

Wildpflanzen in Smoothies, Salaten und Gourmetgerichten – kurzfristiger Hype oder nachhaltiger Trend?



Sie wachsen ohne unser Zutun – überall. Sie wurden lange Zeit unter dem Wort „Unkraut“ zusammengefasst, neuerdings aber sind sie die Stars, wenn es um gesunde Ernährung geht. Essbare Wildpflanzen sind Pflanzen, die in freier Natur wild wachsen und den meisten Menschen heutzutage unbekannt sind.

Bei genauem Hinsehen sind manche Arten dann vielleicht doch vertraut, beispielsweise diejenigen, die auch in kultivierter Form angebaut werden und zu Obst oder Gemüse zählen, wie beispielsweise Wilde Möhre, Pastinake oder Vogel-Kirsche. Ihr Aussehen in der wilden Form ist aber nur wenigen geläufig. Andere kennen wir als Gewürz, wie den Dost, auch Wilder Majoran genannt, und den Kleinen Wiesenknopf als Salatkraut namens Pimpinelle. Viele kennen Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnessel, haben sie aber vielleicht dennoch nie verspeist. Weniger bekannt sind Gundermann und Knoblauchsrauke, und wenn es darum geht, Letztere zu unterscheiden oder Giersch eindeutig zu identifizieren, dann tun sich Anfänger damit meist schwer. Deshalb schauen wir nun einmal genauer hin. Was hat es denn mit diesem neuen Trend in der Küche auf sich?

Wildpflanzen zu essen, ist nicht modern, sondern natürlich

Wieso eigentlich interessiert uns das Unkraut? Wieso lassen wir es nicht weiter unbeachtet am Wegesrand, auf der Wiese und im Wald wachsen und bekämpfen es wie bisher mit der Hacke und nötigenfalls mit Herbiziden, wenn es in unsere kultivierten Gärten eindringt? Woher kommt der Hype, der diese wilden Pflanzen plötzlich in die Riege unserer Lieblingspflanzen aufsteigen hat lassen? Sind wir auf unserer Suche nach Gesundheit nun völlig übergeschnapp? Haben wir mittlerweile alle exotischen Genüsse ausgereizt, sind nun völlig übersättigt und wollen zurück zum Einfachen? Back to the Roots? Vielleicht auch das, aber es steckt noch mehr dahinter: Diese unscheinbaren Kräuter, die Blätter von Bäumen, Wildfrüchte, Samen und Wurzeln sind unsere ursprüngliche Nahrung.

Essba

Sie zu verzehren, ist keine Mode. Erst vor rund 10.000 Jahren haben wir damit begonnen, Pflanzen zu kultivieren, davor haben wir nur genutzt, was die Natur ohne unser Zutun geliefert hat. Wildpflanzen haben sich im Laufe der Evolution gemeinsam mit uns Menschen entwickelt, sie waren unsere Ernährung, sie haben uns gesund und am Leben erhalten. Die Menschheitsgeschichte reicht so lange zurück, dass wir uns nur selten fragen, wie wir dazu wurden, was wir heute sind. Schon lange, bevor der Mensch Werkzeuge hatte, um Tiere zu erlegen und zu essen, brauchte er Nahrung. Diese war der Nahrung von Menschenaffen sehr ähnlich und bestand in erster Linie aus Wildpflanzen. Das haben wir vergessen. Spätestens nach den Hungersjahren nach Ende des Zweiten Weltkriegs, als die Wildpflanzen den Menschen in Europa zum letzten Mal Nahrung waren und das Überleben ermöglichten, wollten wir von ihnen nichts mehr wissen. Dank der Industrie, die Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel sowie „verbessertes“ Saatgut lieferte, waren wir vermeintlich autark, von der Natur unabhängig.

