

Steffen G. Fleischhauer

# Wildpflanzen Salate

Sammeltipps  
Pflanzenporträts  
und 60 Rezepte



A T VERLAG

Steffen Guido Fleischhauer

# Wildpflanzen-Salate

Sammeltipps, Pflanzenporträts  
und 60 Rezepte

Mit Rezeptfotos von Andreas Thumm

AT Verlag

# Inhalt

7	Einleitung
11	Spitz-Ahorn
17	Wiesen-Bärenklau
23	Große Brennnessel
29	Buche
35	Gänseblümchen
41	Weißer Gänsefuß
47	Giersch
53	Wilde Johannisbeere
58	Wiesen-Kerbel
64	Knoblauchsrauke
70	Behaartes Knopfkraut
76	Wiesen-Labkraut
81	Sommer-Linde
86	Wiesen-Löwenzahn
92	Sauer-Ampfer
97	Wiesen-Schafgarbe
102	Gefleckte Taubnessel
108	Vogelmiere
113	Breit-Wegerich
119	Zusätzliche Wildpflanzen
132	Erntezeit-Tabelle der essbaren Wildpflanzen
136	Rezeptverzeichnis



Die abgebildete Menge Brennnesselblätter (15 g) enthält, obwohl sie wesentlich kleiner ist, dennoch mehr Eisen und Calcium, mehr Eiweiß und mehr Vitamin C als die danebenliegende größere Menge Kopfsalat (105 g) (vgl. FRANKE, W., AID Infodienst).

#### Mineralstoffgehalt in mg/100 g essbaren Anteils (Mittelwerte)

Kultursalate	K	P	Mg	Ca	Fe
Chinakohl	202	–	11	40	0,6
Kopfsalat	224	33	11	37	1,1
Chicoree	192	26	13	26	0,7
Endiviensalat	346	54	10	54	1,4
Feldsalat	421	49	13	35	2,0
Weißkohl	227	27,5	23	46	0,5
Rotkohl	266	30	18	35	0,5
Spinat	633	55	58	126	4,1
Grünkohl	490	87	31	212	1,9

Wildpflanzen-Salate	K	P	Mg	Ca	Fe
Vogelmiere	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	590	68	23	50	1,2
Knopfkraut	390	56	56	410	14,0
Gänseblümchen	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	920	80	93	310	3,0
Brennnessel	410	105	71	630	7,8
Schlangenknoterich	580	74	69	100	3,9
Malve	450	95	58	200	5,1
Bärenklau	540	125	75	320	3,2

#### Vitamin-C-Gehalt in mg/100 g essbaren Anteils (Mittelwert)

Kultursalate	Wildpflanzen-Salate
Endiviensalat	Gänseblümchen 87
Chicoree	Vogelmiere 115
Kopfsalat	Löwenzahn 115
Spargel	Sauer-Ampfer 117
Feldsalat	Knopfkraut 125
Chinakohl	Melde 157
Mangold	Malve 178
Weißkohl	Wiesen-Kerbel 179
Rotkohl	Giersch 201
Spinat, frisch	Weißer Gänsefuß 236
Gartenkresse	Bärenklau 291
Grünkohl	Brennnessel 333

#### Reineiweißgehalt in g pro 100 g essbaren Anteils

Spätweißkohl	0,2	Vogelmiere	1,5
Chicoree	0,4	Gänseblümchen	2,6
Spätrotkohl	0,4	Sauer-Ampfer	2,8
Endiviensalat	0,5	Löwenzahn	3,3
Kopfsalat	0,6	Weißer Taubnessel	4,1
Chinakohl	1,3	Weißer Gänsefuß	4,3
Feldsalat	1,8	Malve	5,6
Spinat	2,5	Brennnessel	5,9
Grünkohl	3,0	Giersch	6,7

(Auszüge aus FRANKE, W., AID Infodienst)

# Einleitung

In unserer unmittelbaren Nähe gibt es eine große Anzahl leicht und in reichlicher Menge verfügbarer essbarer Wildpflanzen, die sich ohne große Anstrengung zu außergewöhnlichen, leckeren Salaten zubereiten lassen. Sie stellen eine ausgezeichnete geschmackliche Bereicherung unserer täglichen Nahrung dar.

## Wertvolle Inhaltsstoffe in hoher Konzentration

Durch den Appetit auf einen knackig-frischen Salat drückt der Körper das Bedürfnis nach einer gesunden, wohltuenden Nahrung aus, die reich an Inhaltsstoffen und kräftig im Geschmack ist. Ein gut gemachter Salat mit frischen Wildpflanzen gibt uns dann genau das, wonach die Sinne verlangen. Wilde Salatpflanzen sind durch ihren natürlichen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen den Zuchtsalaten meistens um ein Mehrfaches überlegen. Auch der Eiweißgehalt, der einen Energiespeicher der Pflanze bildet, ist in der Regel bei den wilden Salaten um ein Vielfaches höher.

