



© Archiv "die umweltberatung"

Vitamine aus Wildpflanzen und Keimlingen Mit g´sunder Ernährung fit in den Frhling!

Um den Speiseplan in der kalten Jahreszeit mit frischen Vitaminen aufzupeppen braucht es keine weit gereisten Früchte. Keimlinge und Sprossen machen aus farblosen Wintermen attraktive, vitaminreiche Schmankerln. Die grünen Vitaminbomben können essfertig gekauft oder einfach auf der Fensterbank gezogen werden. Mit den ersten Sonnenstrahlen kommt auch in der Natur das erste Grün, dann bringen frische Wildpflanzen Würze in den Speiseplan. Hier finden Sie Rezepte und Sammeltipps!

Selbstgepflanztes auf der Fensterbank und in der Küche ist nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch eine Möglichkeit Frisches auf den Teller zu bringen. Selbstgezogene Keimlinge im Glas oder im Keimgert verschönern jedes Fensterbrett und man kann den zarten Pflänzchen beim Wachsen zusehen. Als Keimlinge bezeichnet man gekeimte Samen. Zu Sprossen werden sie im nächsten Stadium, wenn sich grüne Blättchen gebildet haben. Kresse und andere schmackhafte Keimlinge sind wahre Vitaminbomben und machen jedes Essen zum Genuss.

Kraftwerk Keimling

Pflanzensamen sind Nhrstoffdepots und reich an wertvollen Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Bei der Keimung werden die komplexen Koh-

lenhydrate zu einfachen Zuckern abgebaut, wodurch der Keimling seine typisch sbliche Geschmacksnote erhält. Schon 50 g gekeimte Weizenkörner liefern mehr als ein Viertel der täglich empfohlenen Ballaststoffzufuhr und decken fast völlig den Bedarf an Vitamin B1. Der Nährstoffreichtum macht Keimlinge und Sprossen zu einer wertvollen Ergänzung des herbstlichen Speiseplans.

Bohnen und Linsen light genießen

Mindestens einmal pro Woche sollten Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen. Hülsenfrüchte wie Mungobohnen, Linsen oder Kichererbsen haben nur wenig Kalorien und machen lange satt. Durch die Keimung werden sie leichter verdaulich und verlieren die unliebsamen, blühenden Eigenschaften. Während des

Keimens steigt der Anteil an wertvollen Ballaststoffen, Eiweiß und Vitaminen. Der Nährstoffreichtum macht Keimlinge und Sprossen zu einer wertvollen Ergänzung des winterlichen Speiseplans.

Keimlinge selber ziehen

Ein Gurkenglas, über das mit einem Gummiring ein Baumwollstoff gespannt wird, ist für erste Keimversuche gut geeignet. Im Naturkostladen sind Keimgeräte, die das Keimen zum Kinderspiel machen, erhältlich. Die Samen werden ins Keimgefäß gestreut und mehrmals täglich mit frischem Wasser gespült. Kichererbsen und Getreidekörner müssen vor dem Keimen über Nacht eingeweicht werden.

Bereits nach einem Tag beginnen die Samen zu keimen und nach vier Tagen sind die meisten Keimlinge erntereif. Es gibt also auch für kleine NachwuchsgärtnerInnen schnellen Erfolg und bringt den Kindern die Natur ein Stückchen näher. Selbstgezogenes wird von Kindern mit großem Appetit verspeist.

Zum rohen Verzehr eignen sich die Keime und Sprossen von Weizen, Roggen und Gerste, sowie gekeimte Mungobohnen, Linsen oder Luzerne, aber auch Senf-, Sesam- oder Radieschenkeime.

Es sind Keimlingsmischungen für jeden Geschmack, ob mild oder pikant auf dem Markt. Im Handel sind Samen in garantiert gentechnikfreier Bioqualität erhältlich. Keime von Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen enthalten gesundheitsschädigende Substanzen, die während des Keimens nicht oder nur teilweise abgebaut werden. Diese Keimlinge müssen vor dem Verzehr unbedingt blanchiert werden.

UNSER TIPP

- Bevorzugen Sie beim Einkauf Samen und Keimlinge aus biologischer Landwirtschaft.
- Spülen Sie Keimlinge vor dem Verzehr gut ab!
- Keimlinge sind im Kühlschrank in einem mit Wasser gefüllten Gefäß einige Tage haltbar.
- Blanchieren Sie Keimlinge von Kichererbsen, Sojabohnen und Erbsen vor dem Verzehr kurz in kochendem Wasser.

Von Wald und Wiese auf den Tisch

Wildpflanzen sind auf Wiesen, in Wäldern und im Naturgarten zu finden. Fast alle Frühlingskräuter haben eines gemeinsam – die entschlackende, stoffwechselanregende Wirkung. So regen sie zum Beispiel die Herz- und Kreislauf-tätigkeit an, fördern die Verdauung, beruhigen oder wirken entzündungshemmend. Wildpflanzen sind darüber hinaus wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben.



© Michaela Kniell "dieumweltberatung"

Veilchen, Pimpinelle, Gänseblümchen

Brennnessel

Fast jede/r hat schon unliebsame Bekanntschaft mit der Brennnessel gemacht. Ursache für die brennenden Schmerzen und den juckenden Ausschlag ist die Ameisensäure, die sich in den Köpfchen der Brennhaare der Blätter und des Blattstiels befindet. Doch die Brennnessel gilt gerade wegen der Ameisensäure als Hausmittel gegen Rheuma. Die Pflanze kommt fast überall als „Unkraut“ vor.

Junge Brennnesselblätter kann man roh als Salat oder gekocht als Brennnesselspinat essen. Frisch oder getrocknet ist sie als Kräutertee beliebt. Die Brennnessel enthält reichlich Vitamin A und Eisen und wirkt blutbildend, entwässernd und entgiftend.

Bärlauch

Frühlingsspaziergänge in Auen und Wäldern werden vom intensiven Bärlauchduft begleitet. Der Waldknoblauch trägt mit seinen weißen Blüten zum typischen Erscheinungsbild des Frühjahrswaldes bei.

Schon die Römer kannten den Bärlauch als "Herba salutaris", was soviel bedeutet wie Heilkraut. Sie schätzten schon damals die blutreinigende Wirkung des Bärlauchs. Damit es erst gar nicht zu Verwechslungen mit ähnlichen und sehr giftigen Pflanzen, wie Maiglöckchen und Herbstzeitlose kommt, sollte man folgende Punkte beim Pflücken beachten:

UNSER TIPP

- Alle Pflanzenteile riechen stark nach Knoblauch.
- Bärlauch wächst nicht auf der Wiese (dort wächst die giftige Herbstzeitlose)
- Die Pflanze besteht aus einzelnen Blattstielen und einer weißen Blüte, im Gegensatz zum Maiglöckchen, das zwei Blätter an scheinbar einem Stiel hat.
- Die Blattunterseite des Bärlauchs ist matt und hat eine deutlich erhabene Mittelrippe.
- Maiglöckchen sind glänzend und dunkelgrün.

Gänseblümchen

Sie liebt mich, sie liebt mich nicht...

Gänseblümchen kennt jedes Kind, da sie in jedem Park und Garten vorkommen. Die Blüten schmecken leicht nussig und verschönern Salate und Aufstrichbrote. Das Gänseblümchen wird auch als Wundkraut bezeichnet. In der Naturheilkunde wird das Gänseblümchen als Salbe gegen Rheuma und zur Wundheilung eingesetzt. Der Tee des blühenden Krautes lindert Erkältungskrankheiten, Blasenleiden und wirkt Blut reinigend.

Giersch

Giersch kennen die meisten GärtnerInnen als hartnäckiges Unkraut, das jedes Jahr aufs neue bekämpft wird. Giersch ist reich an Vitamin C und enthält verdauungsanregende Inhaltsstoffe. Giersch kann in der Küche vielseitig eingesetzt werden. Sein dominanter Geschmack verfeinert Suppen, Aufläufe und Quiches. Am besten harmoniert er mit Spinat und Brennesseln.

Sauerampfer

Sauerampfer hält was sein Name verspricht, der hohe Gehalt an Oxalsäure ist für den sauren Geschmack verantwortlich. Auch Ascorbinsäure, oder auch Vitamin C genannt, ist reichlich enthalten. Ob roh über den Salat gestreut, im Aufstrich oder gekocht in der Frühlingssuppe. Sauerampfer wirkt verdauungsfördernd, im gekochten Zustand auch leicht abführend. Für Rheumatiker, Gichtkranke und Menschen mit Nierensteinen ist diese Pflanze jedoch nur in geringen Mengen empfehlenswert.

Löwenzahn

Löwenzahn ist auf dem Teller oft beliebter als im Garten. Die Blätter sind mit ihrem herben, bitteren Geschmack gut als Salatwürze geeignet. Die Bitterstoffe wirken appetitanregend, verdauungsfördernd und entwässernd.

SAMMEL-TIPPS

- Sammeln Sie nicht am Straßenrand oder neben Feldern!
- Pflücken Sie nur Wildkräuter, die sie wirklich kennen!
- Zupfen Sie die Blätter vorsichtig ab.
- Pflücken Sie nicht alle Blätter einer Pflanze.
- Ernten Sie nur gesunde, fleckenlose Pflanzen.
- Falls Sie Pflanzen mit Wurzeln ausreißen, setzen Sie sie bitte wieder ein.
- Waschen Sie Wildkräuter vor dem Verzehr gut!

Würzig kochen mit Wildpflanzen

Wildpflanzen und Kräuter zeichnen sich durch einen herben, sehr intensiven Geschmack aus. Für EinsteigerInnen ist es empfehlenswert Wildpflanzen mit Gemüse wie z.B. Spinat, Mangold oder Salat zu mischen.

Wildgemüseauflauf mit Spinat

Ca. 300 g Blattspinat, Mangold oder

Wildgemüsemischung (z.B. Brennesseln, Giersch, Bärlauch oder Melde)

2 mittlere Zwiebeln

ca. 100 g altbackenes Weißbrot oder Semmeln

1/4 l Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

2 EL Olivenöl

2 Eier

100 ml Milch

70 g Käse

Muskatnuss, Kräutersalz, Pfeffer nach Belieben

Frischen Spinat, Mangold oder Wildgemüsemischung putzen, waschen und in kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren. (Tiefgekühlter Spinat muss nicht mehr blanchiert werden)

Petersilie fein hacken. Zwiebeln schälen, fein hacken und mit Petersilie in Öl andünsten. Gemüse hinzugeben, mit 1/4 l Gemüsebrühe, aufgießen, dünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Das Weißbrot würfelig schneiden. Eier mit Milch verrühren, mit Muskatnuss und Salz würzen und über die Weißbrotwürfel gießen, 5 Minuten stehen lassen, nochmals durchrühren. Das blanchierte Gemüse untermischen. Falls die Masse zu flüssig ist, noch Semmelwürfel hinzufügen. In eine befettete Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Bärlauchpesto (4 – 6 Personen)

20 – 30 dag Bärlauch

3 EL Nüsse oder Pistazien

2 EL geriebenen Parmesan

5 – 7 EL kaltgepresstes Bio-Olivenöl

Salz

Bärlauch waschen, kurz trocknen lassen, fein hacken. Nüsse schälen, fein hacken, eventuell rösten. Fein gehackten Bärlauch in ein hohes, schmales Gefäß geben, salzen und mit Olivenöl begießen. Eventuell pürieren. Parmesan darunter mischen. In saubere Gläser füllen, mit sauberem Löffel leicht andrücken, mit Öl übergießen. Das Pesto ist im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

UNSER TIPP

Aus getrockneten Wildpflanzen können Sie ganz einfach ein würziges Kräutersalz herstellen. Kräuter trocknen, zerkleinern und mit Salz vermischen.

Frühlingskräutersuppe (4 Personen)

2 Handvoll Frühlingskräuter

2 EL Haferflocken

1 Liter Wasser

1 EL Butter

1 Suppenwürfel

Kräutermischung z.B. Giersch, Brennesseln, Gundelrebe, Bärlauch, junge Ribiselblätter, junge Himbeerblätter, Löwenzahn,...

Kräuter gut waschen, hacken und in geschmolzener Butter braten, Haferflocken mitrösten. Dann mit ca. 1 L Wasser aufgießen, aufkochen, pürieren und mit Suppenwürze abschmecken.

Wir wünschen Ihnen GUTEN APPETIT!



Frühlingskräutersuppe

© Archiv "dieumweltberatung"

KURZ GESAGT

- Wildpflanzen und Keimlinge sind frisch geerntet, wertvolle Lieferanten von bioaktiven Substanzen. Sie bringen Farbe, Würze und reichlich Vitamine auf den Teller.
- Keine Multivitamin-tablette und kein Aktiv-Drink kann das ersetzen, was frisches Obst und Gemüse für das Immunsystem leisten. Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern und Keimlingen und lassen Sie sich die natürlichen Vitamine und Vitalstoffe schmecken!

WEITERE INFORMATIONEN

Broschüre „**Kräuter in Garten und Küche**“
€ 3,70 plus Versand

Das **AID Kräuterspecial**
<http://kraeuter.aid.de>

Literatur

Wildkräuter Delikatessen Wildpflanzen und Pilze aus Wald Wiese, ISBN: 3-85326-182-5

Erstes Grün und Frühlingsküche
Rosemarie Zehetgruber, Christine Klestorfer
Österr. Agrarverlag, ISBN: 3704019895

"die umweltberatung" verrechnet für die Zusendung von Infomaterialien Versandkosten. Viele Materialien können Sie auf www.umweltberatung.at/downloads kostenlos herunterladen.

VOM WISSEN ZUM HANDELN



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

"die umweltberatung" Wien
Tel.: 01 803 32 32
service@umweltberatung.at

"die umweltberatung" NÖ
Tel.: 02742 718 29
niederoesterreich@umweltberatung.at

Text: Mag.^a Michaela Knieli "die umweltberatung" Wien
September 2010

