



VITALAKADEMIE

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang

Dipl. Ernährungstrainer



wild kitchen

wild. regional. saisonal.

Autor: DI Anna Nicklaus
Anschrift: Schloßbichl 52, 9853 Gmünd
Kurs: Dipl. Ernährungstrainer/in Fernstudium
Eingereicht am: 22.10.17

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel *wild kitchen – wild. regional. saisonal.* selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Gmünd, am 22.10.2017



DI Anna Nicklaus

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
1.1. Aufbau der Arbeit.....	2
1.2. Methoden.....	3
2. Superfoods.....	4
2.1. Definition.....	4
2.2. Superfoods – super Wirkung?.....	4
2.2.1. gratis, aber nicht umsonst.....	6
2.2.2. wild. regional. saisonal.....	6
2.2.3. „local hero statt global player“.....	7
3. Wildpflanzen.....	9
3.1. Die Ernährung der Menschen	9
3.2. Von der Wildpflanze zur Kulturpflanze.....	10
3.3. Im Einklang mit der Natur	11
3.4. Wildpflanzen und ihre Inhaltsstoffe	12
4. Pflanzenportraits.....	15
4.1. Brennnessel (bot. urtica dioica).....	16
4.2. Gewöhnliche Berberitze (bot. Berberis vulgaris).....	19
4.3. Giersch (bot. Aegopodium podagraria).....	21
4.4. Gundelrebe (bot. Glechoma hederacea).....	24
4.5. Heidelbeere (bot. Vaccinium myrtillus).....	26
4.6. Löwenzahn (bot. Taraxacum officinale).....	29
4.7. Portulak (bot. Portulaca oleracea).....	32
4.8. Schwarzer Holunder (bot. Sambucus nigra).....	34
4.9. Vogelmiere (bot. Stellaria media).....	37
4.10. Wilder Hopfen (bot. Humulus lupulus).....	39
5. Sammelkalender.....	41
6. Resümee.....	42
7. Ausblick.....	44
8. Quellennachweis.....	45
8.1. Literatur.....	45

8.2. ebooks.....	46
8.3. Internet.....	47
8.4. Fernsehen.....	48
9. Abbildungsverzeichnis.....	49
10. Tabellenverzeichnis.....	50

1. Einleitung

Dank Foodblogs, Instagram und Co. haben exotische Lebensmittel wie Quinoa, Chia, Goji, Acai usw. einen Superfood-Status erlangt und sind aus den heimischen Lebensmittelregalen nicht mehr wegzudenken. Sie gelten als wahre Wundermittel in Sachen Ernährung und Gesundheit. Die Liste ihrer positiven Versprechen ist nahezu endlos. So sollen uns diese Superfoods jünger und schöner machen, sowie zu einem gesunden und langen Leben verhelfen. Und das, indem wir sie in unsere tägliche Ernährung einbauen ohne etwas an unserem eigentlichen Lebensstil zu verändern.

Wie sieht es jedoch mit dem ökologischen und sozialen Fußabdruck dieser Lebensmittel aus? Wie beeinflussen lange Transportwege und Pflanzenschutzmittelrückstände den Nährstoffgehalt exotischer Superfoods? Und gibt es nicht auch heimische Alternativen mit derselben Wirkung?

Dazu muss vorab geklärt werden, wie Superfoods generell definiert werden. Superfoods sind Lebensmittel, die einen überdurchschnittlich hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, essentiellen Aminosäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Sie sind möglichst unverarbeitete, ganzheitliche und natürliche Nahrungsmittel.¹

All dies trifft auch auf unsere heimischen Wildpflanzen zu! Wildpflanzen zählen zur Ernährung der Menschheit. Über Jahrtausende waren sie fixer Bestandteil der täglichen Ernährung. Sie waren nicht nur Nahrungsmittel sondern auch Heilmittel. Wildpflanzen enthalten dreimal so viele Vitamine und Mineralstoffe im Vergleich zu ihren kultivierten Artgenossen und zwischen Hundert und Tausend Sekundäre Pflanzenstoffe. Lt. Beiser sind „*Wildkräuter dem menschlichen Organismus evolutionär bestens angepasst.*“² Man muss somit nicht in die Ferne schweifen, um Superfoods zu finden und sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

¹Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 8

²Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 10

Unsere heimische Flora ist also reich an Wildpflanzen mit „super“ Wirkung, aber warum wissen wir so wenig darüber? Warum geben wir so viel Geld für teure, exotische Lebensmittel aus, wenn unsere Wildpflanzen dasselbe können und gratis vor unserer Haustüre wachsen?

Wildpflanzen liefern aber nicht nur eine Fülle an Nährstoffen, sondern stellen auch eine geschmackliche Bereicherung in unserer Küche dar. Sie sind meist intensiver im Geschmack als ihre kultivierten Verwandten, bei denen durch Zucht Geschmacksstoffe entfernt und der Geschmack somit gemildert wurde. Ziel dieser Arbeit ist das Bekanntmachen der kulinarischen Vielfaltigkeit von heimischen Wildpflanzen. In diesem Zusammenhang werden auch die Themen Nährstoffgehalt, Nachhaltigkeit sowie Kosten zwischen exotischen Superfoods und heimischen Wildpflanzen verglichen. Können exotische Superfoods sowohl in Bezug auf Inhaltsstoffe als auch Verwendungsmöglichkeit durch heimische Kraftpakete ersetzt werden? Und wenn ja, können Chia, Goji und Co. unter Anbetracht sämtlicher oben angeführter Faktoren mit unseren heimischen Powerpflanzen überhaupt mithalten?

1.1. Aufbau der Arbeit

Zu Beginn der Arbeit wird es einen Überblick über „Superfoods“ geben. Das nächste Kapitel widmet sich, wie oben bereits beschrieben, ausführlich dem Thema Wildpflanzen. Dabei werden die für mich hinsichtlich Kulinarik und ernährungsphysiologischen Aspekten zehn interessantesten, heimischen Wildpflanzen im Detail portraitiert. Diese Pflanzenportraits enthalten neben Angaben zu Pflanzenmerkmalen und Sammelort auch die Superfood-Eigenschaften der Pflanze. Die Heilwirkung der Pflanze soll dabei aber keine übergeordnete Rolle spielen. Es wird die kulinarische Verwendung von Wildpflanzen früher und heute betrachtet. Welche Gerichte kochten unsere Großeltern und wie können sie in der modernen Küche eingesetzt werden? Alle portraitierten Pflanzen werden im Zuge dieser Diplomarbeit selbst gesammelt und in der Küche zu geschmackvollen Gerichten verarbeitet. Den Abschluss der Arbeit wird ein nach Monaten gegliederter Sammelkalender bilden.

1.2. **Methoden**

Die **Recherche** ist aller Arbeit Anfang und somit ein wesentlicher Bestandteil. Zu Beginn versuche ich so viel Information wie möglich zu den Themen „Heimische Wildpflanzen“ und „Superfoods“ zu sammeln. Dabei dienen mir neben den klassischen Medien, wie Büchern und Magazinen, auch das Internet und Fernsehen als Informationsquellen. Bücher und Magazine liefern fundiertes Wissen und bilden damit die Basis des theoretischen Teils dieser Arbeit. Neben Bestimmungsbüchern und Heilpflanzenlexika finde ich sehr viel Information in Kochbüchern. Mit Hilfe des Internets können Fachbegriffe erklärt und aktuelle Themen nachgeschlagen werden. Weiters finden sich im Internet Projekte mit ähnlicher Thematik. Als Quelle moderner Medien, wie z.B. Blogs, bietet es mir zusätzlich Inspiration für die Empirie. Das Fernsehen befasst sich ebenfalls aktuell mit Themen und zeigt den gegenwärtigen Zustand. Die Herangehensweise von Reportagen ist zwar häufig subjektiv, macht das Thema dadurch aber emotional.

Die **Feldforschung** stellt den für mich persönlich noch viel spannenderen Teil dieser Arbeit dar. Es geht hinaus in die Natur, ich nehme an geführten Kräuterwanderungen teil oder gehe alleine mit meinem Bestimmungsbuch Kräuter sammeln. Zuhause verkoche ich das gesammelte Gut zu allerlei köstlichen Gerichten. Ich bereite selbst einen Wildpflanzensammel- und Kochworkshop vor, halte diesen mit Freunden ab und stelle fest, dass dieses Thema und speziell der Teil des gemeinsamen Kochens auch für andere äußerst spannend ist. Da es mein Ziel ist, das Bewusstsein für unsere heimischen Kraftpakete zu schüren und Wildpflanzen mit all ihrer Vielseitigkeiten bekannter zu machen, bediene auch ich mich der neuen Medien und beginne im Internet Content zu generieren. Ich registriere mich auf Instagram um Fotos der Pflanzen sowie der gekochten Gerichte zu posten und erstelle auf Facebook eine Fanseite, die ich als Foodblog führe.

2. Superfoods

2.1. Definition

Superfoods sind seit einigen Jahren in aller Munde, aber was versteht man darunter? Gibt man diesen Begriff in der Suchmaschine „Google“ ein, so erhält man unglaubliche 117 Millionen Ergebnisse.³

- ◆ Superfoods sind Nahrungsmittel, die sich durch eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an lebenswichtigen Nährstoffen im Vergleich zu anderen Lebensmitteln auszeichnen. Man spricht dabei von einer besonders hohen Nährstoffdichte.⁴ Dabei beschreibt die Nährstoffdichte nicht den Gesamtgehalt sämtlicher im Lebensmittel enthaltenen Nährstoffe, sondern bezieht sich immer auf einen bestimmten Nährstoff im Verhältnis zum Energiegehalt dieses Lebensmittels.⁵
- ◆ Mit Nährstoffen werden in diesem Zusammenhang Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe, essentielle Aminosäuren sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren gemeint.⁶
- ◆ Weiters *„(...) soll ein Superfood biologisch oder wild und möglichst naturbelassen und ganzheitlich sein.“⁷*

2.2. Superfoods – super Wirkung?

Aufgrund der hohen Nährstoffdichte gelten sie als wahre Wundermittel in Sachen Ernährung und Gesundheit. Die Liste ihrer positiven Versprechen ist nahezu endlos. So können Superfoods das Wohlbefinden steigern, den Alterungsprozess aufhalten und der Gesundheit zuträglich sein. Detox, Anti-Aging, Schlankheitskur und Immunboosting sind nur einige der Schlagworte ausgeklügelter Marketing-Strategien mit denen PR-Abteilungen gezielt bei ebendiesen Bedürfnissen der Kunden

³<http://www.google.com>, Suchbegriff: „Superfood“. Zugriff: 22.09.2017

⁴Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 11

⁵Musch, Karin: Skriptum Gesunde Ernährung im Überblick. Version 01.13. Seite 7

⁶Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 6

⁷<https://bewusst-vegan-froh.de/zehn-der-wichtigsten-einheimischen-superfoods>, Zugriff: 06.09.2017

ansetzen. Diese möchten gesund bleiben und lange leben ohne den bisherigen Lebensstil ändern zu müssen – bzw. diesen nur geringfügig zu ändern, indem ein Superfood in die Ernährung eingebaut wird.⁸ Superfoods können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen, sie können diese aber zusätzlich bereichern.

Superfoods haben auf Konsumenten eine hohe Anziehungskraft, speziell wenn ihre antioxidative Wirkung beworben wird. Viele Erkrankungen, wie Krebs, Alzheimer und Atherosklerose, werden durch oxidativen Stress, einem Überschuss an freien Radikalen im menschlichen Körper, mitverursacht. Freie Radikale können sowohl endogen als Nebenprodukt von im Körper ablaufenden Stoffwechselreaktionen entstehen, als auch exogene Ursachen wie Zigarettenrauch, Autoabgase, Pestizide, Nahrungsmittelrückstände, Schwermetalle, Medikamente sowie UV-Strahlung haben.⁹ Im gesunden Körper sind oxidative und antioxidative Substanzen in Balance. Nimmt der Anteil an oxidativen Substanzen allerdings zu, entsteht oxidativer Stress. Antioxidantien sind somit wichtige Gegenspieler der freien Radikale und können dabei helfen, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen.¹⁰

Dank Foodbloggern und social media Kanälen wie Instagram, Pinterest, Facebook und Co. haben Superfoods in den letzten Jahren einen unglaublichen Hype erlebt. Sie wurden zu einem Muss für alle ernährungsbewussten User und sind von den Speisekarten hipper Szenelokale nicht mehr wegzudenken. Waren Superfoods noch vor wenigen Jahren ausschließlich im gut sortierten Reformhaus erhältlich, bekommt man diese heute bereits beim Discounter. *„Der Handel reagiert auf Kundenwünsche, so waren beispielsweise Chiasamen vor zwei Jahren noch den wenigsten Konsumenten bekannt. Zurzeit gibt es einen Hype um Chiasamen.“* so Daniela Grach, MSC vom Institut Diätologie der FH Joanneum.¹¹ Fragt man im Lebensmittelhandel nach Superfoods, bekommt man in der Regel Exoten wie Chiasamen, Goji- und Acai-beeren, Spirulina, Maca etc. angeboten. Dabei gäbe es lt.

