



WIESENKRÄUTER AUF DER SPEISEKARTE

Hast du schon mal am süßen Nektar des Rotklees genascht? Vor langer Zeit war das für Kinder eine kostenlose Wiesen-Süßigkeit. Aber essbare Wiesenkräuter haben noch viel mehr Geschmacksrichtungen zu bieten als nur „süß“. Es gibt Kräuter, die schmecken nach jungem Mais, andere schmecken nach grüner Gurke und wieder andere nach frischen Erbsen. Aus den gelben Blüten des Löwenzahns kann man sogar einen Sirup kochen, der wie echter Bienenhonig schmeckt!

Einige häufige Wiesenkräuter kannst du hier näher kennenlernen. Aber zuallererst musst du die

6 goldenen Regeln beim Wildkräutersammeln beachten!

1. Nimm einzig und allein die Kräuter mit, die du wirklich sehr gut kennst. Wenn du unsicher bist, frage deine Eltern.
2. Pflücke die Wildkräuter nur an sauberen Stellen! Eine Hundeausführ-Runde oder ein Wiesenrand neben einer gedüngten Fläche ist zum Beispiel ungeeignet.
3. Pflücke nur dort, wo genügend Pflanzen dieser Art vorkommen und nimm nur eine kleine Menge davon!
4. Pass auf, dass du die Wurzel nicht mit ausreißt, damit die Pflanze weiterwachsen kann!
5. Pflücke keine Pflanzen in Schutzgebieten!
6. Wasche die Kräuter gut ab, bevor du sie zu deinem Essen gibst!



Wallys Drei-Gänge-Menü alla Gartenwiese

Vorspeise: Brennnesselsüppchen mit Wiesenschaumkraut und Löwenzahnringen

Hauptspeise: Kartoffeln mit Gänseblümchenquark

Nachspeise: Eis mit Wiesenhonig und Blütenstreuelsen



Gänseblümchen – Das ewig schöne Gänseblümchen blüht fast das ganze Jahr, sogar unterm Schnee! Seine Blätter sind geformt wie kleine Löffel mit gewelltem Rand. Sie wachsen in einer Rosette. Das bedeutet, dass alle Blätter aus der Mitte nach außen wachsen und zusammen eine rundliche Form bilden - wie eine Rosenblüte.

Die Gänseblümchen-Blüte erkennst du sicher sofort. Du kannst sie essen. Genau wie den Stängel und die Blätter. Meist schmecken Blüte und Blütenstiel etwas süßlich, also kannst du gut Eis oder Kuchen damit garnieren.

Die frischen Blätter eignen sich als Zugabe für einen Salat. Abends oder bei Regen schließen sich die Blütenköpfchen, daher sammle sie tagsüber!





Löwenzahn – Der leuchtend gelbe Löwenzahn blüht meist ab April. Du erkennst ihn bestimmt leicht. Seine saftig grünen Blätter wachsen ebenfalls in Rosetten-Form. Sie sind grob gezähnt, daher kommt schließlich sein Name. Sein Blütenstängel ist hohl und führt einen weißlichen Milchsaft.

Giftig ist er nicht, aber wirklich bitter. Traust du dich, ein Stückchen zu kosten? Seine Bitterstoffe sind für deinen Körper gesund, denn sie regen die Verdauung an. Auch die großen Blätter schmecken etwas bitter. Wenn du allerdings die jungen, frischen Blättchen pflückst, sind sie kleingeschnitten eine prima Salatzugabe.

Aus den gelben Blütenkörbchen kann man einen feinen Sirup oder Gelee kochen, der erstaunlich echt nach Bienenhonig schmeckt. Die kugeligen Blütenknospen in der Blattrosette kannst du blitzschnell wie Pfannengemüse zubereiten.





Wiesenlabkraut – Durch die quirlförmig vom Stängel abstehenden Blätter ist das Labkraut auf der Wiese unverwechselbar.

Bestimmt hast du schon mal vom Waldmeister gehört – auch er ist ein Labkraut. Schau dir den Stängel mal genau an: er ist immer vierkantig! Im Frühjahr, wenn das Labkraut noch ganz frisch und zart ist und noch nicht blüht, schmeckt es besonders gut nach jungen Erbsen. Es passt deswegen gut in einen kleinen Kräutersalat.

Ab etwa Mai blüht es weiß. Seine vielen tausend winzigen Blüten sind nur 2-3 mm groß, aber in der Masse duften sie wunderbar nach Honig!

Früher wurden verschiedene Labkraut-Arten zu unterschiedlichen Zwecken für die Käseherstellung verwendet. Und stell dir vor: sogar der Kaffee ist mit dem Wiesenlabkraut verwandt!





Vogelmiere – Die zarten weißen sternenförmigen Blüten und die samtig grünen Blätter der Vogelmiere haben vermutlich schon die Steinzeitmenschen in Europa gern gegessen.

Kein Wunder: ihr Kraut enthält besonders im Frühjahr viele frische Vitamine und Mineralstoffe, die nicht bloß auf einem Butterbrot köstlich schmecken.

Schau dir die Blütenblätter genau an: es sind nicht 10, sondern 5, die in der Mitte fast bis zum Grund geteilt sind.

Auch an ihren Stängeln kannst du die Vogelmiere gut erkennen: jeder Stängel hat entlang einer Seite eine schmale Haarleiste. Zupfst du den Stängel vorsichtig auseinander, kommt innen ein dünner Strang zum Vorschein. Daher stammt auch der seltsame Pflanzename „Hühnerdarm“.

Und wenn wir schon bei Hühnern sind: Sie und viele andere Vögel lieben die Vogelmiere als Futterpflanze. Vielleicht wegen des guten Geschmacks nach jungem Mais?





Brennnessel – Mit ihren spitz zulaufenden, gezähnten Blättern macht die Brennnessel schon von weitem deutlich: Achtung, ich kann mich wehren!

Ihre Brennhaare an der Blattunterseite und an den Stängeln sind ihre Waffe. Die braucht sie auch. Denn so gesund wie diese Pflanze mit ihren vielen Inhaltsstoffen ist, würde sie sonst von Tier und Mensch schnell weggefressen sein.

Zum Glück gibt es ein paar Ernte-Tricks, damit man sich nicht brennt. Sind die Brennhaare erst einmal gebrochen, kannst du die Blätter ohne Sorge verspeisen. Zum Beispiel ganz kleingehackt roh im Salat oder gekocht als Suppe.

Besonders köstlich sind auch frittierte Brennnesselblätter. Und die gesammelten nussigen Samen kannst du dir im Winter übers Müsli streuen.

Viele Menschen schätzen die Brennnessel als allerbeste heimische Heilpflanze, aber psst!



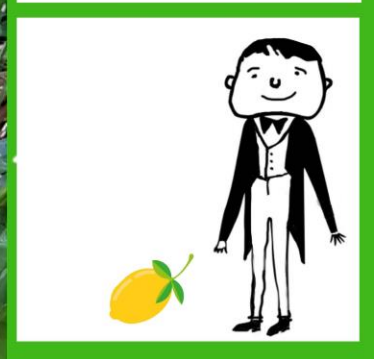


Sauerampfer – Der feine Herr im Frack hat einen ganz sauren Geschmack!

Die jungen Blätter vom Sauerampfer schmecken – wie der Name schon sagt richtig sauer. Wenn du sie dir genau anschaust, erkennst du die 2 spitzen Zipfel. Daran kannst du den Sauerampfer gut von anderen Ampfer-Arten unterscheiden.

Wenn du ihn schön kleinschneidest, passt er frisch sehr gut zu Pellkartoffeln, aber auch in jedes Süppchen. In manchen Ländern wird frischer Sauerampfer auch heute noch wie Spinat verwendet.

Seine Samen und Stängel sind zäh und daher nicht zum Essen geeignet, ebenso die großen, älteren Blätter.





Spitzwegerich – Die langen, spitzen Blätter des Spitzwegerichs sind dir auf der Wiese bestimmt schon aufgefallen. Sie haben fast parallele Blattadern.

Seine jungen, zarten Blätter schmecken ziemlich würzig. Ganz fein geschnitten kannst du aus ihnen gut Kräuterbutter herstellen oder du mischst sie in einen Kräuterquark. Pur sind sie dir bestimmt zu bitter.

Seine noch nicht aufgeblühten Knospen, die einzeln auf einem langen Stängel sitzen, schmecken aber auch interessant: Wenn du Champignons magst, wir dir der Geschmack gefallen. Du kannst sie roh kosten oder in Butter garen.

Und falls du den Geschmack gar nicht liebst, kannst den Spitzwegerich immer noch prima als Wiesenpflaster verwenden. Der Saft hilft gut bei kleinen Verletzungen oder Insektenstichen.





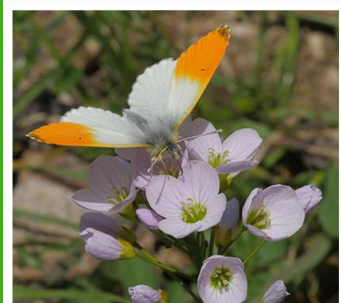
Wiesenschaumkraut – Das ganze Jahr über findest du die Blättchen des Wiesenschaumkrauts. Sie wachsen ebenfalls am Boden in einer Rosette, also von der Mitte aus in alle Richtungen nach außen.

Sie dir die Grundblätter in der Rosette mal genau an: sie sind gefiedert. Magst du den scharfen Geschmack von Kresse?

Das Wiesenschaumkraut gehört zur gleichen Pflanzenfamilie und schmeckt ebenfalls würzig und scharf.

Seine Blüten siehst du weiß oder blass-lila auf langen Stängeln ab April blühen. Sie haben genau 4 Blütenblätter, die ein Kreuz bilden. Auch sie schmecken leicht scharf.

Die Raupen des schönen weiß-orangen Aurorafalters lieben dieses Kraut jedenfalls sehr!





Weitere Wiesenkräuter – hier findest du die Auflösung zum Wiesenblüten-Rätsel-Bingo.

<p>EHRENPREIS</p> <p>Seine zarten hell lila-weißen oder blau-weißen Blüten sind kleiner als dein Daumennagel. Jede Blüte hat genau 4 Blütenblättchen. Manche nennen die Pflanze auch Gewitterblümchen.</p> 	<p>LABKRAUT</p>  <p>Es hat unzählige kleine weiße Blüten mit genau 4 spitzen weißen Blütenblättern. Seine Blätter stehen in mehreren Etagen wie ein Stern oder Quirl vom Stiel ab. Früher wurde die Pflanze zur Käseherstellung genutzt.</p>	<p>HAHNENFUß</p> <p>Seine Blüten sind etwa so groß wie eine 2 Cent Münze und haben genau 5 leuchtendgelbe, glänzende Blütenblätter. Die Blätter erinnern an die Füße eines Haustieres.</p> 
<p>WEIßKLEE</p> <p>Sein kugeliger Blütenkopf besteht aus vielen länglichen, grün-weißen Einzelblüten. Seine rundlichen Blattpiedern stehen immer zu dritt zusammen.</p> 	<p>ROTKLEE</p> <p>Sein kugeliger Blütenkopf besteht aus vielen länglichen, rosafarbenen Einzelblüten. Hummeln und Kinder lieben den süßen Nektar darin. Seine länglichen Blattpiedern stehen immer zu dritt zusammen und zeigen ein weißes Dreieck.</p> 	<p>GÜNSEL</p>  <p>Seine vielen kleinen blauen Blüten entspringen an einem haarigen, 4-kantigen Stängel, der etwa 15 cm hoch werden kann. Der Insektenlandeplatz ist nicht überdacht!</p>
<p>LÖWENZAHN</p> <p>Seine großen tellerförmigen Blütenköpfe haben unzählige gelbe Blütenblätter. Die gezähnten Blätter verraten auch den Namen der Pflanze.</p> 	<p>GUNDERMANN</p> <p>Seine kleinen violetten Blüten stehen von einem 4-kantigen Stängel ab. Seine Blätter haben eine rundliche Form und duften würzig, wenn man sie zwischen den Fingern reibt.</p> 	<p>GÄNSEBLÜMCHEN</p>  <p>Jeder Stängel trägt nur eine runde Blüte. Sie ist im Zentrum gelb, hat außen viele weiße Blütenblätter und ist kleiner als eine 5 Cent Münze.</p>