

# DIE 5 WICHTIGSTEN WILDKRÄUTER FÜR DEINE KÜCHE



KERSTIN MÜLLER

The background features a light green watercolor splash on the left side, with several green leaves and small black ants scattered around it. The text is centered on the right side of the page.

# Inhalt

Einleitung 3

Löwenzahn 4

Brennnessel 5

Vogelmiere 6

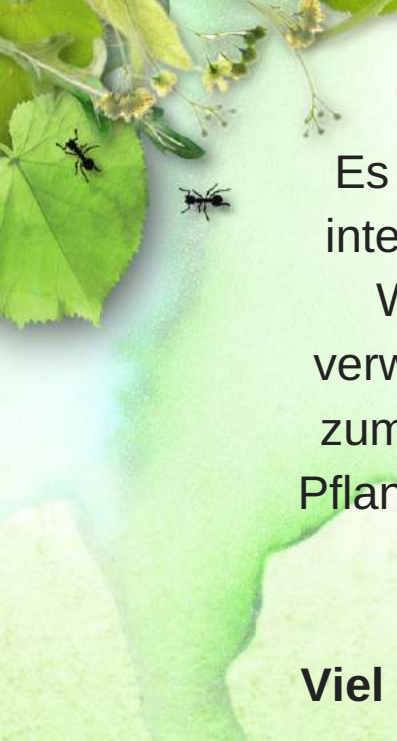
Giersch 7

Wegerich 8

Bonus Süßgras 9

Kontakt 11

Haftungsausschluss 12



Es freut mich, dass du dich für essbare Wildpflanzen interessierst. In diesem kleinen E-Book stelle ich dir 5 Wildpflanzen vor, die ich täglich in meiner Küche verwende. Eine kurze Info sowie ein Bild und Angaben zum Fundort und der Verwendung, findest du zu jeder Pflanze. Auf meinem Blog gibt es zudem kostenlos viele tolle Rezepte und Anregungen.

**Viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Stöbern!**

### **Tipp:**

**Schau dir auch diese Artikel hier auf meinem Blog an:**

- **Warum Wildkräuter auch für deine Gesundheit wichtig sind**
- **5 einfache Möglichkeiten mehr Wildkräuter in deinen Alltag zu integrieren**

Alle hier vorgestellten Wildkräuter können sowohl roh als auch gekocht verwendet werden. Bitte sammle nur Wildpflanzen, die du genau kennst. Besuche Kräuterwanderungen und studiere Bücher um dein Wissen zu festigen.

Wenn Sammeln nicht dein Ding ist, du aber gerne trotzdem von Wildpflanzen profitieren möchtest, ist hier vielleicht etwas für dich dabei:

- <https://naturkraeutergarten.de/>
- <https://www.kraeuterfeld.de/>
- <http://www.wild-ess-kraut.de/>
- <http://raw-living.de/>



## Löwenzahn – Das Tonikum

(*Taraxacum officinale*, Korbblütengewächs)

### Info:

Es gibt 360 verschiedene Löwenzahnarten. Er ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Enzymen und somit ein unverzichtbares Wildgemüse für unsere Gesundheit. Sein hoher Bitterstoffgehalt, unterstützt das Leber- Gallensystem und den gesamten Stoffwechsel. Bitterstoffe fehlen heute beinahe gänzlich in unserer Nahrung und sind unverzichtbar für eine gut funktionierende Verdauung. Löwenzahn enthält vor allem in den Wurzeln reichlich Inulin, ein Präbiotikum das Futter für die gesunden Darmbakterien darstellt.

### Fundort:

Löwenzahn wächst beinahe überall. Du findest ihn auf Wiesen, Ackern und Weiden. Er ist weltweit verbreitet.

### Küche:

Ich verwende den Löwenzahn täglich und in allen Speisen. Junge Blätter sind etwas milder während die großen älteren Blätter recht bitter sein können. Aber deine Geschmacksknospen werden sich schnell daran gewöhnen. Du kannst die komplette Pflanze samt Wurzel, Blüten, Stängel und Blätter verwenden.





## **Brennnessel – Die Königin**

(*Urtica dioica*, Brennnesselgewächs)

### **Info:**

Was den Nährstoffgehalt angeht, ist die Brennnessel die absolute Königin unter den Wildpflanzen. Besonders für Frauen ist ihr hoher Eisengehalt von Bedeutung. Schon Hippokrates schätzte sie wegen ihrer blutreinigenden Wirkung. Sie findet ihren Einsatz in der Heilkunde, Landwirtschaft, Küche, Kosmetik und in der Textilindustrie. Die Brennnessel enthält eine wirklich große Bandbreite an wichtigen Nährstoffen. Sie war in Notzeiten einer der wichtigsten Nahrungspflanzen der Menschen. Die Brennnesselsamen werden auch europäischer Ginseng genannt. Sie haben als Superfood bereits die Regale in den Supermärkten erobert.