⁸ServusTV Servus Reportage: Gut, besser, Superfood - Gesundheitsmacher auf dem Teller, Zugriff: 06.09.2017

⁹Grach Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. 2016; Seite 21

¹⁰Gemassmer, Christine: Skriptum Nährstoffkunde – Mikronährstoffe. Version 01.16. Seite 66

¹¹Grach Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. 2016; Seite 16

Beiser auch „*ein vergessenes, kostenloses, regionales und ganz ursprüngliches Superfood:*“¹² Wildpflanzen!

2.2.1. gratis, aber nicht umsonst

Heimische Superfoods wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch etc. erfüllen alle Kriterien, die ein Superfood definieren. Sie wachsen vor unserer Haustüre und sind eine frei zugängliche Ressource. „*Den einzigen Preis, den wir dafür zahlen ist die Zeit, die wir in der Natur verbringen. Im Gegenzug werden wir mit dem Erlebnis und Geschmack belohnt.*“¹³, sagt Jäger. Warum geben Kunden dann aber freiwillig so viel Geld für exotische Superfoods aus?

Dies liegt zum einen schlichtweg daran, dass wir kaum etwas über diese Powerpflanzen wissen. Wildkräuter und Wildpflanzen zählen seit jeher zur Ernährung der Menschen und wurden neben dem Zweck der Ernährung auch als Heilmittel eingesetzt. Das Wildpflanzenwissen wurde über Jahrtausende ausschließlich mündlich weitergegeben, wodurch viel wertvolle Information verloren ging (*siehe Kapitel 3.1. Die Ernährung der Menschen*). Zum anderen wird für heimische Wildpflanzen keine Werbung gemacht, da sich mit ihnen keine großen Gewinne erzielen lassen. Betrachtet man die exotischen Superfoods genauer, so sind neben dem Mehr an Inhaltsstoffen nämlich vor allem die Preise auffallend. Weitgereiste Produkte kosten aufgrund der vielen Flugkilometer natürlich entsprechend mehr.¹⁴

2.2.2. wild. regional. saisonal.

Die langen Transportwege schlagen sich aber nicht nur im Preis nieder, sondern können sich auch auf die Nährstoffdichte und dadurch auf die ernährungsphysiologische Wirkung auswirken. So ist z.B. Vitamin C besonders licht- und hitzeempfindlich und wird bei langer Lager- und Transportdauer schnell

¹²Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 12

¹³Jäger, Ronny: Diplomarbeit wild & artig - Zurück zu den Wurzeln. Ein Versuch, vergangene Triebe in frisches Wild zu verwandeln. 2012, Zugriff 18.09.2017

¹⁴ServusTV Servus Reportage: Gut, besser, Superfood - Gesundheitsmacher auf dem Teller, Zugriff: 06.09.2017

abgebaut.¹⁵ Wildpflanzen hingegen gedeihen regional und können reif geerntet und frisch gegessen werden. Künstliches Nachreifen, Konservieren oder aufwendiges Verarbeiten sind somit nicht notwendig, wodurch die Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Jede Form der Verarbeitung wirkt sich auf die Qualität des Nahrungsmittels aus und kann die Konzentration der Inhaltsstoffe herabsetzen. „(...) *es gibt keine für uns Menschen wichtigen Inhaltsstoffe, die nicht auch in heimischen Pflanzen (...) zu finden sind.*“, so Greiner.¹⁶

2.2.3. „local hero statt global player“¹⁷

Auch die ökologische und soziale Nachhaltigkeit von exotischen Superfoods gilt es zu hinterfragen. Nachhaltigkeit bedeutet „...*die Bedürfnisse heutiger Generationen zu befriedigen ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden.*“¹⁸ Um dies gewährleisten zu können, muss schonend mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen umgegangen werden. Heute wissen wir, dass die Lagerung sowie der Transport von Lebensmittel nicht nur große Mengen an Energie und Rohstoffen verbraucht, sondern durch hohe Schadstoffemissionen auch eine Mehrbelastung für die Umwelt bedeuten. Daher stellt sich die Frage, ob es wirklich notwendig ist, Lebensmittel um die halbe Welt zu transportieren. Heimische Wildpflanzen versorgen uns ebenso mit allem, was der Körper braucht, wachsen in unserer unmittelbaren Umgebung, können jederzeit frisch geerntet und gegessen werden, und bedürfen keiner langen Transportwege.

Weltweit haben Menschen dieselben Grundbedürfnisse, wobei die Ressourcen zur Deckung selbiger allerdings unterschiedlich verteilt sind. Hunger, Armut und Umweltverschmutzung stellen ein globales Problem dar. Die soziale Schere zwischen der Verfügbarkeit von Lebensmitteln und dem Vorhandensein von lebensnotwendigen Ressourcen wie Wasser und Anbauflächen wird immer größer. Statt Grundnahrungsmittel für die Bevölkerung anzubauen, bedient sich die globale Wirtschaft der Ackerflächen in Entwicklungsländern zum Anbau von Exportgütern.

¹⁵Grach Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. 2016; Seite 18

¹⁶Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 9

¹⁷Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 9

¹⁸Hager, Manuela: Skriptum Ökologie & Ernährung. Version 01.13, 2013, akademie mea vita gmbh

So ist lt. Grach auch „(...) *der Flächenraub hinsichtlich der Produktion von Superfoods anstelle von Nahrungsmitteln (Selbstversorgung) für die Bevölkerung vor Ort zu hinterfragen.*“¹⁹ Auch der gesundheitliche Aspekt der Bevölkerung muss berücksichtigt werden. „*Denn in Entwicklungsländern treten die meisten schweren Vergiftungen mit Pestiziden auf.*“²⁰, so Grach weiter. Einerseits geschieht dies durch Kontamination des Trinkwassers, andererseits werden Pestizide mangels unzureichender Aufklärung häufig ungeschützt eingesetzt, was zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen in der Bevölkerung führt.

„*Eine nachhaltige Ernährungsweise berücksichtigt gleichwertig sowohl ökologische und wirtschaftliche als auch soziale, gesellschaftliche und gesundheitliche Aspekte entlang des Ernährungssystems.*“²¹, so Grach.

¹⁹Grach Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. 2016; Seite 8

²⁰Grach Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. 2016; Seite 14

²¹Grach Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. 2016; Seite 8

3. Wildpflanzen

3.1. Die Ernährung der Menschen

Wildpflanzen sind seit Anbeginn der Menschheit wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Den größten Teil der Menschheitsgeschichte waren die Menschen Jäger und Sammler und ernährten sich von wilden Tieren und wilden Pflanzen. Dabei gab es eine geschlechtsspezifische Arbeitsteilung. Die Männer gingen zur Jagd, während die Frauen für das Sammeln von Wildkräutern, Wildfrüchten, Samen, Wurzeln und Pilzen verantwortlich waren. Damit deckten die Frauen circa 80 Prozent des steinzeitlichen Speiseplans ab.²² Vor circa 12.000 Jahren, mit der neolithischen Revolution, endete das Dasein der Menschen als reine Jäger und Sammler. Mit Beginn der Jungsteinzeit wurden die Menschen sesshaft, begannen Ackerbau und Viehzucht zu betreiben. Aus den Jägern und Sammlern wurden Bauern.^{23 24}

Durch den Beginn des Ackerbaus wurden Wildpflanzen zunächst noch nicht vom Speiseplan verdrängt. Speziell im zeitigen Frühjahr, wenn die Vorräte aufgebraucht waren und auf den kultivierten Feldern noch keine Ernte möglich war, wurde diesen Unkräutern große Bedeutung beigemessen.²⁵ Lt. Beiser stellen „*Wildpflanzen die Ernährung der Menschen*“ dar und „*sind somit dem menschlichen Organismus evolutionär bestens angepasst.*“²⁶

Bereits im Mittelalter begann die Bevölkerung begünstigt durch die landwirtschaftliche Entwicklung zu wachsen. Zu Beginn des 19. Jahrhundert stieg die Anzahl der Menschen auf 1 Milliarde.²⁷ Die „Agrarrevolution“ perfektionierte die Bewirtschaftung der Ackerflächen und bildete den Grundstein für die „Industrielle Revolution“ und den damit einhergehenden Urbanisierungsprozess.²⁸ Arbeit und Löhne wurden generiert, der Welthandel blühte auf, neue Nahrungsmittel waren

²²Beiser, Rudi: Unsere essbaren Wildpflanzen: bestimmen, sammeln und zubereiten. eBook, Zugriff: 14.09.2017

²³https://de.wikipedia.org/wiki/Neolithische_Revolution, Zugriff 14.09.2017

²⁴<https://de.wikipedia.org/wiki/Jungsteinzeit>, Zugriff 14.09.2017

²⁵Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 2005. eBook. Zugriff 17.09.2017

²⁶Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 10

²⁷<https://de.wikipedia.org/wiki/Weltbevölkerung>, Zugriff 17. September 2017

²⁸https://de.wikipedia.org/wiki/Landwirtschaftliche_Revolution, Zugriff 17.09.2017

erhältlich und konnten nun käuflich erworben werden. Mit der Verfügbarkeit stieg einerseits das Interesse an neuen Nahrungsmitteln, andererseits konnten Wildpflanzen den Nahrungsbedarf der wachsenden Population nicht mehr decken, was dazu führte, dass diese immer mehr in Vergessenheit gerieten.²⁹ Lediglich in Kriegs- und Notzeiten wurde dem Sammeln von Wildpflanzen wieder mehr Bedeutung beigemessen, da sie das Überleben sicherten. Dadurch erlangten Wildpflanzen aber auch das Image einer Notnahrung.³⁰ Nach dem zweiten Weltkrieg und mit dem anschließenden Aufschwung des Wirtschaftswachstums verloren Wildpflanzen dann endgültig ihre Bedeutung als Nahrungsmittel.³¹

Über Jahrtausende wurde das Wissen um die Wirkung und Verwendung von Wildkräutern fast ausschließlich mündlich weitergegeben, wodurch viel wertvolle Information verloren ging. Die Bevölkerung hat verlernt Wildpflanzen zu verwenden. Gerade dieses oft nicht mehr vorhandene Wissen über die kulinarische Verwendung von Wildpflanzen macht sie heute in der Gastronomie exklusiv. Köche der Spitzengastronomie experimentieren und kreieren neue Gerichte mit alten Zutaten und wecken damit wieder das allgemeine Interesse an diesen wilden Köstlichkeiten. Dank dieser geschmacklichen Bereicherung gelang es den essbaren Wildpflanzen in den letzten beiden Jahrzehnten ihr Image als Notnahrung abzuschütteln und die Neugierde bei der Bevölkerung wieder zu wecken.^{32 33}

3.2. Von der Wildpflanze zur Kulturpflanze

Jede heute angebaute Kulturpflanze hat ihren Ursprung in einer Wildpflanze, die meistens genauso genießbar ist. Mit dem Beginn des Ackerbaus in der Jungsteinzeit wurden Wildpflanzen kultiviert und dadurch zu Kulturpflanzen. Mit der Kultivierung wurden Pflanzen mit größerem Ertrag und meist milderem Geschmack gezüchtet, dabei gingen aber auch wesentliche Inhaltsstoffe verloren. Wildpflanzen werden nicht angebaut, sondern wachsen, wie der Name schon sagt, wild in der freien Natur. Dort

²⁹Jäger, Ronny: Diplomarbeit wild & artig - Zurück zu den Wurzeln. Ein Versuch, vergangene Triebe in frisches Wild zu verwandeln. 2012. eBook. Zugriff 18.09.2017

³⁰Beiser, Rudi: Unsere essbaren Wildpflanzen: bestimmen, sammeln und zubereiten. eBook, Zugriff: 18.09.2017

³¹Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 2005. eBook. Zugriff 18.09.2017

³²Beiser, Rudi: Unsere essbaren Wildpflanzen: bestimmen, sammeln und zubereiten. eBook, Zugriff: 18.09.2017

³³Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 2005. eBook. Zugriff 18.09.2017

gibt es weder ein schützendes Gewächshaus noch Pflanzenschutz- und Düngemittel. Diese Pflanzen müssen sich somit aus eigener Kraft gegen Schädlinge und Krankheiten wehren und sich an die Natur und die klimatischen Bedingungen anpassen. Im Gegensatz dazu wird beim konventionellen Anbau häufig mit hohen Aufwänden, wie Bewässerungssystemen, Gewächshäusern etc. versucht, die Standortbedingungen an die Pflanzen anzupassen.³⁴

3.3. *Im Einklang mit der Natur*

Bei der Nutzung von Wildpflanzen geht es somit auch um den Einklang mit der Natur. „Mensch und Wildpflanze haben sich im Laufe der Evolution gemeinsam entwickelt und angepasst“, so Beiser.³⁵ Die Natur schenkt uns das ganze Jahr über eine Menge unterschiedlicher, essbarer Pflanzen, die mit ihren Inhaltsstoffen genau auf unsere körperlichen Bedürfnisse zur jeweiligen Jahreszeit abgestimmt sind. Diese Theorie findet sich auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin wieder. Speziell in ihrer „Ernährungsempfehlung nach Jahreszeiten“ wird auf die Inhaltsstoffe und deren thermische Wirkung eingegangen.³⁶

Nach der schweren Winterernährung versorgt uns das erste wilde Grün im Frühling bereits dann mit frischer Energie und jeder Menge an Nährstoffen, wenn auf dem Ackerland und in den Gärten noch nichts zu ernten ist.³⁷ Die im Sommer wachsenden Kräuter und reifen Beeren, wie Heidelbeeren und Himbeeren, haben einen kühlenden Effekt und sollten daher gerade zu dieser Jahreszeit besondere Beachtung finden. Die Ernährung im Herbst sollte vitaminreich sein, unser Immunsystem stärken und uns vor der einsetzenden Kälte und Nässe schützen.³⁸ Der Samen der Brennnessel ist besonders reich an Vitaminen und Nährstoffen³⁹, Früchte wie Berberitze⁴⁰ und Holunderbeere sind reich an Vitamin C und stärken

³⁴Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 2005. eBook. Zugriff 18.09.2017

³⁵Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 12

³⁶Spindelberger, Leopold; Peinsipp, Reinhard: Ernährung nach den fünf Elementen der TCM. Version 02.16, 2016. Seite 19

³⁷Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 2005. eBook. Zugriff 18.09.2017

³⁸Spindelberger, Leopold; Peinsipp, Reinhard: Ernährung nach den fünf Elementen der TCM. Version 02.16, 2016. Seite 19

³⁹Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 37 ff

⁴⁰<http://eatSMARTER.de/lexikon/warenkunde>, Zugriff 19.09.2017

unser Immunsystem.⁴¹ Mit der kälteren Jahreszeit nimmt die UV-Strahlung und die damit verbundene körpereigene Vitamin D Produktion ab. Pilze, wie beispielsweise der Steinpilz, sind reich an Vitamin D und versorgen uns mit diesem wertvollen Mikronährstoff.⁴² Im Winter zieht sich die Natur zurück und es gilt auf die über das Jahr gesammelten Vorräte zurückzugreifen. Es gibt zahlreiche Methoden um Pflanzen zu konservieren - wie trocknen, einfrieren, entsaften, einsalzen, in Öl oder Essig einlegen oder zu Fruchtmusen oder Marmelade zu verarbeiten.⁴³

3.4. Wildpflanzen und ihre Inhaltsstoffe

Um in der freien Natur bestehen zu können, besitzen Wildpflanzen nicht nur ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, essentiellen Fett- und Aminosäuren im Vergleich zu Kulturpflanzen, sondern sind auch besonders reich an Sekundären Pflanzenstoffen.⁴⁴ Diese Sekundären Pflanzenstoffe dienen der Wildpflanze als Fraßschutz sowie als Schutz vor Schädlingen und Krankheiten und helfen ihnen sich an die klimatischen Gegebenheiten anzupassen und Insekten zur Bestäubung anzulocken.⁴⁵

Lt. Beiser enthält *„jede Wildpflanze mehrere Hundert bis Tausend Sekundäre Pflanzenstoffe...“*. Dieser außergewöhnlich hohe Gehalt an Sekundären Pflanzenstoffen macht Wildpflanzen zu regelrechten „Superfoods“, die sich positiv auf die Gesundheit und den Stoffwechsel des Menschen auswirken. Diese wirken antioxidativ, antikanzerogen, antithrombotisch, entzündungshemmend, verdauungsanregend, blutdrucksenkend, cholesterinsenkend etc. und sind damit sowohl Vorbeugung vor Erkrankungen als auch Heilmittel.⁴⁶ Ein detaillierter Überblick über die vielfältige, mögliche Wirkungsweise von Sekundären Pflanzenstoffen auf die Gesundheit ist in *Tabelle 1* ersichtlich.

⁴¹Grach Daniela; Schlinger, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. 2016; Seite 16

⁴²Gemassmer, Christine: Skriptum Nährstoffkunde – Mikronährstoffe. Version 01.16. Seite 20 ff.

⁴³Niefergall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 16 ff.

⁴⁴Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 11

⁴⁵Niefergall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 5

⁴⁶Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 12

Lt. Greiner versorgen uns heimische Wildpflanzen mit ihren Blättern, Früchten, Samen und Wurzeln mit allen für die Gesundheit notwendigen Inhaltsstoffen. In ihnen steckt *„Chlorophyll zur Blutreinigung, Flavonoide als Radikalfänger, ätherische Öle als Keimkiller, Vitamin C fürs Immunsystem, B-Vitamine für starke Nerven und einen guten Fettstoffwechsel, Vitamin K für kräftige Knochen, Kalium für Herz und Blutdruck, Eisen zur Blutbildung, Mangan zur Energiefreisetzung (...).“*⁴⁷

Mit ihrer blutreinigenden, harntreibenden und entwässernden Wirkung unterstützen Wildpflanzen jede Detox-Kur. Die antioxidative Eigenschaft von Sekundären Pflanzenstoffen sowie von Vitamine C und E und die entzündungshemmende Wirkung von Omega 3 Fettsäuren reduzieren oxidativen Stress, schützen dadurch vor Zellschädigung und können so den Alterungsprozess verlangsamen. Wildpflanzen bilden damit einen idealen Bestandteil eines jeden Anti-Aging Programms. Die in ihnen enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an und reduzieren gleichzeitig Heißhunger, während Vitamin B den Fettstoffwechsel ankurbelt. Dank dieser Eigenschaften sind sie eine wirkungsvolle Ergänzung bei Diäten. Wildpflanzen können mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen somit die Gesundheit, das Wohlbefinden aber auch die Schönheit beeinflussen.

Die Wirkung beruht dabei meist nicht auf einem einzelnen Inhaltsstoff sondern auf der Gesamtheit aller Inhaltsstoffe, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen. Dieses Zusammenspiel kann entweder fördernd oder hemmend sein. Antioxidativ wirkende Vitamine in natürlicher Konzentration können den Körper vor Zellschädigung schützen. Eine zu hohe Konzentration von Antioxidantien kann jedoch das Gegenteil bewirken und der Gesundheit schaden. Durch Studien weiß man heute, dass z.B. hochdosierte Gaben von isoliertem Betacarotin, einem Antioxidans, bei Rauchern das Krebsrisiko erhöhen können.⁴⁸ An dieser Stelle sei Paracelsus (14934- 1541) mit seinem wohl berühmtesten Zitat erwähnt: *„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis machts, dass ein Ding kein Gift sei.“*⁴⁹

⁴⁷Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 7

⁴⁸Gemassmer Christine: Gesundheitsprodukte und Nahrungsergänzungsmittel. Version 01.16, Seite 26

⁴⁹Niefergall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 5

Sekundärer Pflanzenstoff	Vorkommen	Bedeutung Für die Pflanze	mögliche Wirkungsweise										
			antibiotisch	antikanzerogen	antimikrobiell	antioxidativ	antithrombotisch	immunmodulierend	entzündungshemmend	blutdruckregulierend	cholesterinsenkend	Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, Kürbis, Marille, grünem Blattgemüse (Spinat, Kohl)	Farbstoffe gelb, orange, rot und grün		✓		✓			✓	✓			✓
Flavonoide	Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beeren, Melanzani, Rotkraut, Kartoffel	Farbstoffe gelb, rot, blau, violett	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓
Phenolsäuren/ Gerbstoffe/ Tannine	Kaffee, schwarzer Tee, Vollkornprodukte, Trauben, Weißwein, Walnüsse	Fraßschutz, herber Geschmack		✓	✓	✓				✓			
Phytosterine	Nüsse, Pflanzensamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja	Membranbaustein, Pflanzenhormon, natürlicher Gegenspieler zum Cholesterin										✓	✓
Phytoöstrogene	Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Erbsen, Linsen, Fisolien)	Pflanzenhormone, ähnlich dem weiblichen Sexualhormon Östrogen		✓		✓			✓		✓		✓
Saponine/ Bitterstoffe	Hülsenfrüchte, Soja, Spargel, Hafer	Bitterstoffe	✓	✓									
Glucosinolate/ Senföle	Wirsingkohl, Kraut, Brokkoli, Karfiol, Kren, Rettich, Senf	Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde oder Pathogene		✓	✓	✓			✓				
Terpene	Kümmel, Minze, Zitrone	Duft, Aromastoff		✓								✓	
Sulfide	Lauch, Knoblauch, Zwiebel	Duft, Aromastoff	✓	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓

Tabelle 1: Vertreter der Sekundären Pflanzenstoffe und deren mögliche Wirkung (adaptiert nach ^{50 51 52})

⁵⁰<http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/> Zugriff: 19.09.2017

⁵¹Grach, Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. Tabelle 1, Seite 20

⁵²Gemassmer, Christine: Skriptum Nährstoffkunde – Mikronährstoffe. Version 01.16, Seite 69 ff.

4. Pflanzenportraits

In folgendem Kapitel werden wichtige Informationen zum Sammeln von Wildpflanzen bereitgestellt und die heimischen Superfoods vorgestellt.

Ganz gleich ob in der Stadt oder auf dem Land, Wildpflanzen findet man überall. Damit man das gesammelte Gut genießen und dieses auch seine positive Wirkung entfalten kann, ist es von großer Bedeutung nachfolgende Hinweise zu beachten:

- ◆ **Immer nur jene Pflanzen sammeln, die man auch sicher kennt!** Im Zweifelsfall die Pflanze stehenlassen oder diese sicher vom restlichen Sammelgut getrennt zur Bestimmung mitnehmen. Niemals giftige Pflanzen sammeln!
- ◆ **Beim Sammeln auf den richtigen Zeitpunkt achten!** Trockene, sonnige Tage sind zum Sammeln ideal. Neben den Jahreszeiten sind auch die Mondphasen sowie die Tierkreiszeichen für die Wirkung der Inhaltsstoffe und den Geschmack von großer Bedeutung. Die einzelnen Pflanzenteile werden dabei jeweils einem Element zugeordnet, wodurch man zwischen Blatt-, Blüte-, Frucht- oder Wurzeltagen unterscheidet.
- ◆ **Frische und gesunde Pflanzen sammeln!** Die gesammelten Pflanzen sollen nicht von Schädlingen oder Krankheiten befallen oder bereits vertrocknet sein.
- ◆ **Den Fortbestand sichern!** Man soll immer nur so viel sammeln, wie man gerade oder als Vorrat für den Winter benötigt. Es ist von großer Bedeutung Sammelplätze nicht komplett abzuernten, um den Fortbestand der Pflanze zu sichern. Aus demselben Grund sollten Pflanzen auch abgeschnitten und nicht ausgerissen werden.
- ◆ **An sauberen Plätzen sammeln!** Nicht neben stark befahrenen Straßen, staubigen Wegen, entlang von Bahndämmen, Hundespazierwegen oder auf frisch gedüngten Wiesen und konventionell betriebenen Ackerflächen sammeln. Almen, Wälder, Gärten, Kinderspielplätze oder Parks eignen sich besonders gut zum Sammeln. Achtung: weder in Naturschutzgebieten noch unter Naturschutz stehende Pflanzen sammeln!^{53 54}

⁵³Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 11

⁵⁴Niefernall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 12

4.1. *Brennnessel* (bot. *urtica dioica*)



Abb. 1: Brennnessel



Abb. 2: Brennnesselmixer



Abb. 3: Brennnesselpesto⁵⁵

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Samen, Wurzel.

Fund- und Sammelorte: Die Brennnessel wächst im Garten, am Feld- und Waldrand sowie am Ufer von Gewässern.

Botanische Merkmale: aufrechter Wuchs, auffallend gesägte, spitz zulaufende, herzförmige Blätter. Brennhaare an der gesamten Pflanze.⁵⁶ Die Brennnessel ist wohl die bekannteste Wildpflanze überhaupt. Jeder der schon mal mit ihr in Berührung gekommen ist, kennt sie. „*Hat's beim Anfassen gebrannt, ist die Brennnessel erkannt!*“

Verwechslungsgefahr besteht nur mit der nicht brennenden, ungiftigen Taubennessel, bevor diese blüht.⁵⁷

Sammelzeit: Die jungen Triebe, d.h. die oberen 3 bis 4 Blattpaare, können ab März nahezu das ganze Jahr geerntet werden.⁵⁸ Von August bis Oktober können die Brennnesselsamen, die rispenförmig hängenden Fruchtstände der weiblichen

⁵⁵Abb. 1 bis 3: Nicklaus, Anna: Brennnessel, Brennnesselmixer, Brennnesselpesto 2017

⁵⁶Mayer, Elisabeth: Wildfrüchte, - gemüse, -kräuter. Erkennen, sammeln und genießen. Seite 50

⁵⁷Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 39

⁵⁸Bissegger, Meret: Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen. Seite 47

Pflanze, gesammelt werden. Die Wurzeln werden im Frühjahr oder Herbst gesammelt und finden ihren Einsatz vorwiegend in der Heilkunde.⁵⁹

Inhaltsstoffe: Die Brennnessel liefert 4-mal mehr Vitamin C als Zitronen sowie 6-mal mehr Kalzium als Milch und ihr Gehalt an Eisen ist doppelt so hoch wie jener von Spinat. Da die Brennnessel sowohl Eisen als auch Vitamin C liefert, kann das Eisen vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen werden. Sie gilt unter den Grünpflanzen als regelrechte Eiweißbombe und liefert doppelt so viel Eiweiß wie die dafür so geschätzte Sojabohne. Darüberhinaus ist sie eine gute Quelle für Vitamin A, Kalium, Magnesium, Mangan, Kieselsäure, Betacarotin, Flavonoide, Gerbstoffe und Chlorophyll.⁶⁰ Die in der Brennnessel enthaltene Kieselsäure sorgt für schöne, kräftige Haare und gesunde Nägel und ihr hoher Gehalt an Chlorophyll verbessert die Zellregeneration und fördert die Wundheilung. Ihr hoher Gehalt an Sekundären Pflanzenstoffen regt den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass Giftstoffe ausgeschwemmt werden.⁶¹ Die Samen sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen und können roh gegessen werden. Sie wirken vitalisierend auf den Körper und bilden damit eine schnelle und gute Energiequelle bei Wanderungen. Die Brennnessel zählt zu den Wildgemüsen mit der höchsten Nährstoffdichte.⁶² Dennoch sollte sie nicht zu oft pro Woche gegessen werden, da sie auf stickstoffreichen Böden gedeiht und viel Nitrat speichert.

Kulinarische Verwendung: Die Brennnessel kann aufgrund ihres würzigen Geschmacks sehr vielfältig eingesetzt werden. Die Blätter dienen seit jeher als Spinatersatz und finden in Suppe, Strudel, Risotto, als Pesto oder in Form von Tempura sowie als grüne Beigabe in Smoothies ihre Verwendung. Röstet man die Samen kurz an, entwickeln sie ein leicht nussiges Aroma und verfeinern damit Salate oder Suppen.⁶³

⁵⁹Niefergall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 51

⁶⁰Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 27

⁶¹Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 38

⁶²Grach, Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. Tabelle 1, Seite 70

⁶³Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 39

Rezept aus Großmutter's Küche – Brennesselsuppe: 400g Brennesselblätter, 1l Gemüsebrühe, 1-2 Knoblauchzehen, 1-2TL Stärke, 75g Sahne oder Milch. Stärke in die Brühe einrühren, gepressten Knoblauch hinzufügen, unter Rühren aufkochen bis die Stärke eindickt. Brennesselblätter in den Mixer geben mit heißer Suppe sowie etwas Milch oder Sahne übergießen und cremig mixen.

Rezept Brennesselpesto: 200g Brennesselblätter, 1 Handvoll (HV) Basilikumblätter, 50g Pinienkerne geröstet, 50g Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie Olivenöl nach Belieben. Alles in den Mixer geben und zu gewünschter Konsistenz mixen.

4.2. Gewöhnliche Berberitze (bot. *Berberis vulgaris*)



Abb. 4: Berberitze Beeren⁶⁴



Abb. 5: Berberitze-Topping



Abb. 6: Salat mit Berberitze⁶⁵

Verwendete Pflanzenteile: die reifen Früchte. Nach dem ersten Nachtfrost wird die Säure in den Beeren milder. Alle anderen Teile sind giftig, daher sollten die Beeren sehr sorgfältig gesäubert werden.⁶⁶

Fund- und Sammelorte: Man findet die Berberitze auf trockenen Schotterflächen, sonnigen Waldrändern, in Gebüschern oder am Flussufer.

Botanische Merkmale: Die Blätter sind rundlich-länglich und fest. In den Blattachsen finden sich die meist dreiteiligen Dornen. Während der Blütezeit zieren die Pflanze gelbe, traubenförmig hängende Blüten, die danach zu ca. 5mm langen, intensiv roten Früchten heranreifen.⁶⁷

Verwechslungsgefahr: Vorsicht ist vor anderen Berberitzen Arten sowie speziell vor der Zier-Berberitze im Garten geboten, über deren Giftgehalt zu wenig bekannt ist.

Sammelzeit: August bis Oktober.

Inhaltsstoffe: Die sauren Früchte werden schon seit jeher zur Gesunderhaltung eingesetzt, so sollen sie aufgrund ihrer Inhaltsstoffe vor Lungen-, Darm- und

⁶⁴Abb. 4: Gewöhnliche Berberitze, <http://mosfoodnews.ru/data/files/articles/barb1b.jpg>, Zugriff 05.10.2017

⁶⁵Abb. 5 und 6: Nicklaus, Anna: Berberitze-Topping und Salat mit Berberitze, 2017

⁶⁶Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 87

⁶⁷Mayer, Elisabeth: Wildfrüchte, - gemüse, -kräuter. Erkennen, sammeln und genießen. Seite 195

Leberleiden schützen. Die Beeren sind reich an Vitamin C und stärken damit das Immunsystem, außerdem enthalten sie Pektin, einen löslichen Ballaststoff, Carotinoide, Gerbstoffe und Fruchtsäure.

Kulinarische Verwendung: Die reifen Beeren sind ungiftig und können roh genossen werden. Traditionell werden die Beeren der Berberitze zur Herstellung von Saft und Marmelade verwendet oder kommen überall dort, wo Zitrone oder Essig zum Säuern benötigt wird, zum Einsatz.⁶⁸ Große Bedeutung haben sie vor allem auch in der persischen Küche, wo sie für viele traditionelle Gerichte wie z.B. „krustigen Safranreis mit Berberitze“ verwendet werden. Getrocknet schmeckt sie besonders gut in Müslis oder Salaten. Kombiniert man den säuerlichen Geschmack der Berberitze süß oder herzhaft, ergeben sich äußerst spannende Gerichte.

Rezept Persischer Safranreis mit Berberitzen: 1 Tasse Jasminreis, 1½ Tassen Wasser, Salz, 1HV Berberitzen frisch oder getrocknet, 1MS Safran, 1EL Butter, 1EL Zucker. Reis abspülen, mit Wasser und Salz aufkochen und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Wasser durch ein Sieb abschütten, die Hälfte der Butter und Safran mit wenig Wasser in den Topf geben und zu einer Sauce einkochen. Reis hinzufügen, mit einem Tuch abdecken und auf kleiner Flamme fertigkochen lassen. Währenddessen in einer Pfanne die restliche Butter schmelzen, Zucker und Berberitzen hinzufügen und auf kleiner Flamme karamellisieren lassen. Sobald sich eine Kruste gebildet hat, ist der Reis fertig. Den Reis stürzen und mit karamellisierten Berberitzen servieren.

Rezept Rotkrautsalat mit Berberitze: 1/4 Rotkraut, 1 Karotte, 1 Apfel, 1 Feige, 1EL Walnüsse, 1 kl. Stk. Dolcelatte oder Gorgonzola. 1TL gutes Leinöl, Zitronensaft, Salz. Das Rotkraut fein hobeln, die Karotte schälen und grob raspeln und den Apfel würfeln. Alles miteinander in einer Schüssel vermischen. Dressing aus Leinöl, Zitronensaft und Salz herstellen und unter den Salat mengen. Wem Leinöl zu herb ist, kann gerne auch Olivenöl oder Sonnenblumenöl verwenden. Salat mit in Scheiben geschnittenen Feigen, Nüssen, gewürfeltem Dolcelatte und Berberitzen anrichten.

⁶⁸Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 87

4.3. **Giersch** (bot. *Aegopodium podagraria*)



Abb. 7: Giersch



Abb. 8: Wildkräuter



Abb. 9: Wildkräuterbowle⁶⁹

Verwendete Pflanzenteile: junge Triebe, Blätter, Knospen und Früchte.

Fund- und Sammelorte: Giersch wächst unter Bäumen und Hecken, in Gärten, und Parks, an Wald- und Wegrändern - meistens im Halbschatten.

Botanische Merkmale: Der Blattstiel ist dreikantig und präsentiert im Querschnitt ein Dreieck. „Der Giersch ist schnell erkannt, nimmt man den Blattstiel in die Hand.“ Die Blätter sind dreigeteilt, wobei die drei Blatffiedern wiederum zwei- bis dreigeteilt sind. Zerreibt man den Giersch zwischen den Fingern, riecht er nach Karotte und Sellerie. Der Giersch wächst immer flächendeckend in Gruppen.⁷⁰

Verwechslungsgefahr besteht mit jungen Trieben des Schwarzen Holunder, die oft zwischen dem Giersch wachsen und giftig sind. Sie unterscheiden sich vom Giersch durch ihre 5 bis 7 Fiederblätter und riechen beim Zerreiben unangenehm.⁷¹

Sammelzeit: Von März bis Juni erntet man die jungen, noch zarten, glänzenden Blätter. Diese eignen sich besonders für den Rohgenuss.⁷² Von Juni bis August können die Blüten gepflückt und zur Dekoration verwendet werden.⁷³ Im Sommer

⁶⁹Abb. 7 bis 9: Nicklaus, Anna: Giersch, Wildkräuter, Wildkräuterbowle, 2017

⁷⁰Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 63

⁷¹Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 30

⁷²Bissegger, Meret: Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen. Seite 173

⁷³Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 2005. eBook. Zugriff 02.10.2017

reifen die Früchte und werden zum Würzen geerntet. Die älteren, aromatischeren Blätter können bis September gesammelt werden.⁷⁴

Inhaltsstoffe: Der Giersch ist neben der Brennnessel eine der nährstoffreichsten Pflanzen überhaupt. Lt. Zöhler ist er ein „...wahres Vitamin-C-Wunder. Der Giersch enthält über 15-mal mehr Vitamin C als Kopfsalat und nahezu doppelt so viel wie die dafür so geschätzten Kohlsprossen.“⁷⁵ Sein Eisen Gehalt ist 4-mal so hoch wie jener von Spinat. Er zählt zu den Wildpflanzen mit dem höchsten Proteingehalt. Der hohe Kaliumgehalt ist harntreibend, stoffwechsellanregend und verdauungsfördernd, weshalb Giersch entgiftend, entsäuernd, antioxidativ und antibakteriell wirkt und gerne bei Gicht eingesetzt wird.⁷⁶

Kulinarische Verwendung: Giersch ist eines der ältesten Wildgemüse. In Notzeiten diente er dank seines feinen Aromas häufig als Petersilie-Ersatz. Aufgrund seines milden Geschmacks lässt er sich auch heute vielfältig in die tägliche Ernährung integrieren. So eignet er sich für Suppen, Spinat, Pesto, Brotaufstriche, Salat, als Belag für Pizza oder Quiche, als Füllung für Palatschinke oder Nudel sowie für Bowlen und Smoothies.⁷⁷

Rezept Wildkräuterbowle: 1l Apfelsaft naturtrüb, je 1HV Giersch, Schafgarbe, Sauerampfer, Löwenzahn, Brennnessel, Maiwipferl, 3 Stängel angetrockneten Waldmeister, Zitronenschale, Vanille, 1l Mineralwasser/Prosecco. Kräuter in grobe Stücke schneiden, mit Vanille und Zitronenzesten sowie Apfelsaft vermengen und 4-5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Durch ein Tuch abseihen, mit Mineralwasser oder Prosecco aufspritzen und mit einigen frischen Wiesenblüten garnieren.