Es zählt nur, was drin ist

Eines jedoch haben wir vergessen mitzunehmen in unsere schöne neue Welt Marke Eigenbau: Inhaltsstoffe. Obst und Gemüse wurden dank moderner Züchtung immer schöner, praller, schmackhafter und vor allem: transportfähiger, haltbarer und besser verarbeitbar. Nur blieben dabei die Inhaltsstoffe auf der Strecke. Unsere ursprüngliche wilde Nahrung hat zu uns gepasst wie der Schlüssel ins Schloss, uns mit allem versorgt, was wir brauchten. Heute hingegen ist alles dem geschmacklichen Mainstream angepasst und äußerlich hübsch, aber drin ist nichts mehr – nur noch ein Bruchteil von dem, was wir brauchen. Moderne Äpfel sind süß und haben eine dünne Schale, viel mehr nicht. Inhaltsstoffe? Fehlanzeige! Bestens versorgt sind wir dagegen mit Kohlehydraten aus Gräsern, hauptsächlich Weizen, die es in der wilden Natur in dieser Menge nie gab. Proteine aus Fleisch und Milchprodukten machen uns mehr zu schaffen, als dass sie zu unserer Gesundheit beitragen, und auch mit Fetten sind wir üerversorgt. Die Frage ist für die meisten in unserer Gesellschaft nicht mehr: Wie werde ich satt? Stattdessen muss sie heute lauten: Wie versorge ich mich mit dem, was wichtig ist?