Die abgebildete Menge Brennnesselblätter (15 g) enthält, obwohl sie wesentlich kleiner ist als die danebenliegende größere Menge Kopfsalat (105 g), dennoch mehr Eisen und Calcium, mehr Eiweiß und mehr Vitamin C als diese (vgl. FRANKE 1987: 8–11). Eine kleine Handvoll Wildpflanzen versorgt uns bereits reichlich mit Energie und Nährstoffen. Wir müssen so weniger essen, um satt zu werden, denn ein befriedigendes Sättigungsgefühl tritt dann ein, wenn der Körper die benötigten Stoffe durch die Nahrung erhalten hat, und nicht nur dadurch, dass der Magen gefüllt wird. Der Körper fühlt sich mit Wildpflanzen auch länger gesättigt, denn der Stoffwechselprozess verbraucht bei ihnen weniger Energie. Eine Handvoll Wildpflanzen entspricht im Wert also fast einer Schüssel Kopfsalat.

Die Rezeptvorschläge in diesem Buch und die Rezeptfotografien zeigen daher ungewohnt kleine Salatportionen pro Person. Die Rezepte sind jeweils für 1 Portion angegeben und lassen sich beliebig entsprechend der gegebenen Anzahl Personen multiplizieren.

Neben den hohen Vitamingehalten stellen Wildpflanzensalate noch andere wichtige Stoffe in größerer Menge bereit, als dies unsere Kultursalate in der Regel können: Stoffe, die zur Kräftigung der Gesundheit beitragen, wie Mineralsalze, ätherische Öle, Zellulose, Chlorophyll, Schleimstoffe, pflanzliche Enzyme, eine Vielzahl sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe, Gerb- und Bitterstoffe sowie Saponine. Mineralsalze regenerieren unsere Zellen, ätherische Öle stärken Organe und Nerven und wirken entzündungshemmend. Zellulose, wie zum Beispiel Pektin, liefert Ballaststoffe und senkt den Cholesterinspiegel. Das dunkelgrüne Chlorophyll wirkt antibakteriell und desodorierend. Schleimstoffe mildern Reizungen und Entzündungen. Pflanzliche Enzyme sind sogenannte Biokatalysatoren, die den Stoffwechsel beschleunigen. Gerb- und Bitterstoffe binden die Eiweiße auf den Schleimhäuten und wirken dadurch fäulnishemmend, sie regen die Magensäfte an und unterstützen die Leber. Saponine befreien unsere Atemwege und unterstützen dadurch den gesamten Organismus. Auch viele Heilpraktiker empfehlen heute mehr und mehr die Einbindung von Wildpflanzen in unsere Ernährung.

Die Konzentration kräftigender Vitalstoffe in den Wildpflanzenarten hat ihren Grund: Diese Pflanzen müssen »so gut ausgestattet« sein, um auch ohne die Hilfe eines Gärtners oder Landwirts lebensfähig zu sein. Sie halten den Schwankungen des Wetters und der Wachstumsbedingungen stand und sind immun gegen die meisten Krankheiten, welche die Kulturarten befallen.

Wildpflanzen stehen uns insbesondere im Frühjahr ausreichend zur Verfügung, also gerade dann, wenn unser Organismus nach der langen Winterphase dringend eine erfrischende Kräftigung braucht.

## Nicht nur gesund, sondern auch wohlschmeckend

Ein Vorteil der in diesem Buch vorgeschlagenen reich bestückten Salate ist, dass man keine großen Mengen zu sammeln braucht. Sammelt man beispielsweise für sich einen Brennnessel-, Wegerich-, Löwenzahn- oder Schafgarbensalat, kann man dies in der Regel in wenigen Minuten und mit wenigen Handgriffen tun – was

oft viel einfacher und weniger zeitaufwendig ist als das Einkaufen im Supermarkt. Noch viel erstaunlicher ist für die meisten Menschen die Erfahrung, dass Wildpflanzensalate nicht nur gesund sind, sondern auch sehr gut schmecken, wenn man sie zum richtigen Zeitpunkt sammelt und ihre Aromen in der Zubereitung richtig einsetzt. Dabei möchte Ihnen das vorliegende Buch helfen.

Die Vielfalt und Geschmacksfülle der Wildpflanzensalate ist beeindruckend. Selbst die Küchen der Spitzen-gastronomie nutzen heute das wertvolle, bunte Salatangebot der freien Natur, dies insbesondere auch, weil es dem heutigen Bedürfnis nach leichter und gesunder Ernährung entgegenkommt. Das einst geschmähte »Heu« oder »Unkraut«, wie es zusammenfassend genannt wurde, wird als Delikatesse gepriesen und stößt allenthalben zu Recht auf Begeisterung. Fast wie die Entdeckung eines ungeahnten wertvollen Schatzes. Dabei müsste es für den Menschen eigentlich das Selbstverständlichste auf der Welt sein.

### **Ein Blick zurück in die Ernährungsgeschichte des Menschen**

Überträgt man die Menschheitsgeschichte auf eine 10 Meter lange Zeitachse, beginnend mit den frühesten Vorfahren des Menschen vor rund 15 Millionen Jahren, die sich vor allem von wildwachsenden Pflanzen ernährten, dann muss man die Zeitmarke, ab welcher der Mensch Ackerbau zu betreiben begann, Pflanzen also nicht mehr ausschließlich wild sammelte, etwa bei den letzten 7 Millimetern ansetzen. Doch das Sammeln und Nutzen von Wildpflanzen war auch danach weiterhin mit einer der wichtigsten Nahrungsgrundlagen; die durch das Jäten und Hacken gewonnenen Wildpflanzen wurden neben der Kulturgemüseernte als wichtige und gesunde Zweiternte eingeholt.

Erst in den letzten Bruchteilen des letzten Millimeters auf unserer vorgestellten Zeitachse veränderte sich die Welt so drastisch, dass fast niemand mehr in unseren Breiten sich von Wildpflanzen ernähren kann, weil das über Jahrtausende mündlich weitergegebene Wissen

über diese wichtige Lebensgrundlage aus dem Alltagswissen verschwunden ist. Unsere heutige Zeit ist derart geprägt von Kulturgemüse, dass Wildpflanzen als exotisch gelten und in Restaurants als Exklusivität zu hohen Preisen angeboten werden können.

Früher musste man, um Pflanzen anzubauen, Land besitzen und verteidigen können. Wer kein Land hatte, konnte angebaute Nahrung nur eintauschen, kaufen oder stehlen. Daraus entstand die ungleiche Bewertung, die zu Ungunsten der Wildpflanzen verlief. Sie waren »nichts Besonderes«, sondern das, was jeder haben konnte.

Über die Verwendung der Wildpflanzen wurde so gut wie nichts aufgeschrieben, denn die gewöhnlichen Leute konnten nicht schreiben. Das alltägliche Nahrungswissen wurde nur mündlich über die Generationen weitergegeben und verschwand daher rasant, als die Menschen in der Zeit der industriellen Revolution vor allem in den Städten sich nicht mehr selbst um ihre Nahrung kümmerten, sondern einer Erwerbsarbeit nachgingen. In Kriegs- und Notzeiten war der Hunger in den Städten, wo wenig Kontakt mit der Natur möglich war und die Menschen sich in der Verwendung der Wildpflanzen nicht mehr auskannten, denn auch am größten.

Nur wer die Pflanzen gut kannte, konnte sie auch im jungen Zustand bestimmen und ernten, dann, wenn sie bekömmlich sind und angenehm schmecken. Jeder Teil der Wildpflanzen ist zu einem bestimmten Zeitpunkt zart, weich, eiweißreich und arm an Fasern und Zellulose. Zu diesem Zeitpunkt sind die Pflanzen aber nur schwer zu bestimmen. Genau dieses Wissen und diese Erfahrung fehlten bereits vielen Menschen, und in der Not konnten auch die Erfahreneren nicht immer auf den richtigen Sammelzeitpunkt und die richtige Zubereitungsart achten. So erwarben sich die Wildpflanzen in Zeiten der Not zu Unrecht den Ruf, nicht sehr wohlschmeckend zu sein. Und sie waren damit schnell verschwunden, als sich die Märkte wieder öffneten und die Landwirtschaft die Nahrungsversorgung gewährleisten konnte. Selbst als Nahrungsergänzung verschwanden sie fast gänzlich, da man sie unweigerlich mit Armut und schlechten Zeiten in Verbindung brachte.

Hinzu kam eine Abkehr von der Natur, deren Produkte im Vergleich zu industriell gefertigten Lebensmitteln als »unsauber« angesehen wurden und zudem Gefahren wie dem Fuchsbandwurm ausgesetzt waren. Heute wissen wir, dass die mediale Präsenz von Fuchsbandwurm nicht im Verhältnis zum tatsächlichen Risiko steht. Die Anzahl an Neuerkrankungen ist verschwindend klein. Das Risiko, sich beim Essen von Wildpflanzen mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren, ist ebenso gering wie beim Essen von Kultursalaten oder Erdbeeren. Füchse durchstreifen und bejagen die Kulturflächen genauso wie die »wilde Landschaft«. Mit Fuchskot infizierter Ackerstaub gilt als eine der größten Infektionsquellen. Die Erkrankung ist heute mit Einschränkungen behandelbar (vgl. FLEISCHHAUER 2005: 17).

Selbst heute, da Wildpflanzen wieder gefragt sind, bestehen bei den meisten Menschen immer noch große Vorbehalte und eine große Unsicherheit gegenüber Pflanzen aus der freien Landschaft. Ungewollt mischen sich altbekannten Vorurteile in unsere Wahrnehmung: »Die Natur ist unsauber, Wildpflanzen sind eher gefährlich als gesund.« Wir scheinen viel unbekümmerter an eine Speise heranzugehen, wenn sie im kulturellen Zusammenhang von Anbau und Angebot im Supermarkt steht oder direkt zubereitet auf dem Teller liegt. Zu sehr haben wir uns von der einstigen Selbstverständlichkeit der Nahrungssuche in der Natur entfernt, naschen höchstens noch auf einer Wanderung Beeren vom Strauch oder gehen Pilze sammeln.

### **Die Auswahl der Wildpflanzen für dieses Buch**

Meine Wildpflanzen-Seminare machen immer wieder deutlich, dass gerade das Potenzial der Wildpflanzen an wertvollen gesunden Inhaltsstoffen die Menschen begeistert. Daher sind schonende Zubereitungsformen in der Wildpflanzenküche wichtig. Am besten geeignet ist eine möglichst frische Zubereitung, und das sind vor allem Salate. In dieser Form sind sie ansprechend für den Geschmackssinn und das Auge und überzeugen so manchen Skeptiker, der draußen beim Probieren in der Natur noch die Stirn runzelt.

Die Auswahl der im Buch vorgestellten Wildsalatpflanzen wurde nach folgenden Kriterien getroffen: Die Pflanzen sollten als Salat geschmacklich interessant sein. Sie sollten in der Regel so gehäuft vorkommen, dass man an einer Fundstelle schnell die für einen Salat benötigte Menge sammeln kann. Und sie sollten vor allem sehr verbreitet und nicht bestandesbedroht sein.

Durch diese Auswahl hat nahezu jeder die Möglichkeit, in seinem direkten Umfeld innerhalb weniger Minuten die vorgestellten Wildsalatpflanzen frisch zu ernten. Dazu muss man nicht in einer unberührten Naturlandschaft leben; auf nahezu jeder Wiese und an jedem Waldrand wachsen die ausgewählten Pflanzen und können dort geerntet werden. Auch in städtischen Siedlungsgebieten kann man etwas abseits der Hauptverkehrswege einige der vorgestellten Pflanzen gut ernten, zum Beispiel auf der Wiese im eigenen Garten oder außerhalb an unbelasteten öffentlichen Wegen, Mauern und Flächen. Auch in Bereichen, die durch Spaziergänger, Erholungssuchende und deren vierbeinige Freunde stark frequentiert sind, kann man wilde Salate ernten, und zwar Baum- und Strauchsalate, da diese in der Regel von Verunreinigungen frei in geschützter Höhe wachsen, sofern sie nicht zu starkem Straßenstaub ausgesetzt sind.

Das Buch ermöglicht allen Interessierten und auch Einsteigern, auch ohne oder mit nur sehr wenig Pflanzenkenntnis frische wilde Salate erkennen, ernten und zubereiten zu können. Dazu sind die Pflanzen im Detail so dargestellt, dass man sie leicht erkennen kann. Die Pflanzenbilder sollen beim Entdecken und Bestimmen der Pflanzen die nötige Sicherheit geben. Wenn man die Pflanzen im Detail mit allen Merkmalsabbildungen vergleicht, ist eine Verwechslung zum Beispiel mit unbekömmlichen Pflanzen ausgeschlossen.

Damit sich die Wildpflanzen auf einfache Art in unsere alltägliche Ernährung integrieren lassen, wurden nicht nur uns allgegenwärtig umgebende Pflanzen, sondern auch unkomplizierte Rezepte gewählt, die ohne großen Aufwand eine raffinierte, gesunde und leichte Küche ergeben. Die Zutaten sind genauso leicht verfügbar wie die wilden Salate selbst. In den Rezepten wird immer

nur eine Wildpflanze und keine Kombinationen verschiedener Wildpflanzen verwendet, da Sie als Leser im seltensten Fall beim Sammeln eine ganz bestimmte vorgegebene Pflanzenkombination vorfinden werden. Selbstverständlich können Sie aber die Rezepte durch weitere wilde Salatpflanzen ergänzen.

### **Sammeltipps**

Zum Sammeln wilder Salate empfehlen sich neben diesem Buch folgende Utensilien:

- Schere oder Messer zum Ernten
- steife Papiertüten zum Transport der Pflanzen (stabile Tüten schützen beim Transport vor Quetschungen und vor Austrocknung der Pflanzen; offen verlieren sie schnell wertvolle Inhaltsstoffe)
- Handschuhe für hautreizende Pflanzen
- Spatel zum Ausgraben von Wurzeln

Prinzipiell gilt beim Sammeln von Wildpflanzen:

- Nur so viel sammeln, wie gebraucht oder voraussichtlich als Vorrat benötigt wird.
- Am Fundort sollten immer noch genügend Pflanzen stehen bleiben, damit ihr Fortbestand gesichert ist.
- Es lohnt sich, die Pflanzenteile direkt beim Sammeln von störenden Beigaben, wie altem Laub oder trockenen Gräsern zu befreien. Dadurch spart man sich viel Arbeit bei der Zubereitung in der Küche.

### **Wichtige Hinweise:**

Die deutschen Pflanzenbezeichnungen folgen der wissenschaftlichen Schreibweise, die den Gattungsnamen in der Pflanzenbezeichnung mit Bindestrich abtrennt.

Die Rezepte sind jeweils für 1 Portion angegeben, so dass sich die Mengen leicht entsprechend der gegebenen Anzahl Personen multiplizieren lassen. Die Mengen der benötigten Wildpflanzen sind jeweils in Gramm angegeben. Als Faustregel gilt, dass pro Portion jeweils etwa eine Handvoll Pflanzenteile benötigt wird, für 30 g eine große Handvoll, für 10 g eine kleine Handvoll.

Dabei gilt es zu bedenken, dass Blüten leichter sind als Blätter – für 20 g Blüten braucht es also eine grössere Menge als für 20 g Blätter, und diese sind wiederum etwas leichter als die Stengel. Am besten wiegen Sie zu Beginn häufiger ab, bis Sie die Volumen-Gewichts-Verhältnisse im Griff haben.



# Giersch

Familie der Doldenblütler

*Aegopodium podagraria* L., Apiaceae



Aufgrund seiner Blattform, die an einen Tierfuß erinnert, nannte man den Giersch auch »Hirschstapfe« oder »Geißfuß«. Auch der botanische Name *Aegopodium* ist von den griechischen Wörtern für »Ziege« (*aigos*) und »Füßchen« (*podion*) abgeleitet. Der Zusatz *podagraria* bezeichnet seine Heilwirkung bei *podagra*, was lateinisch Fußgicht heißt und sich auch in den deutschen Namen »Gichtkraut« oder »Zipperleinskraut« niederschlug. Die Namen »Pfeffergras«, »Amtmannskohl« und »Heckensalat« erhielt er als immer schon geschätzte würzige Nahrungspflanze. Das Wort »Giersch« leitet sich von *Gersele* ab, was große Petersilie bedeutet.

Der Giersch ist eine mehrjährige, sehr robuste, krautige Pflanze, die sich stark vermehrt und sehr schnell verbreitet. Sie erreicht eine Höhe von bis zu 1 Meter.

Der Giersch ist in fast ganz Europa heimisch, vor allem in Mitteleuropa, sowie in gemäßigten Zonen Asiens. Mittlerweile ist er auch in Nordamerika verbreitet. Er findet sich sehr häufig in Gärten, an schattigen Stellen, an Zäunen und unter Gebüsch, in Auwäldern, feuchten Laub- und Mischwäldern und sonstigen Wildkrautbeständen. Er liebt feuchte, halbschattige, humose, lehmige und stickstoffhaltige Böden. Man findet ihn oft in Gesellschaft mit der Knoblauchsrauke und der Brennessel.

## Aussehen

Der Giersch hat einen unterirdisch kriechenden, wuchskräftigen Wurzelstock; selbst aus kleinen abgerissenen Wurzelstückchen wächst er kräftig empor. Aus dem überwinternden Wurzelstock brechen im zeitigen Frühjahr die ersten Blätter aus.

Die Pflanze hat stark duftende lang gestielte Blätter, die bis zu 20 Zentimeter lang werden können. Sie sind einfach oder in ausgewachsenem Zustand doppelt dreiteilig. Die einzelnen Blattteile sind lanzettlich zugespitzt und am Rand gezahnt. Die untersten Blattteile stehen im rechten Winkel vom Hauptblattstiel ab. Meistens ist die Blattteilung nicht ganz vollzogen, und so entsteht das namensgebende Blattanhängsel: ein spitzer Ziegenhuf mit einer zurückgebildeten Zehe.

Der kräftige Blattstengel ist im Querschnitt dreieckig und am Grund so erweitert, dass er den Blütenstengel umfasst. Die im oberen Teil der Pflanze stehenden Blätter sind oft etwas schmäler als die unteren.

Je nach Lage blüht der Giersch von Mai bis September in einer weißen, zusammengesetzten, flachen Dolde mit 12 bis 18 Strahlen. Hüllblättchen fehlen an den Dolden bzw. den kleineren Döldchen. Dies ist ein typisches Merkmal für den Giersch.

Der Blütenstengel ist im Querschnitt rund, hohl und nicht behaart.

## Heilanwendungen

In der Heilkunde gilt der Giersch als ein mild wirkendes harntreibendes, krampflösendes, entsäuerndes und entzündungshemmendes Mittel. Er wurde zur Schmerzlinderung, gegen Rheumatismus, Ischias, bei Insektenstichen und Verbrennungen eingesetzt. In der Homöopathie findet er bei Arthritis und Rheumatismus Verwendung. Er ist reich an ätherischen Ölen und Mineralstoffen.

## Verwendung in der Ernährung

Der Giersch gilt in der Gemüseküche als sehr vielseitiges Nahrungsmittel. Die Früchte lassen sich als Küchengewürz ähnlich dem Kümmel nutzen. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden. Dazu werden die jungen Stengel und Blattstiele bevorzugt. Sie verleihen auch Suppen, Saucen, Reis- und Kräutergerichten ein besonderes Aroma. Mit ihrer schmucken Gestalt eignen sie sich sehr gut zur Dekoration der Teller. Man kann die Blätter auch als Pesto in Öl einlegen. Ältere Blätter haben ein der Petersilie ähnliches Aroma. Man kann sie trocknen, vermahlen und im Winter als Würze zu diversen Speisen geben. Der Giersch gibt auch einer erfrischenden Limonade oder einem Gelee ein würziges Aroma.

## Salatverwendung

Der Giersch gehört zu den Wildpflanzen, die durch ihr massenhaftes Auftreten für die Küche besonders ergiebig sind. Frischer Giersch ist eine ausgezeichnete Quelle von Mineralsalzen. Dazu besitzt er fünfmal so viel Vitamin A, 15-mal so viel Vitamin C und elfmal so viel Eiweiß wie Kopfsalat.

### Blätter

Im zeitigen Frühjahr, von März bis April, erscheinen an allen für den Giersch typischen Standorten die zarten Blätter. Sie sind zart hellgrün, mild und weich und damit genau richtig, um sie auf einer Frühjahrswanderung roh vor Ort zu genießen oder für einen vorzüglichen Salat zu sammeln. Aufgrund seiner Milde empfiehlt er sich besonders gemischt mit kräftiger schmeckenden Kräutern wie Löwenzahn und Sauerampfer.

Im Laufe des Jahres wird sein Geschmack immer intensiver und erinnert stark an Petersilie. Selbst auf abgemähten Flächen, wo er neu nachtreiben kann, sind seine Blätter später im Jahr nicht mehr ganz so zart wie im Frühling, obgleich man aus den Nachtrieben bis in den September hinein immer noch gute Salate gewinnt.

Zur Zeit der Salatblatternte ist noch nichts von den Blüentrieben zu erkennen. Wie in einem Salatbeet stehen die Gierschblätter dicht an dicht zusammen und ragen mit ihrem Blattstiel direkt aus der Erde. Man zupft die Blätter mit etwa der halben Länge des Blattstiels ab und legt sie in die Sammeltüte.

Meistens sind die Blätter so frisch und sauber, dass sie wenig Reinigung in der Küche benötigen. Man wäscht sie wie gewöhnliche Salatblätter in Wasser und trocknet sie durch Schleudern oder Abtropfen in einem Sieb oder auf einem Tuch. Große Blätter kann man auf mundgerechte Größe zupfen.

Junger Giersch ist schon für sich von so ausgeglichener Würze, dass er nicht viel weitere Salatzugaben braucht. Es besteht sogar die Gefahr, dass man den guten Eigengeschmack schnell überdeckt. Beim Zerreiben duften die Blätter nach frischen Karotten.

Gierschblätter kann man leicht angefeuchtet zugedeckt einige Tage im Kühlschrank lagern.

### Stengel

Im Juni findet man in feuchten Wäldern in großen Massen blühenden Giersch. Nun ist die Zeit zur Ernte der Blattstengel. Diese sind zu diesem Zeitpunkt bis zu einem Zentimeter dick und können gut mit einem Messer oder einer Schere geerntet werden. Wenn man direkt vor Ort hineinbeißt, darf man sich nicht an den starken Fasern stören. Für die Salatzubereitung in der Küche werden sie entfernt.

Die Blattspreiten sind für Salate weniger interessant. Daher kann man sie direkt draußen vom Stiel abtrennen und zurücklassen.

Die grünen Stangen kann man in der Küche gut in Wasser mit den Händen sauber reiben; sie sind nicht behaart. Dann zieht man, wie beim Rhabarberschälen, die groben Fasern rundherum der Länge nach ab. Die so geschälten Stengel werden für Salatzubereitungen in feine Scheiben oder als Rohkost zum Dippen in entsprechende Stücke geschnitten.

### Blütenknospen

Die zarten, aromatischen Blütenknospen, die der Giersch im Mai entwickelt, eignen sich bestens als Brotbelag oder als Zugabe zu verschiedenen Salaten. Sie sind herrlich grün, und der Geschmack ist eine Mischung von

#### Die Merkmale des Gierschs:

- bis 1 m hoch
- nach Petersilie duftende, lang gestielte Blätter
- Blätter einfach oder doppelt dreiteilig
- einzelne Blattteile lanzettlich zugespitzt und am Rand gezahnt
- Blattanhängsel: nicht ganz vollzogene Blattteilung
- Blattstengel im Querschnitt dreieckig
- weiße, flache Doldenblüte
- Blütenstengel hohl und nicht behaart
- länglich ovale Frucht, ca. 3 mm lang



Der Blütenstengel des Gierschs ist hohl, nicht behaart und nahezu rund.

Im Frühjahr treibt der Giersch direkt aus dem Boden. In diesem Zustand erntet man die besten Blätter für zarte Salate. Das Blatt ist dann noch nicht flach ausgestreckt wie im Bild rechts oben.

Die Gierschfrüchte mit den zwei typischen heruntergebogenen weißen Zipfeln.

Beim Giersch findet man sehr häufig Blatteile, bei denen die Trennung noch nicht ganz vollzogen ist. Die Form erinnert an einen Tierhuf, weshalb man den Giersch auch Geißfuß nannte.

Blühender Giersch mit den schmalen, fast lanzettförmigen Blättern im oberen Teil der Pflanze. Auch die Blüten sind eine Bereicherung für Salate.

### Gierschblätter mit gehackten Radieschen

30 g zarte Gierschblätter  
2–3 Radieschen

Dressing:  
1 Prise Salz  
1 EL Walnussöl  
1 EL Wasser

Die Gierschblätter waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.  
Die Radieschen grob hacken, mit dem Giersch mischen und auf einem Teller anrichten.  
Die Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat verteilen.

### Giersch-Paprika-Salat

30 g Gierschblätter  
ca. ¼ (30 g) gelbe Paprikaschote (Peperoni)

Dressing:  
¼ kleine Zwiebel  
2 TL Obstessig  
1 EL Wasser  
1 EL Kürbiskernöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

Die Gierschblätter gründlich in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und auf einem flachen Teller anrichten.  
Die Paprika waschen, klein würfeln und über den Giersch streuen.  
Für das Dressing die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Mit den übrigen Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat verteilen.

### Bunter Gierschsalat mit Croûtons

20 g zarte Gierschblätter  
20 g roter Radicchioblätter

Dressing:  
2 TL Balsamicoessig  
1 EL Wasser  
1 EL Walnussöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

3 EL Olivenöl  
½ Knoblauchzehe  
1 Scheibe Toastbrot

Die Gierschblätter gründlich in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Die Radicchioblätter ebenfalls waschen, auf die Blattgröße des Gierschs zupfen. Beide Salate mischen und auf einen flachen Teller anrichten.  
Die Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat verteilen.  
Das Öl zusammen mit der Knoblauchzehe in einer Pfanne mäßig erhitzen.  
Das Toastbrot würfeln und in der Pfanne goldbraun rösten. Über den Salat streuen.



Gierschblätter mit gehackten Radieschen

## Verwendete Literatur

- Aichele/Schwegler: Die Blütenpflanzen Mitteleuropas, 5 Bde, Stuttgart: Franckh-Kosmos 2004
- Auerswald, B.: Nahrhafte Spontanvegetation, in: Notizbuch 42 der Kasseler Schule, Kassel: AG Freiraum und Vegetation 1996, S. 207–306
- Bauer, J.: Kultur- und Sammelpflanzen der späten Bronzezeit, in: Schriften des kantonalen Museums für Urgeschichte, Zug 1991
- Bickel-Sandkötter, S.: Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe, Wiebelsheim: Quelle+Meyer 2001
- Bödecker/Kiermeier: Plantus Pflanzendatenbank V.3, Stuttgart: Ulmer 2001
- Bosch, M.: Gesunde Wildkräuterküche, München: BLV 1984
- Brockmann-Jerosch, H.: Futterlaubebäume und Speiselaubbäume, Berichte der Schweiz. Botan. Gesellschaft 46 (1936), S. 594–613
- Chamisso, A. von: Illustriertes Heil-, Gift- und Nutzpflanzenbuch, Berlin: Reimer 1987
- Couplan, F.: Le régal végétal, Paris: Debarb 1983
- Couplan, F.: Wildpflanzen für die Küche, Aarau: AT Verlag 1997
- Crosby, A. W.: Die Früchte des weißen Mannes, Frankfurt/M.: Campus 1991
- Danner, H.: Die Naturküche, Düsseldorf/Wien/New York: Econ 1994
- Dickenmann, J.: Nahrungswesen in England, Zürich: Ehrhardt Karras 1904
- Duke, J.: Handbook of edible weeds, Boca Raton: CRC Press 1992
- Ellenberg, H.: Vegetation Mitteleuropas mit den Alpen, Stuttgart: Ulmer 1982
- Elmadfa, J.: Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle, München: GU 1999
- Elmadfa/Fritzsche: Die große Vitamin- und Mineralstoff-Tabelle, München: GU 1998
- Fleischhauer, S.: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen, Aarau: AT Verlag 2005
- Franke, W.: Wildgemüse, Bonn: AID Infodienst 1987
- Franke, W.: Nutzpflanzenkunde – Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen, Stuttgart: Thieme 1997
- Genauat, H.: Etymologisches Wörterbuch der botanischen Pflanzennamen, Stuttgart: Birkhäuser Verlag 1983
- Heyne, M.: Das deutsche Nahrungswesen von den ältesten geschichtlichen Zeiten bis ins 16. Jhd., Leipzig: Hirzel 1901
- Höh, R.: Wildnis-Küche, Bielefeld: Peter Rump 1999
- Hollerbach, E. u. K.: Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen, Stuttgart: Dt. Bücherbund 1984
- Körber-Grohne, U.: Nutzpflanzen in Deutschland: Kulturgeschichte und Biologie, Stuttgart: Theiss 1988
- Koschtschew, A. K.: Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung, Leipzig: Fachbuchverlag 1990
- Kröger, G.: BDB Handbuch Wildgehölze, Pinneberg: Verlagsges. Grün ist Leben 1996
- Kutschera/Lichtenegger/Sobotik: Wurzelatlas mitteleuropäischer Grünlandpflanzen, Band 2, Teil 1, Stuttgart: Gustav Fischer Verlag

- Lauber/Wagner: Flora Helvetica, Bern: Haupt Verlag 1998
- Machatschek, M.: Nahrhafte Landschaft. Ampfer, Kümmel, Wildspargel, Rapunzelgemüse, Speiselaub und andere wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen, Wien/Köln/Weimar: Böhlau 1999
- Marzell, H.: Die heimische Pflanzenwelt im Volksgebrauch und Volksglauben, Leipzig: Quelle+Meyer 1922
- Marzell, H.: Heil- und Nutzpflanzen der Heimat, Reutlingen: Ensslin+Laiblin 1948
- Marzell, H.: Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen, 5 Bde, Köln: Parkland Verlag (Lizenzausgabe) 2000
- Oberdorfer, E.: Pflanzensoziologische Exkursionsflora, Stuttgart: Eugen Ulmer 1994
- Pervenche, P.: Kräuter- und Heilpflanzen – Kochbuch für eine gesunde Lebensweise, Niedernhausen: Falken Verlag 1979
- Rau, H./Nickig, M.: Köstliche Blüten zum Dekorieren und Genießen, Hamburg: Ellert & Richter 1994
- Roth/Daudeker/Kormann: Giftpflanzen – Pflanzengifte, Landsberg: ecomed 1994
- Rothmaler, W.: Exkursionsflora von Deutschland, Heidelberg/Berlin: Spektrum 2000
- Schönfelder, I. u. P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2004
- Weiner, M.: Earth-medicine – earth-foods, New York: Macmillan 1972
- Wisskirchen/Haeupler: Standardliste der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands, Stuttgart: Ulmer 1998

## Internetquellen

- [www.floraweb.de](http://www.floraweb.de), Botanikseite des Bundesamtes für Naturschutz, 6.11.2015

## Weiterführende Literatur

- Empfehlenswerte Bestimmungshilfen für Wildpflanzen:  
Konrad Lauber/Gerhard Wagner: Flora Helvetica, Bern: Haupt Verlag
- W. Rothmaler: Exkursionsflora von Deutschland, Band 3, Heidelberg/Berlin: Spektrum Akademischer Verlag
- Der neue Kosmos Pflanzenführer, Stuttgart: Kosmos-Verlag

## Steffen Guido Fleischhauer

Diplom-Ingenieur für Landschaftsplanung und Landschaftsarchitektur, Fachhochschule Weihenstephan.  
Beschäftigt sich seit vielen Jahren mit essbaren Wildpflanzen. Sammelte quer durch Mitteleuropa Erfahrungen in der Ernährung mit Pflanzen aus der freien Natur.

[www.essbare-wildpflanzen.de](http://www.essbare-wildpflanzen.de)

## Rezeptverzeichnis

### *Spitz-Ahorn*

- Ahornblüten auf Rosinen-Joghurt-Dressing 14
- Ahornkapern 14
- Griechischer Ahornsalat 14

### *Wiesen-Bärenklau*

- Bärenklauröschen-Salat 20
- Bärenklaustangen mit Zitronen-Dill-Sauce auf Rührei 20
- Bärenklau-Tomaten-Salat 20

### *Große Brennnessel*

- Blanchierte Brennnesseln mit geröstetem Fenchel und Frischkäse 26
- Brennnesselsalat mit Orangenfilets 26
- Brennnessel-Tzaziki 26

### *Buche*

- Buchen-Champignon-Salat 32
- Tomaten-Buchenblatt-Carpaccio 32
- Zarte Buchenblätter mit Couscous 32

### *Gänseblümchen*

- Gänseblümchenblätter mit Rettichstreifen 38
- Gänseblümchenblätter mit Ziegenkäse und gerösteten Walnusskernen 38
- Gänseblümchen-Blütenknospen in Olivenöl 38

### *Weißer Gänsefuß*

- Bulgur mit Gänsefußblättern 44
- Gänsefußblätter mit Feta und Rucola 44
- Gänsefußblätter mit gerösteten Sonnenblumenkernen 44

### *Giersch*

- Bunter Gierschsalat mit Croûtons 50
- Gierschblätter mit gehackten Radieschen 50
- Giersch-Paprika-Salat 50

### *Wilde Johannisbeere*

- Johannisbeerblätter mit Kirschtomaten und Parmesan 56
- Johannisbeerblätter mit Kürbiskern dressing 56
- Weißkohlsalat mit Johannisbeerblättern 56

### *Wiesen-Kerbel*

- Kerbelsalat mit Gurken und Sauerrahm 62
- Kerbelspitzen mit gehackten schwarzen Oliven 62
- Kerbelspitzen mit Selleriestreifen 62

### *Knoblauchsrauke*

- Baguette mit Knoblauchsrauke und geschmolzenem Camembert 68

- Cremiger Knoblauchsraukensalat 68
- Knoblauchsraukensalat auf Gemüse 68

### *Behaartes Knopfkraut*

- Knopfkraut-Karotten-Salat 74
- Knopfkrautsalat mit Sesamdressing 74
- Knopfkrautspitzen mit Avocadowürfeln 74

### *Wiesen-Labkraut*

- Bunter Wiesen-Labkraut-Salat 78
- Wiesen-Labkraut mit Crème-fraîche-Dressing 78
- Wiesen-Labkraut mit Croûtons 78

### *Sommer-Linde*

- Lindenblätter mit Artischockenherzen 82
- Lindensalat Caprese 82
- Zarte Lindenblätter mit Karotten und Sauerrahm 82

### *Wiesen-Löwenzahn*

- Löwenzahnblätter mit Chili-Kartoffeln 90
- Löwenzahnsalat mit gebratenem Ziegenkäse 90
- Löwenzahnwurzeln mit Walnüssen 90

### *Sauer-Ampfer*

- Bananenbratling mit Sauer-Ampferblättern 94
- Kartoffelsalat mit Sauer-Ampfer 94
- Sauer-Ampfer-Bete-Salat 94

### *Wiesen-Schafgarbe*

- Schafgarbenblätter mit Knusperbröseln 100
- Schafgarben-Bohnen-Salat 100
- Schafgarben-Pilz-Salat 100

### *Gefleckte Taubnessel*

- Taubnesselsalat mit Cashewnüssen 106
- Taubnesselsalat mit Zucchiniestreifen 106
- Taubnesselspitzen mit gewürfelten Tomaten und Schafskäse 106

### *Vogelmiere*

- Vogelmiere mit Mais 110
- Vogelmiere mit Paprikastreifen 110
- Vogelmiere-Apfel-Salat 110

### *Breit-Wegerich*

- Wegerich-Reis-Salat mit Meerrettich 116
- Wegerichsalat auf Paprikapolenta 116
- Wegerichsalat mit Selleriestreifen 116