



© istockphoto.com_ coramueller



© Adobe Stock_ oplodanus



© Adobe Stock_ Du bistockmaier

Natur fördern – Vielfalt erhalten

Wildkräuter

umdenken

Landeszentrale für Umweltaufklärung

Rheinland-Pfalz

Liebe Gäste, liebe LandFrauen,



Mehr Raum für Wildkräuter, wie Brennnessel, Gänseblümchen oder Löwenzahn – dafür werben wir gemeinsam mit den LandFrauen. Die bunte Vielfalt der Wildkräuter wollen wir in unsere Gärten, Küchen und Grünanlagen holen. Wildkräuter werden meist nicht gerne gesehen und oft bekämpft. Mit diesen Kräutern verschwindet jedoch die

Lebensgrundlage für viele Insekten und damit auch eine Grundlage unseres eigenen Lebens und Wirtschaftens. So sind 80 Prozent unserer blühenden Kulturpflanzen auf Bestäubung durch Insekten angewiesen. Ein bunter Garten oder Grünstreifen mit Wildkräutern lockt nicht nur Schmetterlinge, und Vögel an, er liefert auch Zutaten für Küche und Gesundheit. Das Wissen über ihren Nutzen für unsere Ernährung und viele Rezepte gehen mit dem Verdrängen der Wildkräuter verloren.

Die LandFrauen wollen in Kooperation mit der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) mehr Akzeptanz der Wildkräuter auf privaten und öffentlichen Flächen schaffen. Das Projekt wendet sich daher auch an Kommunen. Sie sollen motiviert werden, Wildkräutern Raum zu geben, zum Beispiel durch Wildkräuterbepflanzungen.

Das Projekt startete 2018 mit den LandFrauen in der Pfalz. Mehr als 4000 Teilnehmende haben sich seit dem an über 200 Kursabenden in der gesamten Pfalz zu Wildkräutern weitergebildet. Mit dem LandFrauenverband Rheinland-Nassau werden die Kurse nun in



einer weiteren Region des Landes angeboten. Gemeinsam Rezepte ausprobieren, lernen „wilde Ecken“ anzulegen und sich über den vielfältigen Nutzen von Wildkräutern austauschen damit wollen wir starten, sobald sich Menschen wieder in größeren Gruppen treffen können. Diese Broschüre stellt Ihnen zudem viele Informationen über Wildkräuter sowie leckere Rezepte und Anregungen für Ihren Garten zusammen. Ich wünsche Ihnen viel Freude und ein genussreiches Ausprobieren der Ideen für Garten und Küche.

Anne Spiegel
Ministerin für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität des Landes Rheinland-Pfalz

Inhalt

Natur fördern – Vielfalt erhalten

Vorwort 2-3

Grußwort Anne Spiegel und Rita Lanius-Heck

Einführung 4

Wildkräuter – bedrohte Vielfalt

Brennnessel 8

Pflanzenportrait

Gänseblümchen 14

Pflanzenportrait

Löwenzahn 20

Pflanzenportrait

Wildpflanzen im Garten 25

Beet für Wildkräuter anlegen 26

Starterpakete für Wildstaudenbeete 28

Welche Pflanzen für meine Standort 32

Wildkräuter ganz köstlich 36

Brennnesselsuppe mit Frischkäse 37

Brennnessel-Frühlings-Cocktail 38

Brennnessel-Pesto 39

Brennnessel-Fladen 40

Brennnesselbutter 41

Gebackene Löwenzahnknospen 42

Löwenzahn mit heißem Speck 43

Löwenzahnhonig 44

Gänseblümchenkapern 45

Gänseblümchen Quarkspeise 46

Lesestoff | Bezugsquellen | Impressum 47

Liebe Gäste, liebe LandFrauen,

Wildkräuter sind nicht nur eine Bereicherung der Artenvielfalt unserer Natur, sondern zugleich Nahrungs- und Wirtspflanze vieler Kleinstlebewesen und Insekten. Gerade der Rückgang oder gar das Verschwinden einiger Insektenarten zeigt uns sehr deutlich die Bedeutung der Wildkräuter auf. Wildkräuter sind systemrelevant und damit lebenswichtig für unsere Zukunft!

Viele Initiativen zur Schaffung eines insektenfreundlichen Lebensraums sind bereits auf dem Weg. In zahlreichen Blühstreifen entlang der Felder und in Wiesen die als Bienenweiden angelegt sind, summt und brummt es, und Bienen, Hummeln und Falter finden reiche Nahrung. Aber wir müssen auch lernen, Wildkräuter als natürlichen Bestandteil des Gartens und öffentlicher Flächen zu sehen wenn wir unseren Insektenreichtum erhalten wollen.

Auch in der heimischen Küche sind die Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen deutlich in den Hintergrund geraten – zu unrecht! Können sie doch kreativer, gesunder und sehr wohlschmeckender Bestandteil unseres täglichen Speiseplans sein.

Wir LandFrauen sind froh und dankbar, dass wir dieses wichtige Thema gemeinsam mit Ministerin Ulrike Höfken und der Landeszentrale für Umweltaufklärung aufgreifen und umsetzen dürfen.

Mit dieser anschaulichen Broschüre wollen wir für die Wildkräuter werben, in den praktischen Kursen vor Ort kulinarische Wildkräuter-Köstlichkeiten kennenlernen und genießen. Wir freuen uns sehr, viele Landfrauen und Gäste bei den Wildkräuter Veranstaltungen unserer Kreisverbände begrüßen zu dürfen.