⁷⁴Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 61 ff.

⁷⁵Grach, Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhler, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. Seite 71

⁷⁶Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 62

⁷⁷Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 61

Rezept Giersch-Palatschinke: 1/4l Milch, 150g Mehl, 2 Eier, 100g junge Gierschblätter, 1 Knoblauchzehe, Salz, Olivenöl, Parmesan. Aus Milch, Mehl, Eier und einer Prise Salz einen glatten Palatschinkenteig herstellen. Die Hälfte des Giersch in feine Streifen schneiden und zum Teig geben. In einer Pfanne mit wenig Fett Palatschinken braten. Währenddessen restlichen Giersch mit Knoblauch und Salz in wenig Olivenöl dünsten. Palatschinke mit gedämpften Giersch bedecken und mit Parmesan bestreuen.

4.4. *Gundelrebe* (bot. *Glechoma hederacea*)



Abb. 10: *Gundelrebe*⁷⁸



Abb. 11: *Wildkräuterbutter*⁷⁹



Abb. 12: *Blütenschokolade*⁸⁰

Verwendete Pflanzenteile: junge Blätter, Triebspitzen und Blüten.

Fund- und Sammelorte: Die Gundelrebe wächst im Wald, auf der Wiese, zwischen Pflastersteinen, auf Steinhäufen und unter Büschen, meist auf eher feuchtem Boden.

Botanische Merkmale: Die Gundelrebe ist eher kleinwüchsig und bildet mit ihren kleinen, runden Blättern mit gezähntem Saum, in Gruppen wachsend richtige Bodendecker. Das oberste Blattpaar gleicht einem Maul. Der Stängel ist vierkantig und die Blüten sind violett. Beim Zerreiben riecht die Gundelrebe würzig nach Minze, Thymian, Melisse und Salbei.⁸¹

Verwechslungsgefahr: Die Pflanze ähnelt dem ebenfalls essbaren, aber bitter schmeckenden Kriechenden Günsel sowie der Kleinen Braunelle.

Sammelzeit: Die Blätter können vom Frühling bis in den Herbst gesammelt werden. Die Blütezeit ist zwischen April und Juni.⁸²

⁷⁸Abb.10: Gundelrebe, <https://www.naturzyt.ch/natur-erfahren/wissenswertes-wildpflanzen/330-die-gundelrebe-kraftvolles-blutreinigungsmittel.html>, Zugriff 04.10.2017

⁷⁹Abb. 11: Nicklaus, Anna: Wildkräuterbutter 2017

⁸⁰Abb. 12: Weiße Schokolade mit frischen Blüten <https://amwegesrand.at/wildkraeuter?page=2#-weisse-schokolade-mit-frischen-bl>, Zugriff 07.10.2017

⁸¹Bissegger, Meret: Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen. Seite 196

⁸²Niefernall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 54

Inhaltsstoffe: Aufgrund ihrer Fülle an Inhaltsstoffen haben schon Hildegard von Bingen, Paracelsus oder Pfarrer Kneipp der Gundelrebe bereits große Bedeutung beigemessen. Sie galt als das „Heil der Welt“ und soll schädliche Stoffe aus dem Körper geleitet haben. Neben Vitamin C und Kalium ist sie besonders reich an Sekundären Pflanzenstoffen wie ätherischer Öle, Flavonoide, Terpene, Gerbstoffe und Bitterstoffe.

Kulinarische Verwendung: Die Heilwirkung der Gundelrebe ist zwar etwas in Vergessenheit geraten, umso spannender allerdings ist ihre geschmackliche Verwendungsmöglichkeit in der Küche. Die Gundelrebe ist dank ihrer starken Aromen ein klassisches Würzkraut und passt sowohl zu pikanten als auch süßen Speisen. Die rohen Blätter und Blüten verfeinern Salate, Suppen, Aufstriche aus Topfen oder Frischkäse sowie würzige Kräuterbutter. Ihre süße Verwendung finden die Blätter in Kuchen, Eiscreme oder Bowle.⁸³

Rezept Wildkräuterbutter: 125g Teebutter, 1HV Knoblauchsrauke, ½HV Gundelrebe (Blüten und Blätter), ½ kleine Knoblauchzehe, Salz. Kräuter klein hacken mit Knoblauch vermengen und mit der Butter cremig mixen. Mit Salz abschmecken.

Rezept Weiße Schokolade mit Wildblüten:⁸⁴ 100g Kakaobutter, 100g Staubzucker, 1EL Mandelmus, ½TL Vanille, 1HV Wildblumenblüten (Gundelrebe, Kornblume, Ringelblume, Rose) sowie einige Gundelrebenblätter. Kakaobutter bei schwacher Hitze im Wasserbad schmelzen. Staubzucker, Mandelmus, Vanille und Maisstärke in die geschmolzene Schokolade solange einrühren bis eine homogene Masse entstanden ist. Anschließend die Masse in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Backform oder auf ein Backblech gießen und etwas abkühlen lassen. Bevor die Masse fest wird, frische Blüten und Gundelrebeblätter auf die Schokolade streuen.

⁸³Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 42

⁸⁴Rezept für Weiße Schokolade mit frischen Blüten: <https://amwegesrand.at/wildkraeuter?page=2#-weie-schokolade-mit-frischen-bl>, Zugriff 04.10.2017

4.5. *Heidelbeere (bot. Vaccinium myrtillus)*



Abb. 13: Waldheidelbeere⁸⁵



Abb. 14: Heidelbeerporridge⁸⁶



Abb. 15: Heidelbeernudel⁸⁷

Verwendete Pflanzenteile: die reifen, gut ausgefärbten, dunkelblauen Beeren.

Fund- und Sammelorte: Man findet die Heidelbeere auf halbschattigen Plätzen in Laub- und Nadelwäldern, vor allem in Kiefernwäldern sowie Heideflächen und Moore.

Botanische Merkmale: Die Heidelbeere ist ein Zwergstrauch mit rutenartigen Ästen, die auf beiden Seiten mit grasgrünen, fein gesägten Blättern besetzt sind. Die Blätter färben sich im Herbst rot. Die Blüten sind weiß bis rosa. Die Früchte sind erbsengroße, dunkelblaue, durchgefärbte Beeren.

Verwechslungsgefahr: besteht mit der kaum schmackhaften Rauschbeere, deren Beeren helles, nicht durchgefärbtes Fruchtfleisch haben.

Sammelzeit: Die Beeren können zwischen Juli und August gepflückt werden.⁸⁸

Inhaltsstoffe: Wer kennt sie nicht, die Heidelbeere? Dennoch sollte die Heidelbeere aus dem Wald nicht mit der kultivierten Version aus dem Supermarkt verwechselt werden. Die Kulturheidelbeere hat helles, nahezu farbloses Fruchtfleisch und kann

⁸⁵Abb. 13: Waldheidelbeere: <http://www.foodhunter.de/waldheidelbeere-kaviar-des-waldes/>, Zugriff 05.10.2017

⁸⁶Abb. 14: Nicklaus, Anna: Heidelbeerporridge, 2017

⁸⁷Abb. 15: Vogl, Sandra. Lurnbichler Nudelwerkstatt, Heidelbeernudel: <http://www.sandra-vogl.at>, Zugriff: 07.10.2017

⁸⁸Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 78 ff.

mit ihren Inhaltsstoffen nicht mit der heimischen Heidelbeere mithalten. Die echte Heidelbeere hingegen ist gekennzeichnet von ihrem stark gefärbten, violett – dunkelblauen Fruchtfleisch. Gerade dieser hohe Gehalt an färbenden Inhaltsstoffen, den Anthocyanen, macht sie zu einem heimischen Superfood. Anthocyane können Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen und das Herzinfarktisiko senken.⁸⁹ Studien ergaben, dass der regelmäßige Verzehr von Heidelbeeren zu einer Verbesserung des Nachtsehens sowie der Gedächtnisleistung bei älteren Menschen führt. Diese Wirkung ist ebenfalls auf den hohen Gehalt an Anthocyanen zurückzuführen.⁹⁰ Außerdem ist sie reich an Pektin, einem löslichen Ballaststoff, der die Verdauung anregt. Getrocknet werden Heidelbeeren aufgrund ihrer Menge an Gerbstoffen bei Durchfallerkrankungen eingesetzt. Der vergleichsweise hohe Gehalt an Chrom, macht die Heidelbeere zu einem Regulator des Zucker- und Fettstoffwechsels. Außerdem sind die Beeren reich an Provitamin A, Vitamin-B-Komplex, Vitamin C sowie an den Mineralstoffen Chrom, Kalium, Kalzium, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Natrium und Phosphor.⁹¹ Es ist somit nicht weiter verwunderlich, dass die Heidelbeere zur Frucht des Jahres 2015 gekürt wurde!⁹²

Kulinarische Verwendung: Ob im Müsli, Joghurt, Smoothie, Pfannkuchen, Desserts sowie eingekocht als Marmelade oder Mus – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Heidelbeere schmeckt frisch, gekocht aber auch getrocknet. Ihren feinen Geschmack ergänzen besonders die wärmenden Gewürze Zimt und Kardamom.

Rezept Heidelbeerporridge: 200ml Pflanzendrink, 4EL Haferflocken, 1EL Rosinen, 2EL Waldheidelbeeren, 1MS Zimt, 1MS Kardamom. Optional Mandelmus, Nüsse, Samen, Granola, frische Beeren zum Garnieren. Rosinen klein schneiden und währenddessen den Pflanzendrink in einem Topf erwärmen. Haferflocken, Gewürze und die klein geschnittenen Rosinen in den erwärmten Pflanzendrink einrühren und quellen lassen. Zwischendurch den Porridge umrühren. Der Porridge ist fertig sobald die Haferflocken weich sind und der Porridge eine cremige Konsistenz hat. Den

⁸⁹Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 79

⁹⁰Grach, Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. Seite 73

⁹¹Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 79

⁹²Grach, Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden. Seite 73

fertigen Porridge nach Belieben beispielsweise mit frischen Heidelbeeren, Nüssen und Mandelmus garnieren und servieren.

*Rezept aus Großmutter's Küche - Kärntner Heidelbeernudel:*⁹³ Nudelteig: 250g glattes Mehl, 1 Ei, 1TL Salz, 6-8 EL Wasser oder Milch. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Der Teig soll weich und geschmeidig sein. Wenn man ihn einige Stunden zugedeckt rasten lässt, kann er leichter weiterverarbeitet werden. Fülle: 300g Bröseltopfen, 300g Heidelbeeren, 3EL Feinkristallzucker, Zimt, 3EL Semmelbrösel. Zusätzlich etwas Butter zum übergießen der fertigen Nudel. Den Topfen mit Zucker, Zimt und Semmelbrösel vermengen und zu einer homogenen Masse rühren. Sollte der Bröseltopfen zu trocken sein, 2EL Milch oder Rahm zur Masse geben. Heidelbeeren unter die Masse rühren. Aus der Masse Kugeln formen und sofort in den dafür vorbereiteten Nudelteig einschlagen. Die Nudelränder zusammendrücken oder nach traditioneller Kärntner Art „krendeln“. Hierzu werden die beiden Teigblätter mit Daumen und Zeigefinger Stück für Stück zusammengepresst, so dass ein zackenartiger Rand entsteht. Die Nudel in reichlich siedendes Wasser geben und auf kleiner Flamme circa 5 Minuten ziehen lassen. Die fertig gekochten Nudeln mit brauner Butter servieren.

⁹³http://www.maltschachersee.at/uploads/Melittas_Rezeptsammlung_Schwarzbeernudel.pdf, Zugriff: 07.10.2017

4.6. Löwenzahn (bot. *Taraxacum officinale*)



Abb. 16: Löwenzahn



Abb. 17: Wildkräuter



Abb. 18: Wildkräutersalat⁹⁴

Verwendete Pflanzenteile: junge Blätter, Knospen, Blüten und Wurzel.

Fund- und Sammelorte: Der Löwenzahn bevorzugt sonnige, nährstoffreiche Böden; man findet ihn meist auf Wiesen, Weiden, in Parks und Gärten.

Botanische Merkmale: Er ist gekennzeichnet von einer Blattrosette mit scharf gezahnten Blättern, die weder auf der Ober- noch auf der Unterseite behaart sind. „Löwenzahn heißt das leckere Blatt, aber nur wenn es keine Haare hat.“ Sobald der Löwenzahn gelb blüht, ist eine Verwechslung nahezu ausgeschlossen.⁹⁵

Verwechslungsgefahr: Vor der Blüte besteht Verwechslungsgefahr mit anderen Korbblütlern, wie Ferkelkraut, Wiesenpippau oder Wegwarte, wovon aber keine giftig ist.

Sammelzeit: Zwischen März und Mai erntet man die jungen Blätter aus der Rosettenmitte, ältere Blätter sind nicht mehr so zart und wesentlich bitterer im Geschmack. Nach dem Abmähen der Wiese können auch im Sommer junge Triebe geerntet werden. Ab April können die Knospen und Blüten gepflückt werden. Die Wurzel erntet man im Herbst.⁹⁶

⁹⁴Abb. 16 bis 18: Nicklaus, Anna: Löwenzahn, Wildkräuter, Wildkräutersalat 2017

⁹⁵Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 75

⁹⁶Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 73 ff.

Inhaltsstoffe: Löwenzahnblätter sind besonders reich an Provitamin A - damit macht er selbst der Karotte Konkurrenz. Er gilt auch als eine der reichsten Vitamin K Quellen, das für die Blutgerinnung und Knochenbildung von Bedeutung ist. Die im Löwenzahn enthaltenen Bitterstoffe wirken appetitregulierend und verdauungsfördernd und bremsen damit Heißhungerattacken. Die Wurzel ist reich an Inulin, einem unverdaulichen Ballaststoff mit prebiotischer Wirkung, das selbst von Diabetikern gut vertragen wird. Außerdem ist Löwenzahn eine gute Quelle für Eiweiß, Vitamin C und E, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Flavonoide, Phytosterine, Schleimstoffe und Carotinoide.⁹⁷

Kulinarische Verwendung: Der Löwenzahn kann äußerst vielfältig in der Küche eingesetzt werden. Die jungen Blätter haben einen feinbitteren Geschmack und eignen sich besonders gut für Salate. Röhrlsalat, wie Löwenzahnsalat auch genannt wird, ist eine typisch österreichische Spezialität und wird mit gekochten Erdäpfeln, gebratenen Speckwürfeln, hartgekochtem Ei und Kürbiskernöl serviert. Weiters können die Blätter auch für Smoothies, Pesto oder als gedünstetes Gemüse verwendet werden. Wem die Blätter pur zu bitter sind, mische diese mit anderen Wildpflanzen oder Salaten. Die geschlossenen Knospen sind besonders delikat, ob in Butter gedünstet oder in Essig eingelegt als Kapernersatz. Die süßlich schmeckenden Blütenblätter eignen sich für Desserts, zur Sirup- oder Honigherstellung. Schon unsere Großeltern wussten, dass Löwenzahnhonig nicht nur besonders gut schmeckt, sondern auch wohltuend ist.

Rezept aus Großmutterns Küche - Löwenzahnhonig: 200 Stück Löwenzahnblüten, 1l Wasser, 1kg Zucker, 1 Zitrone unbehandelt. Blüten im Frühling bei Sonne pflücken, gelbe Blütenblätter vom Strunk entfernen und gemeinsam mit Zitronenscheiben in einen Kochtopf geben, mit Wasser aufgießen. 15 Minuten aufkochen und anschließend 24h ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Tuch abseihen, mit Zucker aufkochen und auf kleiner Flamme sirupartig einkochen. Zwischendurch Gelierprobe machen. Löwenzahnhonig noch heiß in Schraubgläser füllen.

⁹⁷Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 39

Rezept Wildkräutersalat mit Erdbeeren und Ricotta: je 1HV Löwenzahn, Schafgarbe, Giersch, Sauerampfer, Blattspinat oder Feldsalat. Erdbeeren, Ricotta, Datteln, Pinienkerne, Löwenzahnhonig. Dressing: 1 EL Apfelessig, ½ EL Sonnenblumenöl, Salz. Erdbeeren vierteln und mit etwas Löwenzahnhonig marinieren, Datteln klein schneiden, Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne goldbraun anrösten. Dressing aus allen Zutaten mixen. Salate und Wildkräuter vermengen mit Dressing marinieren. Aus dem Ricotta Nockerln ausstechen, diese auf den Salat geben und mit Erdbeeren, Datteln und Pinienkernen anrichten.

4.7. *Portulak* (bot. *Portulaca oleracea*)



Abb. 19: Portulak



Abb. 20: Portulaksalat⁹⁸



Abb. 21: Portulak-Topfen⁹⁹

Verwendete Pflanzenteile: die Blätter und jungen Stängel sowie die Blütenknospen.

Fund- und Sammelorte: Portulak wächst häufig im Garten als unliebsames Unkraut. Er bevorzugt sandig-lehmige Böden, daher findet man ihn auch am Wegrand, in Weinbergen oder zwischen Pflastersteinen.

Botanische Merkmale: Die Blätter sind länglich, glänzend und fleischig. Die Stiele können grün bis rot sein und bilden viele Ausläufer. Die Blüte ist gelb und öffnet sich nur bei Sonnenschein.

Verwechslungsgefahr: Unter Beachtung der botanischen Merkmale besteht keine Verwechslungsgefahr.¹⁰⁰

Sammelzeit: Ab Mai können die jungen Blätter und Triebe gesammelt werden. Die Blüten gedeihen ab Juni.

Inhaltsstoffe: Portulak ist reich an Vitaminen A und C, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen, Schleim- und Bitterstoffe sowie an Omega 3 Fettsäuren.¹⁰¹ Die im

⁹⁸Abb. 19 und 20: Nicklaus, Anna: Portulak und Portulaksalat, 2017

⁹⁹Abb. 21: Portulak-Topfen: <http://www.livingathome.de/kochen-feiern/kuechenwissen/1939-rtkl-was-tun-mit-portulak>, Zugriff 07.10.2017

¹⁰⁰Bissegger, Meret: Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen. Seite 58

¹⁰¹Fleischhauer, Guido; Guthmann, Jürgen; Spiegelberger, Roland: Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden. 2010. Seite 43 ff.

Portulak enthaltenen Stoffe regen den gesamten Stoffwechsel sowie die Verdauung an. Die Bitterstoffe wirken besonders positiv auf Magen und Leber. „*Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund*“, so ein altes Sprichwort. Die essentiellen Omega 3 Fettsäuren wirken entzündungshemmend und dienen dem Zellschutz.

Kulinarische Verwendung: Die jungen Blätter und Triebe schmecken besonders gut als Salat oder klein geschnitten in einem Topfenaufstrich. Portulak kann man auch spinatähnlich als gedünstetes Gemüse oder als Suppe zubereiten. Die Blütenknospen können in Essig eingelegt werden.

Rezept Portulak-Kartoffel-Salat: 2HV junge Portulaktriebe, 2 Kartoffel, 1 Ei, 1TL Sonnenblumenöl, 2TL Apfelessig, Salz, Brennesselsamen, Kürbiskerne. Kartoffel kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Ei hart kochen. Portulak waschen und die jungen Triebe abzupfen. Die knackigen Stängel in kleine Stücke schneiden. Für die Marinade Sonnenblumenöl, Apfelessig und Salz verrühren. Portulak mit geschnittenen Kartoffeln vermengen und mit dem Dressing marinieren. Ei schälen und vierteln. Salat mit Ei, Kürbiskernen und Brennesselsamen servieren.

Rezept Portulak-Topfen:¹⁰² 150g Portulak, 500g Topfen, 2 Frühlingszwiebel, 1Ei Zitronensaft, 2 Ei Leinöl, Salz, Pfeffer, Kümmel. Portulak grob hacken, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Topfen, Zitronensaft und Leinöl verrühren. Portulak und Frühlingszwiebel hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Passt sehr gut als Brotaufstrich oder zu gekochten Kartoffeln.

¹⁰²<http://www.livingathome.de/kochen-feiern/kuechenwissen/1939-rtkl-was-tun-mit-portulak>, Zugriff 07.10.2017

4.8. **Schwarzer Holunder** (bot. *Sambucus nigra*)



Abb. 22: Holunderbeeren¹⁰³



Abb. 23: Holundersaft¹⁰⁴



Abb. 24: Holundersorbet¹⁰⁵

Verwendete Pflanzenteile: Blüten und die reifen, gefärbten Beeren. Alle anderen Teile sind giftig.

Fund- und Sammelorte: Holunder bevorzugt nährstoffreiche Böden und gedeiht auf Waldlichtungen, am Ufer von Gewässern, in Parks und Gärten sowie in Gebüsch.

Botanische Merkmale: Der Strauch wird bis zu 10 Meter hoch. Am einfachsten ist er während seiner Blüte von Mai bis Juli zu erkennen, wenn er übervoll mit cremeweißen, duftenden Dolden ist. Die Beeren sind anfangs rötlich und werden mit zunehmender Reife dunkelblau bis schwarz.

Verwechslungsgefahr besteht mit dem giftigen Zwergholunder. Am besten lässt sich der Schwarze Holunder durch seine Größe und seine verholzten Zweige vom Zwergholunder unterscheiden, dessen Zweige grün und ohne Holz sind. Die Früchte des Schwarzen Holunders sind hängend, während die Früchte des Zwergholunders immer straff nach oben ragen.

Sammelzeit: Die Blüten können von Mai bis Juli und die Holunderbeeren von Ende August bis Ende September geerntet werden.¹⁰⁶

¹⁰³Abb. 22: Holunderbeeren, <http://www.gesund.at/a/schwarzer-holunder>, Zugriff 05.10.2017

¹⁰⁴Abb. 23: Nicklaus, Anna: Holundersaft, 2017

¹⁰⁵Abb. 24: Holundersorbet, <https://lacapocuoca.at/2017/08/17/holundersorbet/>, Zugriff 04.10.2017

¹⁰⁶Mayer, Elisabeth: Wildfrüchte, - gemüse, -kräuter. Erkennen, sammeln und genießen. Seite 106 ff. u. 187 ff.

Inhaltsstoffe: Holunderblüten enthalten wie Aspirin Salicylsäure und wirken daher schweißtreibend und fiebersenkend. Ihr Blütenstaub ist besonders mineralstoffreich, daher sollten die Blüten vor der Verwendung nicht gewaschen werden.¹⁰⁷ Die Beeren sollte man keinesfalls roh verwenden, denn sie enthalten Sambunigrin, einem schwach giftigen Stoff, der zu Magenkrämpfen, Übelkeit und Erbrechen führen kann. Durch Erhitzen, Trocknen, in Alkohol oder Essig Einlegen wird das Gift aber zerstört. Holunderbeeren sind außen beinahe schwarz und innen dunkelrot durchgefärbt. Diese Farbstoffe, auch Anthocyane genannt, stammen aus der Gruppe der Flavonoide. Sie machen den Schwarzen Holunder aufgrund ihres antioxidativen Potenzials für die Gesundheit besonders wertvoll und zu einem heimischen Superfood. Holunderbeeren sind äußerst reich an Vitamin C und B, Eisen, Calcium, Kalium, Magnesium, Fruchtsäuren, ätherischen Ölen und Bitterstoffen. Dadurch wirken sie antiviral, antibakteriell und stärken sowohl Herz-Kreislauf- als auch das Immunsystem. Ein altes, bewährtes Hausmittel in Grippe- und Erkältungszeiten ist das Trinken von warmem Holunderbeerensaft, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Bekämpfung der Viren.¹⁰⁸

Kulinarische Verwendung: Unterschiedlicher könnten die Blüten und Beeren nicht sein. Die Blüten sind hell und süß, die Beeren dunkel und herb. Die Blüten werden traditionell zur Herstellung von Sirup sowie zum Aromatisieren von Desserts verwendet oder durch Backteig gezogen und herausgebacken. Die Holunderbeeren sollten ausschließlich gekocht, getrocknet oder eingelegt in der Küche verarbeitet werden. Sie eignen sich besonders zur Herstellung von Saft, Sirup, Gelee, Grütze, Hollerröster, Smoothies, Sorbet und Chutney. Die getrockneten Beeren finden Verwendung in Müslis, Energieriegel oder als Würzmittel.

Rezept aus Großmutter's Küche - Holunderbeerensaft: 4kg reine Holunderbeeren, 800g Zucker. Das Grün der Dolden vor dem Entsaften entfernen. Pro kg Holunderbeeren gibt man 200g Zucker zu den Beeren und entsaftet diese anschließend mit einem Dampfentsafter. Der noch heiße Saft wird in Flaschen abgefüllt und verschlossen. 4kg Holunderbeeren ergeben circa 2l Holunderbeerensaft.

¹⁰⁷Mayer, Elisabeth: Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter. Erkennen, sammeln und genießen. Seite 106 ff.

¹⁰⁸Greiner, Karin: Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese. Seite 90 ff.

*Rezept Holundersorbet:*¹⁰⁹ 60 g Fruchtzucker, 40 g Traubenzucker, 30 g Zucker, 250 g Holunderbeeren, 250ml Wasser, 1 kl. Stk. Zitrone mit Schale. Optional: Holunderblütensirup, Prosecco. Wasser mit Fruchtzucker, Traubenzucker und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, Holunderbeeren und Zitrone dazugeben. Bei schwacher Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und Früchte mithilfe eines Löffels durchpressen. Nach dem Abkühlen die Masse eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend die Masse in der Eismaschine nach Anleitung gefrieren lassen und in einem verschließbaren Behälter für einige Stunden im Tiefkühler tiefgefrieren. Das Sorbet lässt sich leichter portionieren, wenn man es vor dem Servieren kurz antauen lässt. Sorbet in Gläser füllen und optional mit Holunderblütensirup und Prosecco aufgießen.

¹⁰⁹<https://lacapocuoca.at/2017/08/17/holundersorbet/>, Zugriff 05.10.2017

4.9. *Vogelmiere (bot. Stellaria media)*



Abb. 25: Vogelmiere



Abb. 26: Wildkräutersalat



Abb. 27: Green Smoothie¹¹⁰

Verwendete Pflanzenteile: Stängel, Blätter und Blüten.

Fund- und Sammelorte: Die Vogelmiere ist eine stickstoffliebende Pflanze, die man vorwiegend in Gärten, auf Äckern oder an Wegrändern findet.¹¹¹ Die meisten Gartenbesitzer kennen sie als lästig, wucherndes Unkraut.

Botanische Merkmale: Die Vogelmiere wird im Volksmund auch Hühnerdarm genannt, dies liegt an dem dichten Wirrwarr das sie mit ihren dünnen Blattstängeln bildet. Sie ist ein regelrechter Bodendecker. Betrachtet man die Stängel genauer, so erkennt man die typische Haarleiste aus feinen, weißen Härchen. Die Blüten sind weiß und besitzen 5 sternförmig angeordnete Blütenblätter.

Verwechslungsgefahr: Die Vogelmiere kann mit anderen, nicht giftigen Mieren verwechselt werden. Diese haben allerdings nicht dieselbe typische Haarleiste am Stängel. Weiters kann sie vor der Blüte mit dem leicht giftigen Ackergauchheil verwechselt werden, der ähnliche Flächen besiedelt, einen vierkantigen Stängel hat und rot oder blau blüht.

Sammelzeit: Die Vogelmiere kann das ganze Jahr über gesammelt werden. Selbst im Winter findet man frische Triebe.¹¹²

¹¹⁰Abb. 25 bis 27: Nicklaus, Anna: Vogelmiere, Wildkräutersalat, Green Smoothie, 2017

¹¹¹Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 115

¹¹²Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 115 ff.

Inhaltsstoffe: Die Vogelmiere zählt zu den wertvollsten Wildgemüsen. Sie enthält 14-mal so viel Eisen, 4-mal so viel Kalium und 3-mal so viel Magnesium wie Chinakohl.¹¹³ Bereits 150g decken den Tagesbedarf an Eisen, Kalium und Vitamin C. Da sie sowohl eine Eisen als auch Vitamin C Quelle ist, kann das Eisen vom Körper gut verwertet werden. Weiters liefert sie Magnesium, Calcium und Provitamin A.¹¹⁴

Kulinarische Verwendung: Der Geschmack der Vogelmiere erinnert an junge Maiskölbchen. Roh verwendet, kommt dieser am besten zur Geltung. Sie eignet sich daher besonders für die Zubereitung von Wildkräutersalaten, zur Herstellung von Pesto oder als Zutat für gesunde Smoothies. Auch gedünstet oder gekocht in Suppe oder Risotto schmeckt sie hervorragend. Mit ihren feinen Aromen kann sie den oft bitteren Geschmack anderer Wildkräuter ausgleichen.

Rezept Green Smoothie: ½ Apfel, 1 Banane, 1HV frische Vogelmiere, 1HV Brennessel, Wasser nach Bedarf. Alles in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.

Rezept herbstlicher Wildkräutersalat: je 1HV Vogelmiere, Giersch, Kapuzinerkresse sowie 3HV Vogersalat oder Rucola, 1 Feige. 1/2 Rote Rübe, 1EL Hanfsamen, 1EL Kürbiskerne. Dressing: 1EL gutes Leinöl, 2EL Apfelessig, Salz. Das Verhältnis von Wildkräutern zu Gartensalat sollte in etwa gleich sein, da die Wildkräuter sehr geschmacksintensiv sind. Kräuter und Salat waschen und miteinander in einer Schüssel vermischen. Gekochte Rote Rübe in kleine Stücke schneiden, Feige in Scheiben schneiden und beides zum Salat geben. Dressing aus Leinöl, Apfelessig und Salz herstellen und den Salat damit marinieren. Zum Schluss mit Blüten der Kapuzinerkresse sowie Hanfsamen und Kürbiskernen garnieren.

¹¹³Beiser, Rudi: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. 2017. Seite 116

¹¹⁴Niefernall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 64

4.10. Wilder Hopfen (bot. *Humulus lupulus*)



Abb. 28: Hopfentriebe¹¹⁵



Abb. 29: Hopfensprossen



Abb. 30: Hopfenrisotto¹¹⁶

Verwendete Pflanzenteile: jungen Triebe, die sog. Hopfensprossen und Zapfen

Fund- und Sammelorte: Hopfen ist eine typische Kletterpflanze und wächst in Gärten, Auwäldern, Gebüsch, an Flussufern oder Waldrändern – überall dort, wo er emporklettern kann.

Botanische Merkmale: Im Frühling schlingt sich der Hopfen mit meterlangen, grünen, Sprossen stets rechts herum an Bäumen und Büschen empor. Man erkennt ihn auch besonders gut an den im Winter abgestorbenen Stängeln, die im Frühjahr noch deutlich zu sehen sind. Die Blätter des Hopfens erinnern an Weinlaub, sind jedoch rau und behaart, ebenso sind auch die Stängel sehr rau. Im Spätsommer wachsen an den weiblichen Pflanzen die zapfenförmigen Früchte, die ihre Verwendung vorwiegend in der Bierbrauerei und in der Heilkunde finden.¹¹⁷

Verwechslungsgefahr: Die Stängel des Hopfens sind sehr rau wodurch er sich eindeutig von anderen Schlingpflanzen unterscheidet. Am besten fährt man mit dem abgebrochenen Stängel der Hopfensprosse über den Handrücken. Wenn der Stängel fast an der Haut hängenbleibt, handelt es sich um Hopfen.¹¹⁸

¹¹⁵Abb. 28: Hopfentriebe, https://de.123rf.com/photo_9327809_hopfentriebe-oder-hop-schie-t-vor-wei-em-hintergrund.html, Zugriff 06.10.2017

¹¹⁶Abb. 29 und 30: Nicklaus, Anna: Hopfensprossen und Hopfenrisotto, 2017

¹¹⁷Mayer, Elisabeth: Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter. Erkennen, sammeln und genießen. Seite 45 und 193

¹¹⁸Bissegger, Meret: Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen. Seite 42

Sammelzeit: Von April bis Mai können die zarten Hopfensprossen und von August bis September die Zapfen gepflückt werden.¹¹⁹ Die Hopfensprossen pflückt man, indem man mit leichtem Druck mit den Fingern an den Trieben entlang Richtung Spitze fährt, dann brechen die Sprossen genau an jener Stelle, die noch zart und knackig genug für den Genuss ist.

Inhaltsstoffe: Die Hopfensprossen enthalten vorwiegend Vitamin C und Chlorophyll, die Zapfen sind reich an Bitterstoffen, ätherischen Ölen, Gerbstoffen sowie Mineralstoffen.¹²⁰

Kulinarische Verwendung: Hopfen ist den meisten als wesentlicher Bestandteil des Bierbrauens bekannt. Nur wenige kennen hingegen den kulinarischen Hochgenuss der Hopfensprossen, die auch als Wilder Spargel bezeichnet werden. Was bei uns gratis vor der Haustüre wächst, wird auf italienischen Märkten bereits als Delikatesse zu hohen Preisen feilgeboten. Am besten schmecken die Hopfensprossen pur, als kurz gedünstetes oder gebratenes Gemüse mit brauner Butter und Salz. Man kann damit aber auch wunderbare Gerichte wie Suppe, Risotto oder Pasta zubereiten.

Rezept Hopfenrisotto: 320g Risotto Reis, 1 Zwiebel, 1EL Olivenöl, 100ml Weißwein, 1l Gemüsebrühe, 4HV Hopfensprossen, 1EL Butter, frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle. Zwiebel sehr fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Reis hinzugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Nach und nach Gemüsebrühe hinzugeben und unter ständigem Rühren den Reis bissfest garen. In der Zwischenzeit Hopfen in 2-3cm lange Stücke schneiden und einige schöne Spitzen beiseite legen. Die kurzen Hopfenstücke zum Risotto geben und fertig garen. Risotto mit frisch geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Hopfensprossen kurz in Butter anbraten. Risotto mit Hopfensprossen und frisch geriebenem Parmesan servieren.

Rezept Wilder Spargel: pro Person benötigt man ca. 15 Hopfensprossen. Diese kurz in Salzwasser bissfest kochen. Entweder mit brauner Butter oder Sauce Hollandaise sowie gekochten Kartoffeln servieren.

¹¹⁹Niefergall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 58

¹²⁰Niefergall, Jutta; Musch Karin: Kräuterkunde. Version 01.12, 2012. Seite 58

5. Sammelkalender

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November
Brennnessel		Blatt			Blüte		Frucht			
Gewöhnliche Berberitze							Frucht			
Giersch		Blatt			Blüte		Frucht			
Gundelrebe		Blatt			Blüte					
Heidelbeere						Frucht				
Löwenzahn		Blatt		Blüte				Wurzel		
Portulak				Blatt	Blüte					
Schwarzer Holunder				Blüte			Frucht			
Vogelmiere		Blatt			Blüte		Frucht			
Wilder Hopfen			Blatt				Frucht			

Blatt Blüte Frucht Wurzel

Tabelle 2: Sammelkalender heimischer Wildpflanzen (adaptiert nach ¹²¹)

¹²¹Fleischhauer, Guido; Guthmann, Jürgen; Spiegelberger, Roland: Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden. 2010. Seite 215 ff.

6. Resümee

Themen wie Green Living, Nachhaltigkeit, Regionalität etc. werden immer populärer. Es scheint ein Umdenken in der Bevölkerung vorstatten zu gehen, eine regelrechte Trendwende ist erkennbar. Kaum ein Magazin, das sich nicht diesen Themen widmet. Auch das Ernährungsbewusstsein der Konsumenten im Allgemeinen sowie in Bezug auf Lebensmittelinhaltsstoffe und -herkunft werden damit einhergehend geschärft. Unser Körper und unsere Gesundheit sind unser Kapital. Wir alle streben nach Jugendlichkeit, Schönheit, Vitalität und wollen uns kraftvoll und energiegeladen fühlen. Eine ausgewogene Ernährung stellt dabei einen grundlegenden Faktor dar. Superfoods können aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte unterstützend wirken und sind somit nicht ohne Grund in den letzten Jahren so populär geworden. Meist handelt es sich bei den angebotenen Superfoods allerdings um von weit her importierte, exotische Lebensmittel. Dabei wachsen viele Nahrungsmittel mit Superfood-Charakter direkt vor unserer Haustüre. Viele davon sind frei zugänglich als Wildpflanzen verfügbar, andere gibt es in kultivierter Form. Für nahezu jedes exotische Superfood gibt es in Bezug auf Inhaltsstoffe, Verwendungsmöglichkeit sowie Geschmack eine heimische Alternative. Lt. Daniela Grach gibt es keine Inhaltsstoffe, die für unsere Gesundheit von Bedeutung sind, die nicht auch in regionalen Lebensmitteln enthalten sind. Dies untermauert Rudi Beiser mit seiner These, dass Mensch und Natur evolutionär bestens an einander angepasst wären.