### **Fundort:**

Die Brennnessel wächst gerne in Menschnähe auf nährstoffreichen Böden. Du findest sie vor allem an Waldrändern und Auenwäldern.

### **Küche:**

Vor allem die oberen Triebspitzen, Samen und Blütenstände finden in der Küche ihren Einsatz. Die Blätter verwende ich für fast alle Gerichte. Auch in Gemüsebrot, Cracker und Pestos oder Smoothies schmeckt die Brennnessel hervorragend. Sie hat einen würzigen Geschmack und kann in deftigen Gerichten in großen Mengen verwendet werden.





## Vogelmiere – Die Zarte

(Stellaria media, Nelkengewächs)

### Info:

Die Vogelmiere ist eindeutig eines der leckersten Wildkräuter. Sie ist zart und mild im Geschmack. Du findest sie das ganze Jahr über, sogar unter der geschlossenen Schneedecke wächst dieses vitale Kraut. Diese Vitalität müssen wir uns unbedingt zu Nutzen machen und die Vogelmiere regelmäßig in unseren Speiseplan integrieren. Als sogenannte Saponindrogen, hilft die Vogelmiere beim Abtransport von Schleim im Körper und hat zudem eine antivirale Wirkung. Zudem enthält sie eine Art Phytokortison, das sich positiv auf die Haut auswirken kann.


### Fundort:

Die Vogelmiere wächst häufig an sogenannten „Pipimeilen“ oder in der Nähe von Komposten. Sie liebt nährstoffreiche Böden, die geschützt liegen. Du wirst sie häufig an Waldrändern oder halbschattig unter Sträuchern finden. Aber auch Äcker und Brachlandschaften besiedelt sie gerne als großen Teppich.

### Küche:

Die Vogelmiere kann in großen Mengen gegessen werden, so lässt sich beispielsweise ein Salat rein aus Vogelmiere herstellen. Aber auch in Smoothies schmeckt sie hervorragend. Ich verwende die Vogelmiere ausschließlich frisch und gebe sie höchstens als Frisches Kraut auf gekochte Speisen.





**Giersch – Der Kräftige**  
(*Aegopodium podagraria*, Doldengewächs)

**Info:**

Der Giersch ist genau wie die Brennnessel Spitzenreiter in Sachen Nährstoffe. Sein hoher Vitamin C Gehalt macht ihn besonders attraktiv. Aber nicht nur das, der Giersch hat ein wundervolles Aroma. Die jungen noch zart gefalteten Blätter schmecken nach einer Mischung aus Möhre und Petersilie. Was nicht verwunderlich ist, denn sie stammen alle aus derselben Pflanzenfamilie. Schon die Römer haben den Giersch als Gemüsepflanze angebaut. Hat man ihn einmal im Garten, wird man ihn auch nicht mehr los. Pflanzen die so eine vitale Wuchskraft haben wie der Giersch, bringen uns Antrieb und versorgen uns mit den wichtigsten Nährstoffen.

**Fundort:**

Der Giersch liebt schattige, feuchte Plätze. Du wirst ihn bevorzugt an Waldrändern und unter Büschen finden.

**Küche:**

Da er leicht zu ernten ist und meist große Areale für sich beansprucht, eignet er sich hervorragend als Basislebensmittel. Er passt zu beinahe allen Gerichten. Ich nutze ihn z.B. häufig in Salaten, Pestos, Limonaden, Smoothies und Aufläufen. Blätter, Blüten und Samen (Samen eher dezent einsetzen) können gegessen werden.





## Spitz-, Breit- und Mittelwegerich Die Wegbegleiter

(*Plantago lanceolata*, *P. major*, *P. media*)

### Info:

Als Wegbegleiter an Straßenrändern haben die Wegericharten schon so manchem angeschlagenen Wanderer das Leben erleichtert. Sie wirken kühlend bei Blasen und Insektenstichen und haben entzündungshemmende Eigenschaften. Spitzwegerich wird auch als Heilpflanze bei Husten eingesetzt. Unsere heimischen Wegericharten stammen aus derselben Familie wie der Indische Flohsamen, welcher als Quellstoffabführmittel ein wichtiges Mittel zur Darmpflege darstellt. Die Wegerichsamen haben eine ähnliche Wirkung.