Herzlichst,

Rita Lanius-Heck



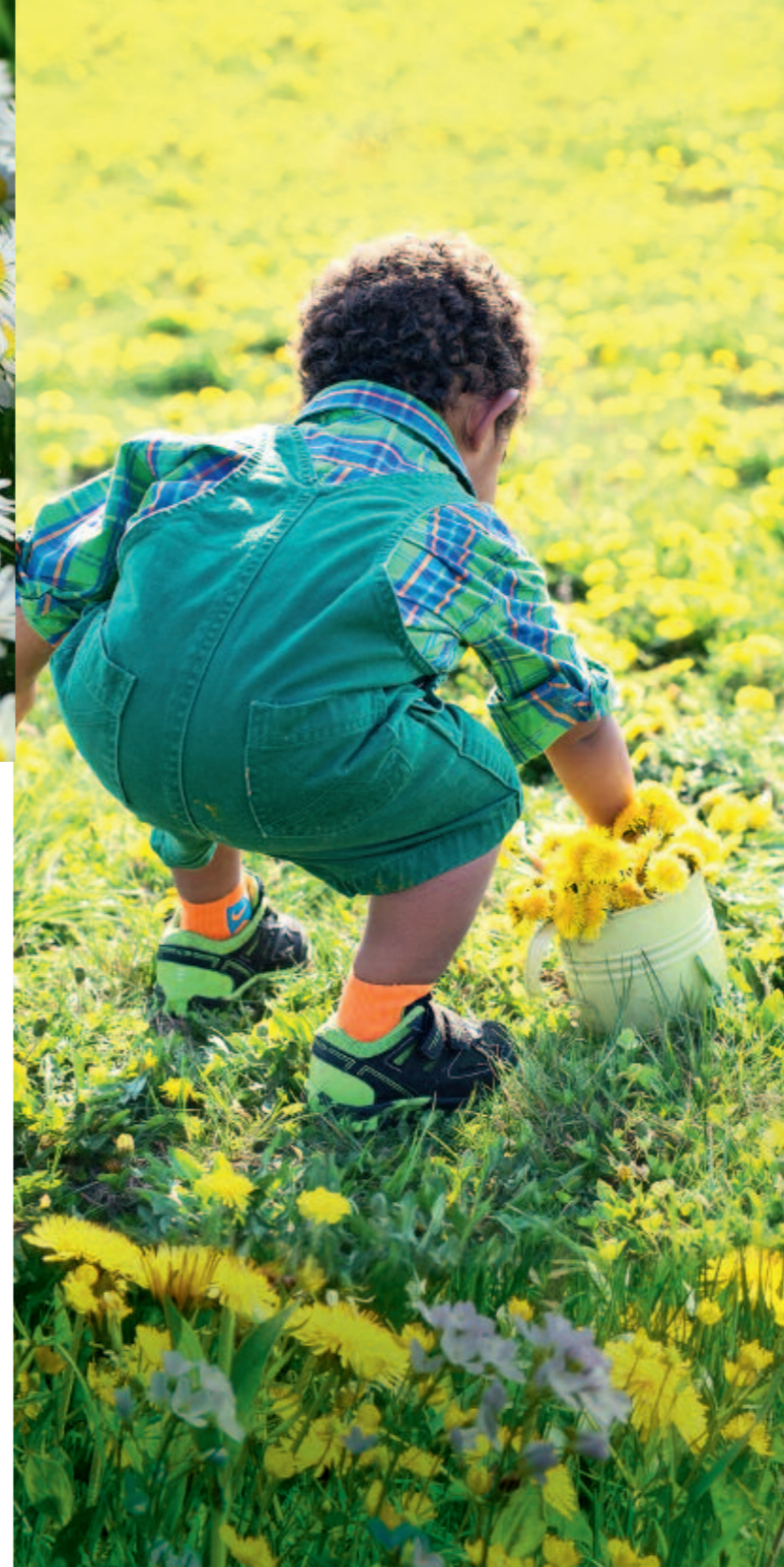
Wildkräuter bedrohte Vielfalt

Bis vor einigen Jahrzehnten blühten krautige Wildpflanzen weit verbreitet im mitteleuropäischen Kulturland. Manche von ihnen, von vielen immer noch als „Unkraut“ bezeichnet, sind mittlerweile sehr selten geworden. Mit ihnen verschwinden auch die Tiere, die von ihnen leben – die Zahl der Arten geht zurück.



Wie wichtig biologische Vielfalt für unser Leben ist, wird immer deutlicher. In einer Langzeitstudie über die letzten drei Jahrzehnte haben Forscher in verschiedenen Lebensräumen des Offenlandes in Deutschland einen Rückgang der Insekten-Biomasse von etwa 75 % festgestellt, was man direkt mit dem Fehlen ihrer Futterpflanzen in Verbindung bringt. Unter dem Insektenschwund wiederum leiden die Vögel, die Insekten fressen. Aber auch uns Menschen bedroht dieser Verlust unmittelbar, da Insekten für viele biologische Prozesse direkt verantwortlich sind, vor allem für die Bestäubung.

Der Trend zum Rückgang der biologischen Artenvielfalt ist bedauerlicherweise ungebrochen. Das Verschwinden artenreicher Wiesen, Hecken, Ackerrandstreifen und Brachflächen ist zu beobachten. Im Bereich der privaten Gärten wird diese Entwicklung durch neuere Trends weiter verstärkt: Immer mehr versiegelte Flächen, Kies und Schotter im Vorgarten, wenige exotische Ziergehölze in Beeten



mit dicker Rindenmulch-Auflage sowie „gepflegter“ Rasen bis hin zu Kunstrasen bieten kaum einem Tier Lebensraum oder Nahrung. Spontanvegetation in Ritzen und Fugen, entlang von Zäunen und Beeträndern wird konsequent entfernt und die Bekämpfung von Wildpflanzen steigert diesen Effekt zusätzlich. Ökologische Vielfalt zu erhalten, ist eine wichtige Aufgabe, zu der jeder einen Beitrag leisten kann. Davon profitieren letztlich alle: Pflanzen, Tiere und nicht zuletzt wir Menschen.

Zu einer naturnahen Umgebung gehören ganz selbstverständlich die Wildpflanzen, die wir Ihnen mit diesem Projekt gemeinsam mit der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) Rheinland-Pfalz ans Herz legen wollen. Die LZU unterstützt dieses Angebot als ihr Projekt „Grün“ in diesem Jahr. Gemeinsam machen wir uns stark für die Wildpflanzen, unsere nützlichen und unverzichtbaren Nachbarn. Wir möchten Sie aber nicht nur über den ökologischen, kulinarischen und medizinischen Nutzen von



Gehalt mg/100g	Kalium	Calcium	Magnesium	Eisen	Vitamin C
Kopfsalat	224	37	11	1,1	11
Grünkohl	490	212	31	1,9	105
Gänseblümchen	600	190	33	2,7	80
Brennnessel	410	630	71	7,8	333
Löwenzahn	501	168	37	3,1	65

Die Inhaltsstoffe der Wildkräuter können je nach Jahr und Standort stark schwanken.

Wildpflanzen informieren, sondern Sie auch für die „Schönheit des Wilden“ begeistern, denn mit ihrem Farbenreichtum, der filigranen Anmut ihrer Blüten und der Lebhaftigkeit ihrer Formen bereichern die Wildkräuter unseren Garten und Balkon, unser Dorf und unsere Landschaft. Und wir möchten Ihnen zeigen, wie einfach es ist, in Ihrem Umfeld Wildkräuter zu fördern.