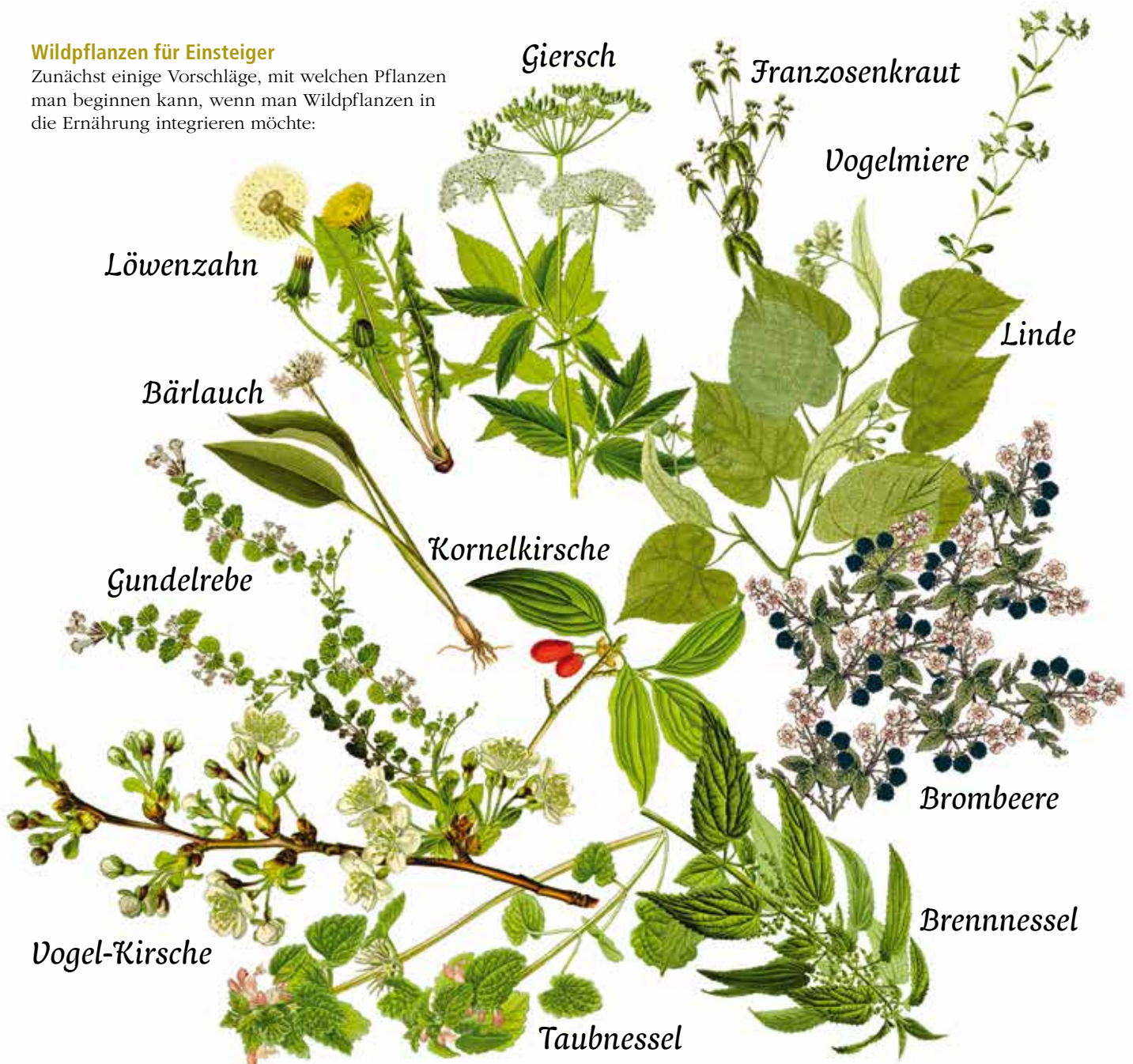


re Wild- pflanzen

TEXT ■ DR. CHRISTINE VOLM

Wildpflanzen für Einsteiger

Zunächst einige Vorschläge, mit welchen Pflanzen man beginnen kann, wenn man Wildpflanzen in die Ernährung integrieren möchte:



Ein paar Grundregeln:

Sammeln Sie

- nur diejenigen Pflanzen, die Sie sicher bestimmen können und von denen Sie wissen, dass sie sicher essbar sind
- nur so viele Pflanzenteile, wie Sie aktuell verwenden können; Sie können sie ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren
- an vertrauenswürdigen Plätzen
 - auf möglichst wenig beeinträchtigten Flächen
 - weit genug entfernt von Autoabgasen oder davor geschützt
 - mit wenig Hundeverkehr und ohne Beweidung

Nicht sammeln sollten Sie

- in Bereichen, in denen der Einsatz von Pestiziden nicht ausgeschlossen werden kann
- auf Privatflächen ohne Zustimmung des Eigentümers
- geschützte und gefährdete Pflanzenarten
- wenn von einer Art nur wenige Pflanzen vorkommen (Lassen Sie stets noch ausreichend Pflanzen stehen, damit die Art an dieser Stelle erhalten bleibt – sammeln Sie am gewählten Standort also grundsätzlich nie alle dort vorkommenden Pflanzen einer Art)

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Was wir brauchen – und das wissen wir schon seit einigen Jahrzehnten –, können unsere Agrarindustrie und unsere kultivierten Pflanzen nicht in ausreichendem Maß liefern. Nein, auch die Brausetabletten in bunten Röhrchen, die regelweise in Drogeriemärkten erhältlich sind und uns glauben machen, wir könnten unsere Nahrung damit ergänzen, wirken nicht so wie echte Naturprodukte. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass es so nicht funktioniert. Wir brauchen die ganze Pflanze mit allen Wirkstoffen und deren Zusammenspiel im Körper, damit alles dorthin gelangt, wo es in Stoffwechselkreisläufe eingebaut werden und uns nützlich sein kann. Die Sache ist im Grunde einfach, und so wie es Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.) gesagt hat: „*Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein!*“

Es geht darum, unseren Körper so zu versorgen, dass er gesund bleibt. Die essbaren Wildpflanzen haben es über Hunderttausende von Jahren geschafft und können das auch heute noch. Ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem an sekundären Inhaltsstoffen beträgt ein Vielfaches von dem, was wir in Kulturpflanzen finden. Zudem finden wir darin spezielle Inhaltsstoffe, die den Kulturpflanzen fehlen. Diese Stoffe wirken: Mehr Bitterstoffe beispielsweise unterstützen nicht nur unsere Verdauungsorgane und lassen sie effizienter arbeiten, sie

kräftigen auch das Herz und halten es jung. Bitterstoffe wirken außerdem positiv aufs Gemüt. Diese Wirkung ist vor allem in der lichtarmen Jahreshälfte, wenn viele Menschen mit depressiver Verstimmung zu kämpfen haben, ein starkes Argument für deren Verzehr. Dumm nur, dass heute unser Gemüse kaum mehr Bitterstoffe enthält, sogar der Chicorée schmeckt mild und süßlich. Ebenso fehlen uns Gerbstoffe, Senfölglykoside, phenolische Verbindungen, Phyto-Östrogene und so weiter. Die Liste ist lang, vor allem, wenn man nicht nur die verschiedenen Gruppen, sondern auch die einzelnen Inhaltsstoffe aufzählt. Während die Wissenschaft vor wenigen Jahren noch davon ausging, dass es nur einige Tausende dieser Stoffe gibt, wissen wir heute: Vermutlich sind es mindestens so viele, wie es Pflanzenarten gibt – Hunderttausende oder gar Millionen!

Versorgt mit Wildpflanzen

Wir haben uns längst an Zivilisationskrankheiten gewöhnt und bezeichnen sie oft schon gar nicht mehr als solche. Viele Menschen haben Probleme mit empfindlichem Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und -entzündungen. Hier könnten zum Beispiel die Gerbstoffe im Gänse-Fingerkraut oder in Brombeerblättern helfen, entzündete Oberflächen wieder zu schließen. Ätherische Öle wirken gegen Keime, und verschiedene Flavonoide können beides bewirken. Jeden Tag etwas gerbstoffhaltiges Grün zu kauen, wäre schon hilfreich.

Und langsam dämmt es uns: Die Natur hat recht. Das, was sie für uns vorgesehen hat, ist auch heute noch das Richtige für uns. Die Sache hat nur einen Haken: Wir müssen uns auf den Weg machen – zu den Pflanzen, raus aus der Komfortzone. Noch gibt es ganz wenige Wildpflanzenversender, aber Unkraut wächst ja überall. Wir müssen es nur pflücken. So wäre es nun ganz einfach, sich damit zu versorgen. Was den meisten Menschen aber fehlt, ist das Wissen um die Wildpflanzen, ihren Geschmack und die Verwendungsmöglichkeiten. Nachfolgend sind deshalb einige Hinweise und Tipps zusammengestellt, die den praktischen Zugang zum Thema erleichtern sollen.

Neben den auf Seite 93 aufgezählten Pflanzen gibt es unzählige weitere nutzbare Wildpflanzenarten. Auf jeder Wiese finden sich Schafgarbe, Wegerich-Arten, Gänseblümchen, Labkraut; am Waldrand trifft man häufig auf Beinwell und im Wald auf den Sauerklee; lecker sind auch die Spitzen der Fichten, wenn sie jung sind, und die Früchte der Buchen, ebenso Hagebutten. Oft finden wir mehr als 50 verschiedene essbare Arten auf einer Exkursion, im Winter sind es manchmal nur 20, aber auch das reicht. Rund um das Jahr ist es ein Leichtes, etwas Nahrunghaftes zu finden, seien es Bärlauch und Wiesenschaumkraut im Frühjahr oder Brombeerblätter und Behaartes Schaumkraut im Winter.

Jedesmal, wenn wir Neuland betreten, fühlen sich die ersten Schritte sehr wagemutig und etwas unsicher an, so auch beim Umgang mit Wildpflanzen. Neugier ist zwar angesagt, wenn es darum geht, den Löwenzahn und den Giersch zu kosten, kann aber spätestens dann gefährlich werden, wenn es sich um giftige Pflanzen handelt.

bleiben Sie achtsam im Umgang mit Wildpflanzen. Ängstlichkeit ist nicht vonnöten, dennoch ist es sinnvoll, sich ernsthaft mit diesem Thema zu befassen und die Pflanzen vor dem Verzehr erst einmal kennenzulernen. Um eine Gefährdung durch Verzehr von Giftpflanzen zu umschiffen, sollten Sie niemals von unbekannten Pflanzen kosten. Wer verunsichert ist oder die Pflanzen überhaupt nicht kennt, dem sei eine Exkursion unter fachkundiger Führung oder auch ein Personal Coaching ans Herz gelegt. Dabei können Sie lernen, welche Pflanzen Sie essen können, wo Sie diese finden und in welcher Menge und Weise sie verwendet werden können.



Achten Sie beim Verzehr von Wildpflanzen auf Abwechslung und verwenden Sie nichts in Zubereitungen, was Sie nicht auch pur verspeisen würden. Gerade in den beliebten Smoothies lässt sich nämlich vieles unterbringen, was eventuell pur gar nicht oder nicht in dieser Menge gegessen würde. Nähern Sie sich den Pflanzen bewusst, achten Sie auf ihren Geschmack und versuchen Sie dazuzulernen, dann finden Sie die für Sie geeigneten Pflanzen und die richtige Menge schnell heraus.

Wie starten?

Wenn Sie sich nun entschlossen haben, es einmal mit den Wildpflanzen zu probieren, und noch nicht genau wissen, wie Sie starten sollen, dann machen Sie doch einfach einen Selbstversuch: Essen Sie ein paar Tage alles naturbelassen und so wenig wie möglich verarbeitet. Nehmen Sie dazu die natürlichsten aller Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Pilze, Nüsse, Samen, Sprossen und, ganz wichtig: Wildpflanzen. Ein, zwei Tage lang schafft das jeder. Vergleichen Sie mit Ihrer üblichen Ernährung. Fühlen Sie sich anders, eventuell besser? Vielleicht spüren Sie schon, dass diese Nahrungsmittel echte Heilmittel sind.

Ist Ihnen das Zuviel des Guten und möchten Sie sich lieber langsam dem Thema Wildpflanzen nähern, dann verwenden Sie die Wildpflanzen zunächst als Zusatz zu Ihren bisherigen Mahlzeiten. Was erst als Ergänzung dient, wird Ihnen schnell vertraut, und Sie möchten mehr davon. Bereiten Sie Smoothies oder andere Rohkostlichkeiten daraus zu, die lecker schmecken und eine kulinarische Bereicherung sein können. Ergänzen Sie Salate und andere Gerichte mit frischen, bei Bedarf kleingehackten Wildpflanzen. Frisch und roh schmecken sie nicht nur am besten, sie behalten auch alle ihre kostbaren Nähr- und Wirkstoffe. Wenn Sie nun auf die eine oder andere Weise auf den Geschmack gekommen sind, dann können Sie aus den Wildpflanzen auch rohköstliche Gourmetgerichte zubereiten – zwei Varianten aus meinen Büchern stelle ich Ihnen hier vor.

Bleibt mir nur noch, Ihnen einen guten Appetit, beste Gesundheit und ein wildes, köstliches Leben zu wünschen. ■



Goldene-Rübli-Torte

für den Boden:

200 g Walnüsse
100 g getrocknete Birnen
100 g getrocknete Pfirsiche
3 Handvoll Goldnesselblätter
1 TL Zimt
etwas Zitronenschale
4 EL gelber Leinsamen, frisch geschrotet

1 TL Kokosöl und 3 EL gelber Leinsamen für die Form

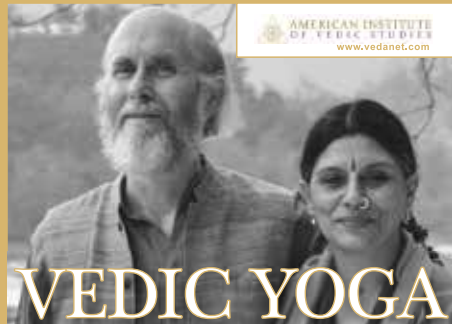
für die Creme:

2 EL Mandelmus
Saft von ½ Zitrone
Saft von 1 großen Orange
100 g Kokosöl
120 g Rosinen
Schale von ½ Orange
4 mittelgroße Karotten
einige Blättchen Zitronenverbene
½ TL Vanille
3 EL Flohsamenschalen

Die Walnüsse und die Trockenfrüchte mindestens über Nacht einweichen. Aus den Früchten, den Goldnesselblättern und den Nüssen mit dem Zimt und der Zitronenschale einen Teig herstellen. Das geht entweder mit dem Mixer, der Küchenmaschine oder von Hand, indem alle Zutaten so weit zerkleinert werden, bis eine klebrige Masse entstanden ist. Die Leinsamen unter die Masse kneten, so dass ein gleichmäßiger Teig entsteht. Eine Springform (24–26 cm Durchmesser) mit dem Kokosöl einfetten und mit dem Leinsamen auskleiden. Den Teig in die Form geben und auf dem Boden und halber Randhöhe mit den Fingern gleichmäßig festdrücken. Den Teig im Backofen oder Dörrgerät bei unter 40 °C und spaltbreit geöffneter Tür etwa 3–4 Stunden trocknen lassen. Der Teig sollte sich dabei vom Rand der Form leicht ablösen.

Für die Creme das Mandelmus mit dem Zitronen- und dem Orangensaft schaumig mixen. Das Kokosöl im lauwarmen Wasserbad erwärmen und untermixen. Nun die Rosinen, die Orangenschale, die geschälten, in Stücke geschnittenen Karotten, Zitronenverbene und Vanille untermixen. Zum Schluss die Flohsamenschalen mit einem Schneebesen gleichmäßig unterheben. Die Creme auf den Tortenboden verteilen und die Torte so lange kalt stellen, bis die Creme fest geworden ist, was mindestens 1–2 Stunden dauert.





**With Vamadeva David Frawley
& Yogini Shambhavi**

*The Ancient Roots of all Yogic Disciplines
November 28-29-30, 2014 Cologne, Germany*

Friday | 28.11.2014 | 3:00-6:00 pm
*Integrating Shakti Sadhana
into Our Yogic practice*

Saturday | 29.11.2014 | 10:00-1:00 pm
*Healing power of
Mantra & Meditation*

Saturday | 29.11.2014 | 3:00-6:00 pm
*Relationship of
Ayurveda & Yoga*

Saturday | 29.11.2014 | 7:00-10:00 pm
*Yoga Tandava the
Pranic Secrets of Lord Shiva*

Sunday | 30.11.2014 | 10:00 - 1:00 pm
*Cultivating a Vedic Lifestyle
in the West*

Sunday | 30.11.2014 | 3:00-6:00 pm
*Introduction into
Vedic Astrology (Jyotisha)*

**TEACHER TRAINING,
WORKSHOPS AND RETREATS
in Europe and India:**

*www.shaktisomayoga.de
& www.vedanet.com*



Contact person for Registration:
Devamaya Sarasvati Yogini
Shakti Soma Yoga
0049-(0)172-2815392
mail@shaktisomayoga.de
www.shaktisomayoga.de



Tsatsiki mit Knoblauchsrauke

(für 2 Personen)

150 g Paranüsse
3 EL frischer Sauerkrautsaft
(abgeschöpft von einem milden
Frischsauerkraut)

etwa 120 ml Wasser
1 EL Zitronensaft
2 Minigurken
1-2 Handvoll Knoblauchsrauke
nach Geschmack Meersalz und
schwarzer Pfeffer

Die Paranüsse mit dem Sauerkrautsaft und dem Wasser ganz fein pürieren und anschließend in einer abgedeckten Schüssel für mindestens 1-2 Tage an einem warmen Platz stehen lassen. Wer keinen Sauerkrautsaft verwenden will, kann auch so genannte Joghurt-Starterkulturen (vegan) verwenden. Ich finde die Sauerkrautsaft-Variante einfach, und sie ergibt einen guten Geschmack.

Nachdem der so hergestellte Joghurt gesäuert ist, pürieren Sie ihn mit dem Zitronensaft und den Gewürzen noch einmal, bis er schön cremig ist. Die Gurken – gewaschen, aber ungeschält – mit dem Gemüsehobel in feine Stifte hobeln und zusammen mit der klein geschnittenen Knoblauchsrauke unter den Joghurt heben.

Rezept: © Christine Volm; Bild: © Maximilian Ludwig



Die Rezepte stammen aus **Meine liebsten Wildpflanzen – rohköstlich**. Sicher erkennen, **vegan genießen**, erschienen im Ulmer Verlag, 2013, worin es mehr Informationen zur Ernährung mit Rohkost und essbaren Wildpflanzen und weitere zahlreiche Rezepte gibt. Das Buch gibt es im Handel oder signiert / mit persönlicher Widmung zu bestellen unter wildundroh@web.de

Zusätzliche Infos und Rezepte im Blog von Dr. Christine Volm:
<http://tine-taufrisch.blogspot.com>



Dr. Christine Volm ist Gartenbauwissenschaftlerin, Botanikerin und Ernährungs-Coach. Ihr Wissen über Wildpflanzen und Ernährung gibt sie in Exkursionen, Seminaren und in ihren Büchern weiter. Seit mehr als 10 Jahren ist sie Iyengar-Yogaschülerin. Über alle diese Themen schreibt Sie auch in ihrem Blog: tine-taufrisch.blogspot.com

Internet: www.christine-volm.de