

## Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten - Teil 3

In loser Folge stelle ich hier die Wildkräuter vor, die ich entweder schon lange kenne, oder jetzt ihre Verwertbarkeit neu kennen gelernt habe.

Es handelt sich um lauter Pflanzen, die in unserem Garten wild wachsen.

Dazu bitte die Einführung hier [Wildkräuter aus dem eigenen Garten - Vorstellung eines hilfreichen Buches und die Grundrezepte](#) lesen, wo ein tolles Buch vorgestellt wird und die Grundrezepte kurz beschrieben werden, auf die ich mich hier (z.T. mit den entsprechenden Nummern) beziehe.

Bitte bedenken, daß ich keinerlei Garantie über die Verträglichkeit gebe. Die Pflanzen enthalten z.T. ein vielfaches an Inhaltsstoffen der Kulturpflanzen. Das macht sie auf der einen Seite so gesund und geschmackintensiv und auf der anderen Seite nicht für jeden verträglich.  
kosten.



Wie der Namenszusatz „urbanum“ schon vermuten läßt, fühlt sich diese Nelkenwurz in menschlicher Gesellschaft recht wohl und wächst auch an Orten, wo es häufig mit Füßen getreten wird. Bislang habe ich es auch eher als unerwünschtes Beikraut wahr genommen. Das hat sich nun geändert. Verkostet habe ich es allerdings auch noch nicht bewußt, sondern nur in geringer Menge mit in Gemüse-Mischungen verwendet.

### **Geschmack:**

Blätter: Bitter herb; Wurzeln: herb-süßliches Gewürznelken-Aroma.

### **Verwendung:**

zarte junge Blätter von März bis April als Rohkost (Kräuterquark) oder in allen Mischgemüse-Grundrezepten. Blüten als rohe Deko oder gegarte im Mischgemüse; Wurzeln von September bis in den Winter als Trockengewürz oder in Suppen.

### **Inhaltsstoffe:**

bis zu 18% Gerbstoffe, Zucker, Ätherische Öle (Eugenol)



Diese Pflanze gehört zu den ganz ergiebigen Vertretern der Wildkräuter für die Küche und wir verwenden es seit Jahren. Erstmals im genannten Buch habe ich gelesen, daß ihm eine leberbeeinträchtigende Wirkung nach gesagt wird, wegen der man es nicht übermäßig konsumieren soll. Da wir auch dieses Kraut nur zu gewissen Zeiten und dann auch nur in Mischungen verwenden, denke ich daß die Gefahr nicht zu groß ist, weil es ja seit alters her eine geschätzte Nahrungspflanze ist. Es möge jede(r) selbst entscheiden, wie er / sie damit umgeht.

**Geschmack:**

Blätter: Gurkenartig, roh etwas haarig. (Im wahren Sinne des Wortes ;-)); Wurzeln: schwarzwurzel-artig

**Verwendung:**

Blätter und junge elastische Triebspitzen in Rohkost und alle Misch-Gemüse als Spinat-Ersatz; Blütenknospen als Gargemüse; Wurzeln von September bis ins Frühjahr in kleinen Mengen roh oder als Wurzelgemüse; früher wurden sie geröstet und so zu einem Getränk verarbeitet.

**Inhaltsstoffe:**

Das Pyrrolizidin-Alkaloid hat die Pflanze etwas in Mißkredit gebracht. Zusätzlich enthalten sie Gerbstoffe, Schleimstoffe, Säure, Asparagin u.a.

## Goldnessel (*Lamium galeobdolon*)



Es ist eigentlich eher der Trotz (Euch zeig ich's) als echtes Wohlgefallen am Geschmack, was mich bewegt hat, die hübschen Blüten nun häufiger in Gerichten zu verwenden. Mit der Pflanze lebe ich seit 18 Jahren auf Kriegsfuß. Damals habe ich sie von unserem vorherigen Wohnort mit in den jetzigen Garten gebracht. Dort haben wir an einem sonnigen, sandigen und nährstoffarmen Steilhang gewohnt. Hier hat die Goldnessel viel nährstoffreicheren Boden und dankt das mit unzügelbarem Ausbreitungsdrang. Ich nenne sie ohne mich zu schämen: Unkraut. Aber nun habe ich gelesen, daß man sie ebenso in der Küche verwenden kann, wie ihre unscheinbareren und leichter im Zaum zu haltenden Verwandten. Bislang habe ich die Blätter noch nicht verkostet, wohl aber die Blüten. Leider haben sie nicht den intensiven Honiggeschmack wie die Taubnesselblüten, die wir als Kinder ausgezuzelt haben. Vielleicht ist mein Gaumen aber heute auch verwöhnter...

Die folgenden Beschreibungen stehen im Buch unter der Gattung *Lamium*. Darunter sind die einzelnen Arten, die für die Küche verwendet werden. Da keine Abweichungen genannt sind, gehe ich dafür aus, daß man Geschmack, Inhaltsstoffe und Verwendung auf die Goldnessel übertragen kann.

### **Geschmack:**

Der Geschmack von Blättern und Wurzeln der Gattung werden als pilz (sogar steinpilz-) artig beschrieben.

**Verwendung:**

Blätter und junge Triebspitzen und sogar die Blüten stehen bei der Gattung fast ganzjährig zur Verfügung, von der Goldnessel kenne ich diese Nachblüte nicht, aber auch hier gibt es ganzjährig zarte Triebe. Sie sind für alle genannten Gemüse-Grundgerichte geeignet sowie für Rohkost. Die Blüten sind eine herrliche Deko und ergeben mit anderen Blüten eine bunte Kräuterbutter. Die Wurzeln erntet man im Herbst für Rohkost, Suppen und sonstige Gemüsegerichte.

Von Mai bis September lassen sich die Samen trocknen und im Winter als Keimsaat verwenden

**Inhaltsstoffe:**

Mineralien, ätherische Öle, Iridoide, Flavonoide, Glykoside, Saponine sowie Schleim- und Gerbstoffe.

***Spitzwegerich (Plantago lanceolata)***

Was ich über den Spitzwegerich schreibe, gilt auch für die anderen Sorten. Ich bevorzuge ihn deshalb, weil er auch in unserer Wiese wächst. Der Breitwegerich bevorzugt dagegen Trittsflächen und wer mag schon das essen, wo man ständig drüber läuft?

Alle Wegerichsorten achte ich sehr, weil sie mir unterwegs schon zur Erstbehandlung von Bienen- und Wespenstichen geholfen haben. Einfach zerkaufen und auf der betroffenen Stelle verreiben.

**Geschmack:**

Blätter und weiche Blütenstände: nussig-aromatisch;

**Verwendung:**

Blätter und weiche Blütenstände: roh zum Knabbern und in Salaten und Kräuter-Quark; Alle Formen von Mischgemüse; die Blütenstände sind in der Pfanne eine Delikatesse; die großblättrigen Sorten wurden als Sauerkrautersatz genutzt; Die Samen können ebenfalls den Gemüsegerichten beigegeben werden; Wurzeln sind aufwändig zu verputzen, dann aber für Bratlinge geeignet

**Inhaltsstoffe:**

Diese Angaben gelten speziell für den Spitzwegerich, sind aber bei anderen Arten ähnlich: 2-3% Iridoide; Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, Kieselsäure (> 1%), hohe Mineraliengehalte (Zink, Kalium); viel Vitamin C und B.

***Wilder Majoran (Origanum vulgare)***



Seit Jahren haben wir einen Stock in der Wiese, der die Stelle kennzeichnet, wo eine hübsche Nesselblättrige Glockenblume darum bittet, nicht dem Rasenmäher zum Opfer zu fallen. Trotz dieser Vorsicht kommt die Glockenblume nur noch sporadisch. Kürzlich habe ich nach ihren Blättern Ausschau gehalten und keine gesehen. Zum Trost fand ich die Blätter des wilden Majorans, was mich sehr gefreut hat. (Die Nesselblättrige Glockenblume wäre auch essbar, habe ich jetzt gelesen)

**Geschmack:**

Jeder kennt den Geschmack von Oregano als Pizzagewürz, den muß man also nicht näher beschreiben. Besonders aromatisch sind die blühenden Triebspitzen.

**Verwendung:**

Blätter und Blüten können als Gewürz den verschiedenen Speisen (roh und gekocht) beigegeben werden und die Blüten ergeben natürlich eine hübsche Deko. Besonders Gerichte aus der italienischen Küche freuen sich über die Zugabe. Man kann sie natürlich auch getrocknet verwenden als Gewürz und für Würzsalz.

**Inhaltsstoffe:**

Bis zu 4% Ätherische Öle (vorwiegend Carvacrol, Terpene und Thymol); Flavonoide, Gerbstoffe, Triterpene und Rosmarinsäure

***Gänseblümchen (Bellis perennis)***



Unsere Wiese ist stellenweise weiß vor Gänseblümchen und das Schöne ist, daß es auch ganzjährig blüht, zumindest in entsprechend milden Wintern.

**Geschmack:**

nussiger Geschmack ähnlich Feldsalat

**Verwendung:**

Bätter: Wildsalat, Kräuterquark, Suppen und alle sonstigen Gemüsegerichte und Wildkräutersalz;  
Blütenknospen in der Rohkost, aufgeblüht als Deko, Blüten mit Stil in Ausbackteig fritieren; Samen roh oder geröstet als Salatbeigabe oder für Keimsaat im Winter trocknen; allerdings ist das Sammeln der Samen wenig ergiebig

**Inhaltsstoffe:**

Reich an Mineralien wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie an Vitamin A und C. Ansonsten enthält es ätherische Öle, Gerbstoffe, Saponine, Bitterstoffe und vieles mehr.  
Gänseblümchen enthalten siebenmal mehr Vitamin C als Kopfsalat.

**Zusammenfassung:**

Damit endet für dieses Mal meine Serie über die Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten. Sicher wird es noch mal die eine oder andere Ergänzung geben, die ich dann lose anhänge.

**Alle Pflanzenportraits findest Du hier:**

[Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten - Teil 1](#)

[Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten - Teil 2](#)

[Wildkräuter für die Küche aus meinem Garten - Teil 3](#)