Lernen Sie die drei Wildkräuter Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen, stellvertretend für viele unserer Wildpflanzen, intensiver kennen. Umfragen haben ergeben, dass in unserem Land nur durchschnittlich sechs Wildpflanzen sicher erkannt werden, unsere drei ausgewählten Beispiele gehören selbstverständlich dazu. Mit den Wildpflanzen erhalten wir die Lebensgrundlage vieler Insekten, Spinnen und Kleinlebewesen, die die Wildpflanzen als Nahrungsgrundlage zwingend brauchen. Auch auf den öffentlichen Flächen unserer Städte und Gemeinden sollten wir lernen, Wildpflanzen zu akzeptieren

und uns daran zu erfreuen. Flächen mit Wildpflanzenwiesen oder Wildstaudenbeeten kosten im Unterhalt einen Bruchteil einer klassischen Blumenrabatte mit Wechselblor, es kann sich selbst erhalten und ist weniger pflegeintensiv. Wir möchten mit unserem Projekt auch dafür werben, dass die Verantwortlichen in Städten und Gemeinden mehr Wildpflanzenwiesen und -randstreifen anlegen. Gehen Sie auf die Verantwortlichen in Ihrer Gemeinde zu, vielleicht können Sie ja Einige davon überzeugen: Mehr Wildpflanzenbeete und weniger Versiegelung, Schotter und Blumenrabatten. Sprechen Sie doch in Ihrer Gemeinde dieses Thema einmal an, allein die Kostensituation kann bestimmt viele Entscheidungsträger überzeugen. Um sich die Wildkräuter nutzbar zu machen, müssen sie zuerst geerntet werden. Wichtig ist dabei: Wo kann und wo darf ich Wildkräuter sammeln? Einfach und risikolos ist eine Ernte im eigenen Garten,



vielleicht im eigenen Wildkräuterbeet. Hier kann man sich einfach an der Natur bedienen, alles ganz frisch, gesund und lecker. Ernten Sie Wildkräuter auf wenig bis gar nicht gedüngten und gemähten Rasenflächen, dort finden Sie nach kurzer Zeit Einiges an essbaren Wildkräutern. In wilden sich selbst überlassen Gartenecken, vielleicht auch bei Freunden, kann man sich ganz ohne Bedenken bedienen. Außerdem, beim Spaziergehen, auf wenig frequentierten Waldwegen, auf Brachflächen und selbst in öffentlichen Parkanlagen an verkehrsärmeren Straßen kann man Wildkräuter sammeln. Bitte ernten Sie nur die Menge, die Sie auch direkt verwerten können. Wir wollen die Artenvielfalt durch unsere Sammeltätigkeit nicht mindern.

Bitte beachten Sie: Nicht sammeln darf man auf Naturschutzflächen!

Brennnessel

– *Urtica dioica* / *Urtica urens* –

Die Brennnesseln gehören zu der Familie der **Urticaceae**, als Brennnesselgewächse bilden sie eine eigene Familie.

Verbreitung

Im mitteleuropäischen Raum treten vorwiegend die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) auf. Als Ruderalpflanze erobert sie von sich aus brach liegende Flächen. Trotzdem lebt sie gerne in der Nähe von Menschen, besonders an stickstoffreichen Orten, wie z.B. an Kompost- und Misthaufen oder Schuttplätzen, also überall dort, wo sie nährstoffreiche bzw. stickstoffreiche Böden findet. Brennnessel gilt als Stickstoffanzeiger.



Verbreitung

Die Familie der Brennnesselgewächse umfasst mehr als 2.500 Arten, die in 56 Gattungen untergliedert werden.

Die große Brennnessel ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, d.h., sie zieht im Herbst ein und entwickelt sich im darauffolgenden Jahr aus den überwinternden Wurzeln wieder neu, auch kann

Sie sich über Samen vermehren. Maximal erreicht die große Brennnessel eine Höhe von 150 cm, die kleine Brennnessel ist einjährig und wird bis zu 60 cm hoch.

Verbreitung

Die Stängel der Brennnessel sind vierkantig und wachsen aufrecht. Die Blätter stehen sich paarweise gegen-

über, das nächste Paar versetzt zum vorherigen (kreuzweise gegenüber). Sie haben eine ei- bis länglich-herzförmige Form, sind spitz zulaufend und grob gezahnt. Stängel und Blätter sind mit Brennhaaren besetzt.

Verbreitung

Als Arzneipflanze, in der Kosmetik, der Ernährung, im Textilbereich, zum Pflanzenfärben und als Jauche zum Gärtnern (siehe *Eiskrautbroschüre Seite 18*).

Ernährungsexperten sind sich sicher: Die Brennnessel hat das Zeug zum heimischen Superfood. So nennt die moderne Ernährungslehre Lebensmittel, die einen besonders hohen Gehalt an wichtigen Nähr- und Inhaltsstoffen mitbringen. Und da schneidet die Brennnessel sehr gut ab. Schon im zeitigen Frühjahr lässt sich die Brennnessel in Smoothies, Suppen, Soßen, Quiches, zu

Maximal erreicht die große Brennnessel eine Höhe von 150 cm und ist auch gegen Kälte sehr widerstandsfähig



„Brennnessel First flush“: Gepflückt werden die jungen Triebe. Sie wachsen schnell wieder nach und können bald erneut geerntet werden.

Gemüse, Salaten, Brot, Brötchen und Pizza oder anderem Gebäck verarbeiten. Der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Gesundheitsfördernde Wirkung inklusive.

Standort

Meist brauchen wir die Brennnessel nicht in unseren Garten zu holen, sie kommt oft von ganz alleine zu uns. Wir müssen sie nur gewähren lassen und ihr ein Fleckchen Erde überlassen. Sie gedeiht bevorzugt im Halbschatten, aber auch an sonnigen oder schattigen Stellen. Sie liebt feuchte, humose, lockere und nährstoffreiche Böden. Wenn wir es zulassen, wächst sie schnell zu größeren Horsten heran.



Ernten

Idealerweise sammeln Sie Brennnesseln, sobald der Morgentau abgetrocknet ist, also kurz vor der größten Mittagshitze.

Vor dem „Brennen“ schützen solide Rosen-Handschuhe. Es hilft aber auch schon eine Schere und eine Schüssel, in die wir die abgeschnittenen Blätter oder Triebe direkt hineinfallen lassen, ohne sie dabei anfassen zu müssen.

Die ersten Brennnesselspitzen können Sie bereits ab März ernten. Für die Wildkräuterküche wird immer nur die obere Triebspitze mit 3 bis 5 Blättern genutzt. Sie sind am zartesten und gehaltvollsten. Innerhalb von wenigen Tagen wachsen die Triebe wieder nach und können dann erneut geerntet werden. Die Erntezeit für



Blätter und Stängel reicht bis in den Herbst/Frost hinein, so kann ein Wintervorrat angelegt werden. Dazu legen wir die Spitzen direkt (ungewaschen) auf ein sauberes Tuch oder Fliegengitter, das wir z. B. auf einem Wäscheständer ausgebreitet haben und lassen die Blätter im Schatten an einem gut belüfteten Ort so lange trocknen, bis sie „rascheltrocken“ sind.

Die gut getrockneten Blätter können jetzt in sauberen Behältern, trocken und dunkel aufbewahrt werden. Nach der Vegetationsperiode im November ziehen die Blätter und Stängel der Brennnessel ein, d. h. sie vertrocknen und die verbleibenden Nährstoffe ziehen sich in die Wurzel zurück. Deshalb werden Wurzeln erst ab dieser Zeit geerntet, weil dann der Gehalt an Wirkstoffen am größten ist.

Von Erde befreit reinigt man die Wurzel am besten unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste.

Nutzen für die Natur

Auch aus rein ökologischen Gründen sollten wir Brennnesselhorste in unserem Garten gedeihen lassen: Die Brennnessel bietet Lebensraum für über 100 Insektenarten und ist Futtergrundlage für über 25 Schmetterlingsarten. Schmetterlinge legen ihre befruchteten Eier meist an der Blattunterseite ab. Ausschließlich von Brennnesseln ernähren sich Schmetterlinge wie das Tagpfauenauge, der Kleine Fuchs, das Landkärtchen und der Admiral.

Andere Schmetterlingsarten bevorzugen Brennnesseln, auch wenn sie mehrere Futterpflanzen zur Auswahl haben, wie z.B. der C-Falter oder auch der Schönbär. Inzwischen jedoch gibt es bereits viel zu wenige Schmetterlinge!

Wenn Sie Gelegenheit haben, achten Sie mal drauf: Jeder Schmetterling nutzt die Brennnessel auf seine



Die Brennnessel bietet Lebensraum für über 100 Insektenarten



Weise. Der Kleine Fuchs nutzt große Brennnesselbestände in prall sonniger Lage, jedes Weibchen legt mehrere Hundert Eier. Der Admiral legt seine Eier einzeln auf kleinen Brennnesselbeständen in sonniger Lage. Tagpfauenaugen dagegen brauchen große Bestände in halbschattigen, feuchten Standorten und bilden große Raupenbestände.

Das Landkärtchen nutzt ebenfalls halbschattige, feuchte Standorte, meidet allerdings große Bestände. Die Weibchen legen „nur“ 20 bis 30 Eier. (Quelle Bund Naturschutz Eichstätt).

Und wie es in der Natur so ist, ernähren die Schmetterlinge auch andere räuberische Insekten. Die Schlupfwespe beispielsweise lebt fast nur von Schmetterlingen.

Wirkstoffe und Wirkung

Die Pflanze enthält Flavonoide, Antioxidantien, Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C, E und K, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silizium), Spurenelemente (sehr viel Eisen, Kupfer, Mangan), alle essentiellen Aminosäuren, Kaffeesäurederivate und Carotinoide.

Die Brennnessel bietet den höchsten Chlorophyllgehalt aller essbaren Wildkräuter. Durch ihre besondere Zusammensetzung wird die Energieeffizienz optimiert, die gesamte Stoffwechselsituation angeregt und verbessert, das Immunsystem gestärkt und belastende Entzündungstoffe ausgeleitet.

Brennnesseln sind blutreinigend, blutbildend, entgiftend, harnstoff- und harnsäureausführend, harntreibend, hautreizend, stoffwechselanregend, verdauungs-

Brennnesseltee

genießt als Hausmittel einen guten Ruf: Man nehme etwa 2 Teelöffel Brennnesselblätter, übergieße sie mit 250 ml kochendem Wasser. Diesen Aufguss etwa 4 bis 6 Minuten ziehen lassen. Empfehlung: Pro Tag zwei Tassen Tee am besten lauwarm und in kleinen Schlucken trinken. Nach 6 Wochen Anwendung sollten Sie eine Pause von etwa 2 bis 3 Wochen einlegen.

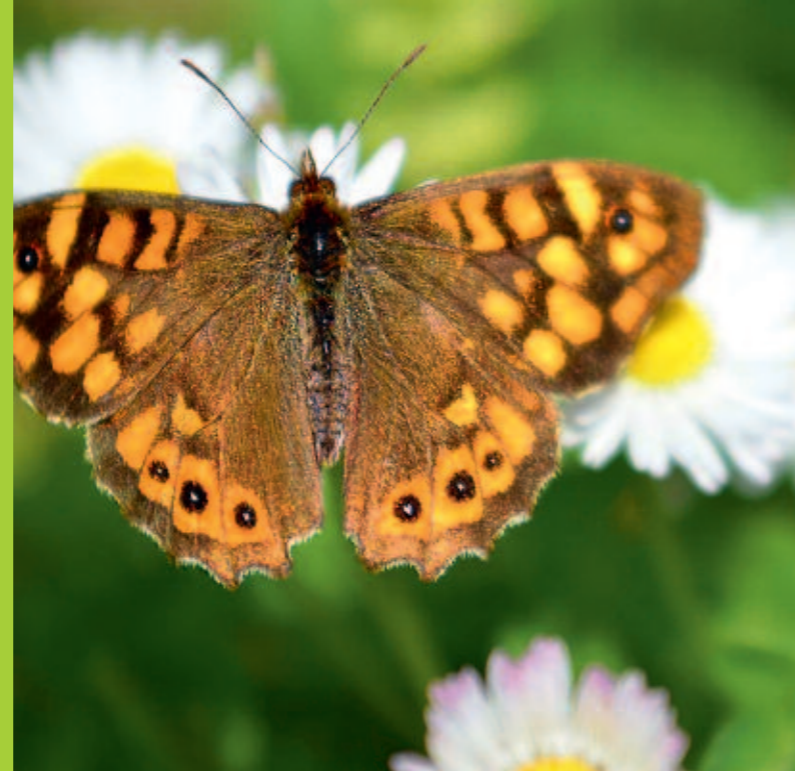
fördernd. Das in der Brennnessel enthaltene Eisen kann im Vergleich zu synthetischem Eisen besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Dafür genutzt werden Teeaufgüsse, Frischpflanzentinktur und auch Frischpflanzensaft.



Gänseblümchen

– Bellis perennis –

Das Gänseblümchen gehört der großen Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae) an.



Verbreitung

Diese kleine Blume kann sich schnell und unkompliziert verbreiten. Ursprünglich aus dem mediterranen Raum stammend, hat es sich heute überall in Mitteleuropa etabliert. Hier wächst es fast auf jeder Wiesenfläche und gehört dadurch zur bekanntesten Pflanzenart. Wir finden es auf regelmäßig geschnittenen Rasen, Wiesen, Parks und an Wegrändern.

Merkmale

Das Gänseblümchen stellt an den Boden nur geringe Anforderungen und ist eine ausdauernde Pflanze, die an sonnigen und halbschattigen Plätzen gedeiht. Gänseblümchen sind heliotrop. Das bedeutet, die Blüten richten sich immer nach der Sonne aus. Achten Sie mal drauf. Die „Blickrichtung“ der Gänseblümchen wandert

mit der Sonne von Osten nach Westen und sie schließen sich abends. Dem erfahrenen und sensiblen Hobbygärtner geben sie beim Wetterwechsel zudem Hinweise auf bevorstehenden Regen. Dann nämlich schließen sich die Blüten und der Gärtner darf hoffen, dass ihm der Regen das Gießen abnimmt.

Gänseblümchen sind auch bei Frost hart im Nehmen und halten Minustemperaturen von bis zu -15°C aus.

Vermehren lassen sich Gänseblümchen über den Wurzelstock und über Samen.

Botanik

Die fein behaarten Blätter stehen in einer dichten Blattrosette zusammen aus deren Mitte die blattlosen Blütenstiele wachsen. Die Blütenkörbchen sind innen gelb,

umgeben von einem weißen Strahlenkranz mit mehr oder weniger rosa Spitzen.

Im Winter zieht sich die Pflanze samt Blattgrün zurück, um im darauf folgenden Frühjahr als eine der ersten blühenden Pflanzen erneut auszutreiben. Das Gänseblümchen erreicht Wuchshöhen von maximal 15 cm. Gänseblümchen blühen ab März bis in den November hinein.

Das Gänseblümchen ist mit der echten Kamille verwandt, unterscheidet sich aber in vielen Details. So zeigen die weißen Blütenblätter der Kamille in Richtung Boden, während die des Gänseblümchens immer aufrecht stehen. Kamille wächst bis zu dreimal so hoch wie Gänseblümchen. Die grünen Blätter sind tief gefiedert, die des Gänseblümchens oval und glattrandig.



Gänseblümchen sind heliotrop – sie wenden ihr „Gesicht“ stets nach der Sonne

Verwendung

Das Gänseblümchen findet seinen Einsatz als Heilpflanze und in der Ernährung. Vom Gänseblümchen lassen sich die Blätter, die geschlossenen Blütenknospen wie auch die geöffneten Blütenköpfechen verwenden. Der Geschmack von Gänseblümchenblüten lässt sich als zart nussig beschreiben, während die Blätter mit einer grünen, leicht säuerlichen Note aufwarten, die an eine milde Variante des Sauerampfer erinnern.

Standort

Versuche, das Wildkraut in einem Blumenbeet anzupflanzen, sind oft zum Scheitern verurteilt. Das Gänseblümchen liebt seinen Platz zwischen Gräsern und anderen Wildpflanzen,



und – wie es scheint – ganz besonders den englischen Rasen. Es gedeiht nämlich am besten wenn der Rasen regelmäßig gemäht wird. Wer das Abmähen der Gänseblümchen scheut, kann sich nicht über viele Blüten freuen. Doch sobald regelmäßig gemäht wird, erzeugt jede Pflanze unermüdlich neue Blüten. Nach einem Schnitt dauert es kaum einen Tag, bis sich neue Blütenknospen zeigen. Nicht ohne Grund wird es „Bellis perennis“ genannt, „ausdauernde Blüte“. Und: Das Gänseblümchen ist eine Zeigerpflanze für nährstoffarme Böden.

Ernten

Blätter und Blüten werden das ganze Jahr über gesammelt, um sie frisch zu verwenden. Es lohnt nicht, sie zu trocknen. Bei der Ernte ist darauf zu



achten, dass die Blätter vom Rosettenrand verwendet werden, damit das Herz in der Mitte unversehrt bleibt. So kann sich die Pflanze immer wieder regenerieren und neue Blätter und Blüten bilden.

Nutzen für die Natur

Gänseblümchen sind von großem Nutzen für die ersten Nektarsammler im Jahr. Denn bei milden Temperaturen blüht das Gänseblümchen schon im Januar und ist somit eine der frühesten Nahrungspflanzen (vor allem Pollen) für Wildbienen und Falter.

Zwar hat sich bisher noch keine Wildbienenart ausschließlich auf das Gänseblümchen als Pollenlieferant spezialisiert, aber es sind sieben Insektenarten bekannt, allen voran die Furchenbiene, die auf dem Gänseblümchen Pollen sammeln. Für die Raupen der Falter-



Wie der Name schon sagt ...

Im Laufe der Jahre wurde das Gänseblümchen mit vielen volkstümlichen Namen bedacht, wie z. B.

Augenblümchen, Angerblümlein, Frühblume, Gänsblümel, Gänselieschen, Grasblume, Himmelsblume, Kindsblümle, Maßliebchen, Marienblümchen, Mondscheinblume, Regenblume, Sonnenblümchen, Tausendschön.

arten Blattspanner und Dickleibspanner ist das Gänseblümchen eine beliebte Futterpflanze.

Für seine Verbreitung ist das Gänseblümchen nicht auf Bestäuber angewiesen. Seine Samen werden auf unterschiedliche Weise – Wind, Niederschlag, Menschen und Tiere – verbreitet. Die Samen des Wiesengänseblümchens beispielsweise haften leicht an Sohlen und Pfoten und wandern so als blinde Passagiere zur nächsten Grünfläche, wo sie dann bald wieder als Pollenlieferanten besucht werden.

Wirkstoffe und Wirkung

Aufgrund der im Gänseblümchen enthaltenen Gerbstoffe gilt das Wildkraut als Appetitanreger. Die Gerbstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Galle und Leber an. Gleichzeitig wirkt das Gän-



Vom Gänseblümchen lassen sich die Blätter und die Blütenköpfchen verwerten.

seblümchen blutreinigend. An Wirkstoffen enthält das Gänseblümchen Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Schleime, Vitamin C, geringe Menge ätherisches Öl und Flavonoide.

In ihrer Gesamtheit wirken diese Stoffe schleimlösend, leicht krampf- und schmerzstillend, stoffwechsellanregend, entgiftend, entzündungshemmend, appetitanregend und adstringierend.

Tipp: Geschlossene Blüten der Gänseblümchen öffnen sich wieder, wenn man sie ein paar Minuten in warmes Wasser legt.



Aktiviert Verdauungssäfte:
Tee von Gänseblümchen

Löwenzahn

– *Taraxacum officinalis* –

Der Löwenzahn gehört wie das Gänseblümchen zur Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae).



Verbreitung

Der Gemeine Löwenzahn ist auf der gesamten nördlichen Erdkugel zu finden und auch auf fast allen anderen Kontinenten mit gemäßigten Klimazonen. Im Laufe der Verbreitung hat er sich seiner Umgebung perfekt angepasst, so dass seine Robustheit nicht verwunderlich ist. In Mitteleuropa ist seine Hauptblütezeit im April und Mai, anschließend vereinzelt noch bis in den Herbst. Der Löwenzahn hat so viele verschiedene und ausgefallene Standorte wie kaum eine andere Pflanze.

Merkmale

Der Löwenzahn ist eine ausdauernde krautige Pflanze, deren Blätter als Rosette erscheinen. Seine leuchtend gelben Blüten (3 bis 5 cm Durchmesser) schließen sich bei Regen, in der Nacht und bei Trockenheit. Alle Pflanzenteile enthalten einen weißen Milchsaft.



Botanik

Die 10 bis 30cm langen Blätter wachsen in einer Rosette am Boden und sind vielfach und tief eingeschnitten. Aus der Rosette wächst der blattlose röhrenartige Stiel. Die Blütenkörbchen sind kräftig gelb von grünen Kelchblättern umgeben, aus ihnen entwickelt sich der Samensstand, auch als Pustelblume bekannt. Der Löwenzahn hat eine bis zu einem Meter lange Pfahlwurzel.

Verwendung

Wir kennen Löwenzahn in der Ernährung als Blütenhonig, Ersatzkaffee und als Salat. Als Tierfutter und Heilpflanze ist er weit verbreitet. Früher diente er zur Gewinnung von Kautschuk. Wie auch die Brennnessel ist der Löwenzahn eine Zeigerpflanze für einen hohen Stickstoffgehalt. Meist handelt es sich dabei um stark gedüngte Wiesen.





An ihren Fallschirmchen können
Löwenzahnsamen über 100 Meter
weit fliegen



Ernten

Zarte, junge Löwenzahnblätter im Frühjahr vor der Blüte geerntet, sind eine Wohltat für den Körper: Sie enthalten neun mal mehr Vitamin C und vierzig mal mehr Vitamin A als Eisbergsalat aus dem Supermarkt, außerdem dreimal so viel Eisen wie Spinat. Die Bitterstoffe regen alle Drüsen im Körper an, die mit dem Verdauungsapparat in Verbindung stehen, um Säfte und Enzyme zu produzieren.

Das beginnt bereits im Mund mit den Speicheldrüsen und setzt sich bis zu den Nieren fort! Positiv ist, dass sich unsere Geschmacksknospen schnell wieder an Bitteres gewöhnen, wenn wir uns darauf einlassen und sie häufiger in der Küche nutzen. Außerdem gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, den bitteren Geschmack etwas zu mildern bzw. zu überdecken: Wenn Sie Blätter, Knospen und Wurzeln ca. 30 Minuten wässern oder

kurz in kochendem Wasser blanchieren (schade um die verlorengegangenen Mineral- und Spurenelemente!) mildern Sie das bittere Aroma. Sehr fein geschnitten eignet er sich bestens dazu, unter Salat gemischt zu werden.

Nutzen für die Natur

Der Löwenzahn ist ein nektar- und pollenreiches Wildkraut. Er liefert nicht nur Wildbienen, Käfern, Schwebfliegen, Fliegen und Wanzen Nahrung, sondern ist auch eine der wichtigsten Frühtracht-Pflanzen für die Honigbienen.

Gemäß Jörg Ewald, Professor für Botanik und Vegetationskunde an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf werden in Studien in Tschechien über 200 Insektenarten auf Löwenzahnwiesen nachgewiesen. Auf gut mit

Stickstoff gedüngten Wiesen kann der Löwenzahn stark dominieren und liefert während seiner Blütezeit reichlich Nahrung. Um die Insektenvielfalt und Masse zu erhalten, braucht man allerdings ein weites Spektrum von blühenden Pflanzen mit Blühzeiten über die gesamte Vegetationszeit.

Wirkstoffe und Wirkung

Der Löwenzahn enthält eine Reihe von gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Die gesamte Pflanze ist verwertbar. Im Frühjahr, vor der Öffnung der Blüte, enthält die Pflanze die meisten Wirkstoffe. Will man aber vom Inulin – einem besonderen Kohlehydrat – profitieren, so sticht man im Herbst nur die Wurzel. Sie enthält dann weniger Bitterstoffe (Taraxin, Taraxacerin, Taraxasterol, Taraxerol) als im Frühjahr. Der Inulinanteil steigt dagegen von nur 2 %, im Frühjahr bis auf 40 % im Herbst. Die Blätter enthalten Cholin,





Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, hohe Anteile an Kalium, andere Mineralstoffe wie Mangan und Natrium, Kieselsäure, Spurenelemente (Eisen, Zink, Kupfer), Vitamine B, C, D und Fructose. Der Milchsafte enthält neben den Bitterstoffen noch Harze und Triterpene.

Die Blätter wirken harntreibend, verdauungsfördernd, leber- und nierenanregend, gallebildend und galletreibend (deshalb nicht verwenden bei Gallenproblemen). Löwenzahn regt den gesamten Stoffwechsel an, er hat einen günstigen Einfluss auf unser Bindegewebe, wodurch er antirheumatisch und gegen Gicht wirkt.

Der Löwenzahn ist ein wichtiges Ausleitungsmittel zur Entgiftung über die Leber.



Damit uns die „Schönen Wilden“ nicht über den Kopf wachsen, bieten sich einige Ecken im Garten besonders dafür an, Wildkräuter anzusiedeln oder ihre Ansiedlung einfach zuzulassen.

Rasen: „Flower statt Power“

Den Rasen nicht düngen, nicht vertikutieren, keine Pflanzen jäten. Regelmäßiges Mähen reicht als Rasenpflege vollkommen aus! Lassen Sie Wieseninseln stehen, die nur einmal im Jahr (bei der letzten Mahd vor dem Winter) gemäht werden.

Wege und Plätze: „Die grüne Kunst der Fuge“

So wenig versiegeln wie möglich! Lassen Sie breite Fugen zwischen Pflastersteinen bzw. Wegeplatten. Bepflanzen Sie die Fugen (siehe auch Seite 31) oder lassen Sie eine spontane Ansiedlung von Wildkräutern zu. Bei zu starkem Wuchs müssen Sie nicht unbedingt jäten, sondern können auch über den Weg mähen. Achten Sie beim Wegesbau schon darauf, dass über den Weg gemäht werden kann.

Randbereiche: „Mut zur wilden Ecke“

An Zäunen, neben der Regentonne, unter Bäumen oder in einer Schattenecke kann man die Natur einfach mal machen lassen, was ihr einfällt. Und was müssen wir tun? Wir lehnen uns zurück, beobachten, staunen und genießen! Eingreifen und den Wildwuchs zurückschneiden müssen wir nur, wenn sich Gehölze ansiedeln, die mit ihren Wurzeln Fundamente oder Gebäude schädigen können.

Wildpflanzen im Garten

Die einfachste Maßnahme, im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse Wildpflanzen zu fördern, heißt: „Wachsen lassen!“

Denn viele Wildkräuter siedeln sich von ganz alleine an, wenn man sie nur lässt.

Ein Wildkräuter-freundlicher Garten macht meist deutlich weniger Arbeit als ein Garten, in dem jedes Wildkraut entfernt wird.

Ein Beet für Wildkräuter anlegen

Wer noch mehr für die Artenvielfalt der Flora und Fauna im eigenen Garten tun möchte, kann ein Wildkräuterbeet anlegen – das geht auch auf der aller kleinsten Fläche, auf dem Balkon oder im Kübel. Mit einem Wildkräuterbeet unterstützen wir die Natur und können darüber hinaus etliche Kräuter auch kulinarisch bzw. heilkräftig nutzen.



© istockphoto.com_sasiiistock

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann kann es losgehen. Zu Beginn steht die Grundüberlegung:

- ❁ Wie viel Platz steht mir zur Verfügung?
- ❁ Wie sieht mein Standort aus? Sonnig, trocken, mager, schattig, feucht, nährstoffreich?
- ❁ Steht mein Beet frei oder vor einem Zaun, einer Mauer, am Waldrand?

Sobald diese Überlegungen abgeschlossen sind, können Sie loslegen:

1. Beetgröße abstecken (rund, eckig ...)
2. Wurzeln unerwünschter Pflanzen bzw. Grasnarbe entfernen
3. Pflanzenauswahl treffen: Wenige große Leitpflanzen, Begleitstauden und Bodendecker-Stauden



Ein Wildkräuterbeet kann jede Form haben. Ein Zaun oder Einfriedung ist nicht unbedingt erforderlich

4. Pflanzen mit botanischem (lateinischem) Namen bestellen. Vertrauen Sie dabei einem Wildpflanzenspezialisten, Ihrer Hausgärtnerei oder besuchen Sie regionale Pflanzentauschbörsen
5. Bevor Sie die Pflanzen in die Erde setzen, stellen Sie sie (mit Topf) ca. eine Stunde lang ins Wasser
6. Verteilen Sie die Pflanzen auf der Fläche und verschaffen Sie sich einen Überblick über die Anordnung
7. Achten Sie darauf, beim Einpflanzen die Pflanzen etwas tiefer einzugraben, als sie vorher im Topf saßen
8. Beet genießen.
Tipp: Pflanzloch mit Wasser füllen, warten bis es versickert, dann die Pflanze eingraben und nicht mehr wässern. So wachsen die Wurzeln dem Wasser nach und sind später weniger anfällig gegen Trockenheit.

Wildstaudenbeete brauchen nicht viel Pflege. In den ersten Jahren muss noch gelegentlich gejätet werden. Wenn aber die Beetpflanzen einmal den ganzen Wurzel-



raum für sich erobert haben, haben andere Pflanzen kaum noch eine Chance, sich dazwischen zu etablieren. Einzige Pflegemaßnahme ist dann der Rückschnitt der abgestorbenen Stängel im zeitigen Frühjahr, bevor die Stauden erneut von unten austreiben. Diese Maßnahme sollte nicht vor dem Winter erfolgen, weil viele Insekten als Eier oder Puppen in den hohlen Stängeln von Stauden überwintern.

Zusätzlich zu den Beeten können wir noch Biotope für Nützlinge schaffen, z. B. Totholz oder Laubhaufen als Überwinterungsquartiere für Igel und Amphibien sowie Nisthilfen für Vögel und Insekten. Ausreichend Nützlinge sorgen für ein biologisches Gleichgewicht und ersparen uns viel Arbeit.

Starterpakete für Wildstauden- beete

Wir haben für Sie zwei „Starterpakete“ für Wildstaudenbeete zusammengestellt, die wir Ihnen an dieser Stelle vorstellen möchten. Wir haben uns ganz bewusst auf zwei Standorttypen beschränkt, und dabei jeweils auf fünf Arten, damit Sie am Anfang nicht selbst aus der schier unendlichen Fülle der Möglichkeiten auswählen müssen.



Bärlauch

Wenn Sie eins der beiden Starterpakete in ein Beet pflanzen und merken, dass die eine oder andere Pflanze nicht so gut gedeiht, ersetzen Sie sie durch eine andere. Sollten Ihnen die fünf Pflanzen irgendwann zu wenig sein, erweitern Sie das Beet. Sobald Sie das „Wildkräuter-Fieber“ einmal gepackt hat, werden Sie nach und nach dazulernen und immer neuen Schönheiten unserer wilden Natur in Ihrem Garten ein Zuhause bieten.

„Berg“ – schattig, frisch, winterhart

Das Pflanzenpaket „Berg“ beinhaltet Pflanzen, die sehr gut auch in den höheren Lagen der Mittelgebirge gepflanzt werden können. Sie gedeihen besonders gut auf einem halbschattigen, humosen, tiefgründigen, nicht zu trockenen Standort.

- ✿ Bärlauch (*Allium ursinum*) – Frühjahrsblüher
- ✿ Nesselblättrige Glockenblume (*Campanula trachelium*) – Leitstaude



Nesselblättrige Glockenblume

- ✿ Gewöhnlicher Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) – Begleitstaude
- ✿ Rote Lichtnelke (*Silene dioica*) – Begleitstaude
- ✿ Gundermann (*Glechoma hederacea*) – Bodendecker

„Tal“ – sonnig, trocken, wintermild

Das zweite Paket „Tal“ ist auf die warmen, trockenen Täler des Rheins und seiner Nebenflüsse abgestimmt. Die Zusammenstellung erinnert an einen Spaziergang durch den Weinberg. An den sonnigen Schieferhängen erfreuen uns diese Überlebenskünstler mit ihrer Farbpracht.

- ✿ Weinbergs-Tulpe (*Tulipa sylvestris*) – Frühjahrsblüher
- ✿ Dichtblütige Königskerze (*Verbascum densiflorum*) – Leitstaude
- ✿ Wilde Möhre (*Daucus carota*) – Begleitstaude
- ✿ Natternkopf (*Echium vulgare*) – Begleitstaude
- ✿ Blutroter Storchschnabel (*Geranium sanguineum*) – Bodendecker



Frauenmantel



Königskerze

Ab ins Beet

Suchen Sie in Ihrem Garten oder Vorgarten eine Fläche von ca. 1 m² Größe, die den oben beschriebenen Standortbedingungen in etwa entspricht. Befreien Sie die Fläche von Bewuchs und lockern Sie den Boden auf. Für das Pflanzenpaket „Berg“ können Sie bei Bedarf den Humusgehalt des Bodens mit etwa drei Liter Kompost anreichern. Für das Pflanzenpaket „Tal“ kann es sinnvoll sein, den Oberboden abzumagern: Wenn der Oberboden sehr humos und/oder lehmig ist, werden die oberen 10-15 cm durch eine Mischung von Sand und Kalksplitt (1:1) ersetzt.

Gepflanzt wird am besten im Herbst (September/Okttober), damit die Pflanzen über den Winter gut einwurzeln können. Das erspart viel Gießen im Frühjahr und Sommer. Beim Pflanzpaket „Berg“ sollte der Boden um die Pflanzen nach dem Einpflanzen mit organischem Mulchmaterial abgedeckt werden. Beim Pflanzpaket „Tal“ wird



Lichtnelke

Weinbergstulpe

nicht gemulcht, wenn vorher der Oberboden wie beschrieben ausgetauscht wurde. Ist der Oberboden nicht ersetzt worden, kann mit Kalksplitt oder feinkörnigem Kies gemulcht werden.

Wie andere Staudenbeete auch braucht das Wildstaudenbeet ein bis zwei Jahre, bis es „eingewachsen“ ist. Bis dahin muss ab und an gejätet werden. Danach haben die Pflanzen den Wurzelraum erobert und lassen kaum noch Platz für andere Pflanzen. Tipp: Bevor sie „Unkraut“ jäten, schauen Sie erst einmal, welche Pflanzen sich ansiedeln – vielleicht sind ja schöne und nützliche Wilde darunter, die das Bild Ihres Beetes bereichern! Danach beschränkt sich die Pflege auf das jährliche Zurückschneiden der abgestorbenen Triebe im frühen Frühjahr (kurz vor dem Austrieb). Im Staudenbeet „Berg“ kann alle paar Jahr mit ein wenig Kompost nachgedüngt werden.



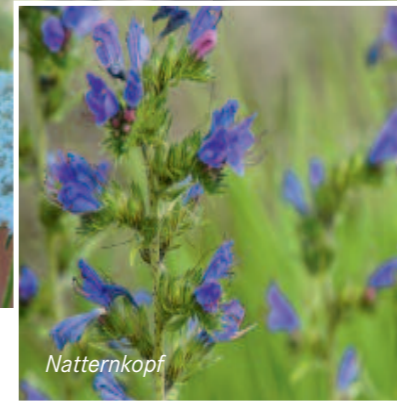
Gundermann

Pflanzensteckbriefe

- ❁ **Bärlauch (Allium ursinum):** Der wilde Verwandte des Knoblauchs. Pflücken Sie nur einen Teil der Blätter, damit die Pflanze auch Kraft hat zu blühen. Sie werden genau so entzückt sein über die Kugelblüten wie die Insekten.
- ❁ **Nesselblättrige Glockenblume (Campanula trachelium):** Alle Glockenblumenarten sind essbar – besonders beliebt sind die hübschen Glockenblüten als Dekoration auf Salaten und Nachspeisen – und bei Bienen und Hummeln als Schlafplatz.
- ❁ **Gewöhnlicher Frauenmantel (Alchemilla vulgaris):** Nomen est Omen: Frauenmantel hilft bei typischen Frauenleiden, sagt die Volksmedizin. Schön ist auch der Lotuseffekt der Blätter.
- ❁ **Rote Lichtnelke (Silene dioica):** Die hübschen Blüten eignen sich als essbare Dekoration auf Salaten und in Desserts – bitte beim Pflücken noch Blüten übrig las-



Wilde Möhre



Natternkopf

sen, sie sind im Spätsommer wertvolle Nahrung vor allem für Nachtfalter.

- ❁ **Gundermann (Glechoma hederacea):** Er kann dichte Teppiche bilden und kitzelt den Gaumen mit einer herben Minznote. Über viele Monate bilden die unzähligen Blüten reichlich Nahrung für Insekten.
- ❁ **Weinbergstulpe (Tulipa sylvestris):** In den Weinbergen selten geworden, können wir die echte wilde Weinbergstulpe aus unseren Gärten wieder auswildern lassen. Sie ist eine der ersten Nektar- und Pollenspender im Jahr. Wir sollten die Pflanze den Tieren überlassen, für uns ist sie in allen Teilen leicht giftig.
- ❁ **Dichtblütige Königskerze (Verbascum densiflorum):** Königskerzen sind beeindruckende Rohbodenbesiedler mit trocken-sauer bis süßlich schmeckenden Blüten. Von ihren Blättern, Stängeln und Blüten leben zahlreiche Insektenarten.
- ❁ **Wilde Möhre (Daucus carota):** Wer an ihren Blättern,



Storachschnabel

Blüten oder Wurzeln schnuppert, erkennt in ihr unschwer die wilde Vorfahrin unseres Lieblingsgemüses. Essbar sind alle Pflanzenteile, doch vielleicht möchte man lieber die vielen Insekten auf den imposanten Blütendolden mit der charakteristischen schwarzen Zentralblüte beobachten.

- ❁ **Natternkopf (Echium vulgare):** Die Blätter des Verwandten des Borretschs (Gurkenkraut) geben gehackt einer frischen Kräutermischung für Quark oder Butter eine frische Note. Die üppigen Blütenkerzen mit den intensiv blauen Blüten zählen zu den besten wilden Nektar- und Pollenquellen, vor allem für Hummeln.
- ❁ **Blutroter Storachschnabel (Geranium sanguineum):** Das leuchtende Pink der Blüten bringt Farbe ins Beet. Hier und da dürfen wir ein paar Blüten als essbare Dekoration stibitzen. Die Volksmedizin schätzt die positive Wirkung der Pflanze auf die inneren Organe.

Welche Pflanzen für meinen Standort?



Auswahl essbarer Wildkräuter/
-pflanzen für sonnige, trockene,
magere Standorte

Wildkräuter retten Vögel

Name	Botan. Name	Farbe	Blütezeit	Höhe	Abstand	nützlich für
gem. Schafgarbe	Achillea millefolium	weiß	Mai-Juni	30-100 cm	25-35 cm	Insekten, Fliegen
Steinquendel	Acinos arvensis	violett	Juli-Sept	10-30 cm	25 cm	Bienen, Käfer, Schmetterlinge
Frauenmantel	Alchemilla vulgaris	grüngelb	Mai-Aug	20-40 cm	30 cm	Insekten, Fliegen
Bergknoblauch	Allium victorialis	grün -weiß	juni-Aug	20-40 cm	15 cm	Bienen,
Weinberglauch	Allium vineale	purpur	juni-Aug	30-60 cm	15 cm	Bienen
echter Eibisch	Althaea officinalis	weiß-rosa	Juli-Sept	100-200 cm	15 cm	Bienen, Motten, Schmetterlinge
Färberkamille	Anthemis tinctoria	gelb	Juni-Sept	50-80 cm	40-50 cm	Insekten
Goldhaaraster	Aster linosyris	gelb	Aug-Sept	15-40 cm	40 cm	Insekten
Glockenblume rundblättrig	Campanula rotundifolia	blau	Mai-Okt	10-30 cm	35 cm	Bienen
echte Kamille	Chamomilla recutita	weiß-gelb	Mai-Juli	15-50 cm	35 cm	Insekten
Wegwarte	Cichorium intybus	blau	Juli-Okt	30-120 cm	40-50 cm	Insekten
Diptam	Dictamnus albus	rosa	Mai-Juni	60-120 cm	40-50 cm	Schmetterlinge, Tagfalter
Wilde Rauke (Ruccola)	Diploxys tenuifolia	gelb	Juli-Sept	20-40 cm	25 cm	Insekten, Fliegen
gewöhnl. Natternkopf	Echium vulgare	blau	Juli-Sept	25-100 cm	25-35 cm	Bienen

Name	Botan. Name	Farbe	Blütezeit	Höhe	Abstand	nützlich für
Blutroter Storchschnabel	Geranium sang.	purpur	Juni-Aug	15-30 cm	40-50 cm	Schmetterlinge, Schwebfliegen
kl. Habichtskraut	Hieracium pilosella	gelb	Mai-Okt	5-25 cm	25 cm	Spanner
Johanniskraut	Hypericum perfor.	gelb	Juni- