (*Colchicum autumnale*) zu verwechseln. Der Lauchgeruch der zwischen den Fingern zerriebenen Blätter kann hier als Identifikationsmerkmal dienen, da die anderen beiden nicht nach Knoblauch riechen.

Essbare Teile
Die Blätter und der Stängel der Pflanze können wie Schnittlauch oder Spinat zubereitet werden. Die Zwiebeln sind roh oder gekocht essbar. Der Geschmack ist teilweise sehr scharf und zwiebel- und/oder knoblauchartig. Die gesamte Pflanze riecht überaus stark nach Knoblauch.

Sammeln
Bärlauch muss frisch verwendet werden, da er sonst Wirkung und Aroma verliert. Die Blätter und der Stängel sollten vor der Blüte gesammelt und frisch verwendet werden. Bärlauch kommt oft in Massen vor, die schon



Foto: Doris Henschel

Gänseblümchen

recht früh im Jahr durch ihren Geruch auffallen. Die Zwiebeln können nach der Blüte im Sommer und Herbst ausgegraben werden und sind haltbar. Die Blätter verfallen nach der Blüte sofort und werden von anderen Pflanzen überwuchert, so dass die Zwiebeln dann später nur noch sehr schwer aufzufinden sind.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Vitamin C, Flavonoide, Fructosane.
Wirkungen: magenwirksam, antiseptisch im Darm, blutdrucksenkend, roh gegen Würmer.

Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Korbblütler

Verwendung

In Salaten (mit Sauer-Ampfer, Löwenzahn und Wegerich) oder als Salat pur eignet sich die Pflanze mit ihrem nussigen und fruchtigen Geschmack hervorragend. Die gelben Köhrenblüten schmecken etwas bitter – macht aber nichts. Auch hier gilt: Im Frühling ist es am besten.

Die gekochte und eingelegte Wurzel bietet sich als nussige, haltbare, süß-saure Gemüsebeilage zum Reis an. Oder sie werden zusätzlich in den Salat geschnitten. Roh geht das mit den Wurzeln allerdings auch. Die oberirdischen Teile ausgepresst, mit oder ohne Wasser verdünnt sind als fruchtiger Nussaft nicht zu verachten! Allerdings können sie auch als Gemüse gekocht zubereitet werden.

Das Gänseblümchen ist auch zerhackt auf Butterbrot oder im Bannock eingebakken zu gebrauchen. Die Blütenknospen ergeben wunderbare «Kapern»: 1/2 Teelöffel Salz, 1/4 l (Birken)wein, 1/4 l (Birken)essig 5 min aufkochen.

Gänseblümchensauce: Mehl (aus selbst gemahlene Körnern) mit fein gewiegten, oberirdischen Pflanzenteilen zusammen mit Lauch, Salz und Öl kurz aufwallen und abkühlen lassen. Für Fisch und verlorene Eier exzellent!

Die bodenständigen Rosetten sind leider immer voll mit Sand und mit den verdorrten Blättern der letzten Jahre verunreinigt, was lästig ist. Das Waschen und Säubern ist mühsam. Eigentlich immer verbleibt das Knirschen der Natur – in Form von Körnchen zwischen den Zähnen.

Vorkommen

Europa, Westasien.

Habitat

Gesellig auf Fettweiden, Wiesen, Parkrasen, Ebene bis 2000 m.

Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen

Augentrost, Birke, Buche, Fichte, Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Gundermann, Günsel, Huflattich, Kerbel, Klee, Labkraut, Laucharten, Löwenzahn, Nelkenwurz, Sauer-Ampfer, Taubnessel, Weißdorn, Wiesen-Schaumkraut.

Beschreibung

Stauden. Januar bis Dezember, 5-15 cm. Blätter gestielt, spatelförmig bis umgekehrt eiförmig, in grundständiger Rosette. Blüte weiß (rötlich), die in der Mitte liegenden Röhrenblüten gelb.

Verwechslungsmöglichkeiten

Keine.

Essbare Teile

Die Wurzeln, Blätter und Blüten das ganze Jahr über. Der Geschmack ist nussig.

Sammeln

Das ganze Jahr über, im Schatten trocknen. Das Reinigen der Wurzeln ist allerdings die reinste Quälerei.

Inhaltsstoffe

Saponin, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Schleim, Anthoxanthin, Flavonoide. Wirkungen: blutreinigend, wasserausscheidend, hustenlösend, entzündungshemmend, wundheilend.

Zur Behandlung einer Wunde werden Blätter und Blüten zerstoßen und der Brei dann auf diese gelegt. Ein Tee wird aus zwei Teelöffeln der getrockneten Pflanze auf 1/4 l siedendes Wasser bereitet und 10 min ziehen gelassen. Zwei Tassen täglich sollen gegen Husten helfen sowie blutreinigend wirken, ebenfalls verschwinden damit als Waschlotion Hautunreinheiten. (Der pure Stängelsaft funktioniert auch!)

Geflecktes Lungenkraut

(*Pulmonaria officinalis*)

Raubblattgewächse

Verwendung

Eine der ersten Pflanzen zusammen mit Scharbockskraut, Huflattich, März-Veilchen, Gänseblümchen, Primeln im Jahr; so sollte fröhs ein Salat aus Lungenkraut mit dem sicherlich in der Nähe stehenden Milzkraut und Bärlauch mit etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer angemacht werden. Alleine genascht erinnert der Geschmack entfernt an süße, saftige Gurken und ist sehr gut durstlöschend. Allerdings sind die der Pflanze eigenen borstigen Haare typisch für Raubblattgewächse, so dass sie geschmacklich eher an einen durstlöschenden Teppich oder Pelz erinnert.

Eine andere Variante ist es, das Lungenkraut zusammen mit Lauch in etwas Salzwasser und wenig Öl zu blanchieren und auf Reis zu essen. Nach kurzem Blanchieren und anschließendem scharfen Anbraten ist die Pflanze auch nicht zu verachten. Man kann den gekochten Reis und die blanchierten Pflanzen vermischen, daraus Klopse formen oder Gemüsebratlinge machen, diese sofort genießen oder aber für den nächsten Tag als Wegzehrung mitnehmen.

Für mariniertes Lungenkraut wird dieses in ein großes Glas geschichtet und die bereits vorher für 10 Minuten aufgekochte Marinade, bestehend aus 1 l Essig, 50 g Sirup, 50 g Salz, drei Esslöffeln Senfkörner (Knoblauchsraukensamen) und fünf Wacholderbeeren, darüber gegossen. Einige Tage stehen lassen und anschließend als «sauer Eingelegtes» genießen.

Vorkommen

Europa.

Habitat

In Laubmischwäldern, Ebene bis 1300 m.

Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen

Adlerfarn, Bärlauch, Birke, Blaubeere, Brennessel, Buche, Eiche, Erz-Engelwurz, Giersch, Gundermann, Haselnuss, Himbeere, Holunder, Linde,

Nadelbäume, Nelkenwurz, Primel, Salomonssiegel, Scharbockskraut, Schliehe, Teufelskralle, Vogelbeere, Wald-Erdbeere, Waldmeister.

Beschreibung

Staupe. März bis Mai, 15-30 cm. Oben borstig behaart. Grundblätter herzförmig, weiß gefleckt. Blüten erst rot, dann dunkelviolett.

Verwechslungsmöglichkeiten

Mit anderen Raublattgewächsen, aber nicht zu der Jahreszeit! Mit anderen Lungenkräutern; dies ist jedoch unproblematisch, da sie alle gleich verwendet werden. Die Primel sieht von der Anordnung der Blüten ähnlich aus, daher auf die Blütenfarbe achten. Farbenblinde achten eher auf die Borsten, die der Primel fehlen!

Essbare Teile

Pflanze ohne Wurzel.

Sammeln

Blätter und Blüten über dem Boden abschneiden. Nicht ausreißen! Beste Sammelzeit: März bis April; Sammeln zur Not möglich: Februar und Mai.

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe, Allantoin, Flavonoide, Kieselsäure, Mineralstoffe, Provitamin A, Vitamin C.

Wirkungen: magenwirksam, bei Husten, bei Halsschmerzen.

Zwei Teelöffel des getrockneten Krautes (vier bei frischem) werden mit 1/4 l kochendem Wasser aufgebrüht, 10 Minuten ausgezogen und abgeseiht. Dreimal täglich eine Tasse trinken oder als Halsschmerzmittel zum Gurgeln je nach Bedarf benutzen.



Aus frischen Kräutern lassen sich die verschiedensten leckeren Gerichte zubereiten.



Geflecktes Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

Für alle, die gerne draußen unterwegs sind: die einmalige Kombination aus Naturführer, Outdoor-Ratgeber und Naturkochbuch in einem Band

Detlev Henschel Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen

- Sammeltipps
- Verwendung
- Giftige Doppelgänger

254 Seiten, 151 Farbtotos, 89 s/w- und 1 Farbzeichnung, gebunden
€ / D 16,90 / € / A 17,40 / sFr 29,-
ISBN 3-440-09134-6

Kosmos Verlag, Stuttgart 2002



Ob Löwenzahnsalat, Brennnessel-Omelett oder Waldmeister-bowlie: Wer kulinarische Genüsse direkt aus dem Garten der Natur schätzt, findet im außergewöhnlichen Naturführer *Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen* im handlichen Mitnahmeformat sicher sein ganz persönliches Lieblingsrezept. Natürlich mit Frischegarantie. Guten Appetit!

Der erfahrene Outdoor-Experte Detlev Henschel stellt über 110 essbare Wildarten aus Nord- und Mitteleuropa vor: Beeren, Kräuter, Gemüse, Gräser und Algen. Übersichtliche Doppelseiten informieren über Vorkommen und Bestimmungsmerkmale aller Pflanzen, verraten nützliche Sammeltipps und weisen auf Inhaltsstoffe und medizinische Wirkungen hin. Das »Kochbuch für unterwegs« garantiert mit leckeren Rezepten für Salate, Brotaufstriche, Saucen, Eintöpfe oder Gebäck für unvergessliche Geschmackserlebnisse. Natürlich wurden alle Rezepte von Detlev Henschel selbst ausprobiert, geschmacklich beschrieben und sind ohne großen Aufwand leicht nachzukochen.

Prägnante Farbbilder, ein Bestimmungsschlüssel und der bewährte Kosmos-Farbcode helfen beim sicheren Erkennen. Jedes Porträt enthält außerdem Informationen zu typischen Begleitpflanzen und warnt vor giftigen Verwechslungsarten. Extra: die besten Sammelzeitpunkte für jede Art.

Der Biologe Detlev Henschel arbeitet u. a. als Führungskräfte-, Outdoor- und Survivaltrainer. Auf seiner zweimonatigen Tour im Seekajak von Deutschland nach Schweden hat er sich vor allem von Pflanzen aus der freien Natur ernährt. Seine gesammelten Erfahrungen sind in diesem Buch vereint.