Wildpflanzen bestechen durch ihren außergewöhnlich hohen Gehalt an essentiellen Nährstoffen und stellen ein ideales Superfood dar. Da sie wild in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen, sind sie frei von Spritz- und Düngemitteln, können jederzeit zum idealen Reifezeitpunkt geerntet und frisch verwendet werden. Die Inhaltsstoffe bleiben somit erhalten und werden nicht durch aufwendige Verarbeitung, Lagerung oder durch lange Transporte reduziert. Auch in puncto Nachhaltigkeit und Preis sind unsere regionalen Produkte den Exoten überlegen. Wildpflanzen sind für alle frei zugänglich und kosten nichts außer der Zeit, die man zum Sammeln selbiger benötigt. Wildpflanzen sind nicht nur an Inhaltsstoffen reicher sondern auch im Geschmack intensiver als ihre kultivierten Artverwandten und stellen damit eine spannende, kulinarische Bereicherung in der Küche dar. Sowohl

klassische als auch moderne Gerichte lassen sich genauso gut mit wilden Zutaten zubereiten. Zu Beginn empfiehlt es sich, sich mit ein paar wenigen, bekannten Wildpflanzen in der Küche vertraut zu machen und sein Wildkräuterwissen langsam auszubauen. Die Teilnahme an Kräuterwanderungen ist beispielsweise eine gute Möglichkeit um diese Pflanzen besser kennenzulernen. Es ist nämlich unerlässlich, die verwendeten Pflanzen genau zu erkennen und bestimmen zu können. Während des von mir abgehaltenen Wildkräutersammel- und Kochworkshops habe ich allerdings festgestellt, dass das Sammeln alleine oft nicht reicht. Es macht einen großen Unterschied, ob man Pflanzen ausschließlich sammelt oder anschließend auch gemeinsam verkocht. Das Bewusstsein für die jeweilige Pflanze wird durch das Kochen nochmals geschürt. Pflanzen werden genauer betrachtet, man fühlt, riecht und schmeckt und lernt diese in den Küchenalltag zu integrieren. Auch geschmacklich sollte man sich aufgrund der Intensität anfänglich langsam an die Wildkräuterküche herantasten. Viele Wildkräuter sind reich an Bitterstoffen, an die unser Geschmacksempfinden erst wieder gewöhnt werden muss. Aus diesem Grund wird empfohlen Wildpflanzen stets mit mildereren, kultivierten Pflanzen z.B. gemischt in einem Salat zu servieren. Es gibt aber auch Wildkräuter, wie die Vogelmiere, die Bitterstoffe geschmacklich ausgleichen können. Ebenso eignen sich auch Milchprodukte hervorragend zum Abmildern des Geschmacks.

Nachfolgend noch ein paar Beispiele welche exotischen Superfoods durch heimische Lebensmittel ersetzt werden können: Moringa durch Brennnessel, Matcha durch Löwenzahn. Statt Goji Beeren können die Beeren von Sanddorn, Hagebutte oder der Gewöhnlichen Berberitze verwendet werden. Aronia, Heidelbeeren oder der Saft der Holunderbeeren stellen sowohl hinsichtlich Inhaltsstoffen als auch Verwendungsmöglichkeit eine gute Alternative zu brasilianischen Acai Beeren dar. Leinsamen funktionieren genauso gut wie Chia Samen und können auch mit ihren Inhaltsstoffen mit den kleinen südamerikanischen Samen mithalten. Statt Quinoa kann man die ebenso eiweißreiche heimische Hirse verwenden. Natürlich lassen sich nicht alle exotischen Superfoods 1:1 durch heimische Lebensmittel ersetzen, aber mit etwas Kreativität lassen sich wertvolle Alternativen finden. Es geht letztlich nicht darum, exotische Lebensmittel komplett vom Speiseplan zu streichen, sondern um einen bewussten Umgang mit diesen.

7. Ausblick

Diese Diplomarbeit soll die Grundlage meiner zukünftigen beruflichen Tätigkeit darstellen. Nach Abschluss meines Studiums an der Vitalakademie möchte ich Wildpflanzensammel- und Kochworkshops mit Themenschwerpunkten je nach Jahreszeit abhalten. Es macht einen großen Unterschied, ob man Pflanzen ausschließlich sammelt oder anschließend auch gemeinsam verkocht. Das Bewusstsein für die jeweilige Pflanze wird durch das Kochen nochmals geschürt. Pflanzen werden genauer betrachtet, man fühlt, riecht und schmeckt und lernt diese in den Küchenalltag zu integrieren. Weiters soll das durch diese Arbeit erlangte Wissen in Form einer Website für alle zugänglich sein. Der erste Schritt wurde bereits erfolgreich abgeschlossen, indem die Domain (www.wildkitchen.at) gesichert wurde. Die Website wird eine digitale Version klassischer Bestimmungsbücher darstellen, die stetig an Inhalt gewinnt. Zu Beginn werden die in dieser Arbeit beschriebenen Pflanzenportraits sowie ein nach Monaten gegliederter Sammelkalender publiziert. Weiters wird der Foodblog auf der Website integriert und eine Rezeptdatenbank angelegt werden.

8. Quellennachweis

8.1. Literatur

Beiser, Rudi: *Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller*. 2017. Trias Verlag, Stuttgart

Bissegger, Meret: *Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen*. 2017, AT Verlag, Aarau und München

Fleischhauer, Guido; Guthmann, Jürgen; Spiegelberger, Roland: *Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden*. 2010. AT Verlag, Baden und München

Grach, Daniela; Schlinter, Caroline; Wallner, Marlies; Zöhrer, Nicole: *Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden*. 2016; Leopold Stocker Verlag, Graz – Stuttgart

Greiner, Karin: *Superfood heimische Wildpflanzen. Power aus Garten, Wald und Wiese*. 2016. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart

Hager, Manuela: *Skriptum Ökologie & Ernährung*. Version 01.13, 2013, akademie mea vita gmbh

Gemassmer, Christine: *Skriptum Nährstoffkunde – Mikronährstoffe*. Version 01.16, 2016, akademie mea vita gmbh

Gemassmer Christine: *Skriptum Gesundheitsprodukte und Nahrungsergänzungsmittel*. Version 01.16, 2016, akademie mea vita gmbh

Mayer, Elisabeth: *Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter. Erkennen, sammeln und genießen*. 2011. Leopold Stocker Verlag, Graz-Stuttgart

Musch, Karin: *Skriptum Gesunde Ernährung im Überblick*. Version 01.13, 2013, akademie mea vita gmbh

Niefergall, Jutta; Musch, Karin: *Skriptum Kräuterkunde*. Version 01.12, 2012, akademie mea vita gmbh

Spindelberger, Leopold; Peinsipp, Reinhard: *Skriptum Ernährung nach den fünf Elementen der TCM*. Version 02.16, 2016, akademie mea vita gmbh

8.2. ebooks

Beiser, Rudi: *Unsere essbaren Wildpflanzen: bestimmen, sammeln und zubereiten*.

<https://books.google.at/books?id=VaviBgAAQBAJ&lpg=PT4&ots=qjEWbwqvP7&dq=wildpflanze%20urnahrung%20menschen&hl=de&pg=PT4#v=onepage&q&f=false>

Zugriff: 14.09.2017

Fleischhauer, Steffen Guido: *Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 1500 Pflanzen Mitteleuropas mit 400 Farbfotos*. 2005, AT Verlag Aarau und München

http://www.naturheilhof-gommlo.de/files/Fleischhauer,Steffen-Enzyklopaedie_der_essbaren_Wildpflanzen-1500_Pflanzen_Mitteleuropas_ohne_die_400-Farbfotos—2003.314S.-.pdf, Zugriff: 17.09.2017

Jäger, Ronny: *Diplomarbeit wild & artig — Zurück zu den Wurzeln. Ein Versuch, vergangene Triebe in frisches Wild zu verwandeln*. 2012, Institut HyperWerk,

H G K F H N W . http://www.hyperwerk.ch/data/dip12/Wild&Artig_Jaeger_Ronny.pdf,

Zugriff: 18.09.2017

8.3. *Internet*

<http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde>, Zugriff: 19.09.2017

<https://de.wikipedia.org/wiki/Superfood>, Zugriff 06.09.2017

https://de.wikipedia.org/wiki/Neolithische_Revolution, Zugriff 14.09.2017

<https://de.wikipedia.org/wiki/Jungsteinzeit>, Zugriff 14.09.2017

<https://de.wikipedia.org/wiki/Weltbevölkerung>, Zugriff 17.09.2017

https://de.wikipedia.org/wiki/Landwirtschaftliche_Revolution, Zugriff 17.09.2017

<http://www.google.com>, Suchbegriff: „Superfood“. Zugriff: 22.09.2017

<http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>, Zugriff: 19.09.2017

<https://bewusst-vegan-froh.de/zehn-der-wichtigsten-einheimischen-superfoods/>,
Zugriff: 06.09.2017

<http://ze.tt/warum-restaurants-avocado-und-quinoa-von-der-speisekarte-streichen/>,
Zugriff: 19.09.2017

<https://amwegesrand.at/wildkraeuter?page=2#-kandierte-blten-schmackhafte-au>,
Zugriff 04.10.2017

<https://lacapocuoca.at/2017/08/17/holundersorbet/>, Zugriff: 04.10.2017

<http://www.livingathome.de/kochen-feiern/kuechenwissen/1939-rtkl-was-tun-mit-portulak>, Zugriff 07.10.2017

http://www.maltschachersee.at/uploads/Melittas_Rezeptsammlung_Schwarzbeernudel.pdf, Zugriff: 07.10.2017

<https://www.naturzyt.ch/natur-erfahren/wissenswertes-wildpflanzen/330-die-gundelrebe-kraftvolles-blutreinigungsmittel.html>, Zugriff 04.10.2017

<http://www.gesund.at/a/schwarzer-holunder>, Zugriff: 05.10.2017

<http://mosfoodnews.ru/data/files/articles/barb1b.jpg>, Zugriff: 05.10.2017

https://de.123rf.com/photo_9327809_hopfentriebe-oder-hop-schie-t-vor-wei-em-hintergrund.html, Zugriff 06.10.2017

<http://www.sandra-vogl.at>, Zugriff: 07.10.2017

<https://amwegesrand.at/wildkraeuter?page=2#-weie-schokolade-mit-frischen-bl>, Zugriff: 07.10.2017

<http://www.foodhunter.de/waldheidelbeere-kaviar-des-waldes/>, Zugriff, 07.10.2017

http://www.haseimglueck.de/wp-content/uploads/2016/10/Smoothie-Waldheidelbeeren-04_8765.jpg, Zugriff: 07.10.2017

8.4. Fernsehen

ServusTV, Servus Reportage: *Gut, besser, Superfood - Gesundheitsmacher auf dem Teller*. Sendung vom 30. Oktober 2016. Zugriff 06. September 2017

<http://www.servustv.com/at/Medien/Servus-Reportage91>

9. **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1: Brennnessel.....	16
Abb. 2: Brennnesselmixer.....	16
Abb. 3: Brennnesselpesto.....	16
Abb. 4: Berberitze Beeren.....	19
Abb. 5: Berberitze-Topping.....	19
Abb. 6: Salat mit Berberitze.....	19
Abb. 7: Giersch.....	21
Abb. 8: Wildkräuter.....	21
Abb. 9: Wildkräuterbowle.....	21
Abb. 10: Gundelrebe.....	24
Abb. 11: Wildkräuterbutter.....	24
Abb. 12: Blütenschokolade.....	24
Abb. 13: Waldheidelbeere.....	26
Abb. 14: Heidelbeerporridge.....	26
Abb. 15: Heidelbeernudel.....	26
Abb. 16: Löwenzahn	29
Abb. 17: Wildkräuter.....	29
Abb. 18: Wildkräutersalat.....	29
Abb. 19: Portulak.....	32
Abb. 20: Portulaksalat.....	32
Abb. 21: Portulak-Topfen.....	32
Abb. 22: Holunderbeeren.....	34
Abb. 23: Holundersaft.....	34
Abb. 24: Holundersorbet.....	34
Abb. 25: Vogelmiere.....	37
Abb. 26: Wildkräutersalat.....	37
Abb. 27: Green Smoothie.....	37
Abb. 28: Hopfentriebe.....	39
Abb. 29: Hopfensprossen.....	39
Abb. 30: Hopfenrisotto.....	39

10. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Vertreter der Sekundären Pflanzenstoffe und deren mögliche Wirkung...15	15
Tabelle 2: Sammelkalender heimischer Wildpflanzen.....42	42