### Fundort:

Während der Spitzwegerich sich gerne über Wiesen verteilt, wachsen Breit- und Mittelwegerich bevorzugt auf verdichteten Böden, Wegen und Wegrändern.

### Küche:

Die Wegericharten haben alle einen eher herben Geschmack, der an Champignons erinnert. Besonders die ungeöffneten Blütenstände passen hervorragend zu Pilzgerichten oder können als Pilz Ersatz eingesetzt werden. Sie enthalten viele Schleimstoffe, die Smoothies eine cremige, glatte Konsistenz verleihen. Ansonsten kommen bei uns immer einige Blättchen mit in den Salat. Du kannst die komplette Pflanze in der Küche verwenden.





## Bonus Tipp – Süßgras

Für dein Vertrauen möchte ich dir noch einen Extratipp für deine Morgenroutine geben.

Trinke täglich einen Süßgrassaft. Süßgräser schmecken nicht nur süß, sie sind auch sehr gehaltvoll! Sie unterstützen schöne Haut und Haare. Durch den hohen Zinkgehalt leisten Süßgräser einen entscheidenden Beitrag zur Enzymarbeit. Zu den Süßgräsern zählen neben den Wilden Arten z.B. Gersten-, Dinkel-, und Weizengras. Wildgräser sind den gezüchteten Arten in ihrem Nährstoffgehalt um einiges voraus. Je mehr Sonnenlicht eine Pflanze im Freiland (!) gesehen hat, desto mehr Chlorophyll produziert sie und desto höher ist auch ihr natürlicher Omega-3-Fettsäuregehalt. Daher immer darauf achten genügend Freilandgemüse (Wild- oder Kulturgemüse) zu dir zu nehmen!

### Süßgräser enthalten jede Menge:

- Kieselsäure
- Lecithin
- zellschützende Antioxidantien
- viele B-Vitamine
- sehr reich an Zink
- Chlorophyll
- Faserstoffe



*Ich liebe Süßgrassaft*





## Mein Lieblingsrezept:

**1 Bund Süßgras nach Wahl (etwa 2-3 cm dick)**


**1 Apfel**

**Wasser ca. 250 – 300 ml oder mehr**

**Saft einer Zitrone**

Wer wie ich keinen teuren Entsafter hat, der Gräser packt, kann sich auch mit dem Mixer einen Grassaft herstellen. Hierzu einfach alles zerkleinert in den Mixer geben, Wasser hinzufügen und das Mixgut anschließend durch ein Passiertuch oder Nussbeutel drücken. Den Zitronensaft füge ich zum Schluss hinzu.

Ich mache mir so fast jeden Morgen ein Grassaft. Er bringt den Stoffwechsel in Schwung und macht gute Laune! Aus den anderen vorgestellten Wildkräutern kannst du auf dieselben Art und Weisen einen Grünen Saft herstellen. So hast du schon morgens deine Portion Grün genossen. Grüne Säfte schmecken auch Kindern hervorragend. Wenn sie ihr eigenes Grün gesammelt haben, kennt die Begeisterung bei vielen keine Grenzen mehr.



Ich hoffe, dir haben die 5 Wildkräuter Lust auf mehr gemacht. Wildkräuter sind einfach unglaublich wertvoll für unsere Gesundheit und du wirst sehen, je länger du dich mit dem Thema beschäftigst, desto spannender wird es werden!

Bis dahin Alles Liebe

**Deine Kerstin**



## Kerstin Müller

Ich bin Kräuterefachfrau und holistische Gesundheits-, Vitalkost- und Lebensberaterin in Ausbildung.

Meine Lieblingsthemen sind die vitale Wildkräuterküche und Persönlichkeitsentwicklung mit Pflanzen. Mit meiner Arbeit möchte ich dich zu mehr Natürlichkeit und Leichtigkeit in deinem Leben inspirieren.



*"Ich zeige dir, wie du die Natur für deine Gesundheit nutzen kannst!"*

Green Tilia steht für den Weg deines Herzens. Im Einklang mit der Natur zu sein, ermöglicht es dir ein selbstbestimmtes Leben voller Leichtigkeit, Freude und Gesundheit zu führen.

Zahlreiche kostenlose Rezepte und weitere spannende Themen warten auf meinem Blog für dich!!!





## Haftungsausschluss

Diese Informationen sind für gesunde Menschen gedacht und haben einen rein informativen Charakter. Es werden keine Heilversprechen gegeben!

Bei gesundheitlichen Problemen konsultiere bitte immer einen Arzt oder Heilpraktiker. Die von mir gegebenen Informationen ersetzen in keiner Weise eine ärztliche Behandlung.

Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen.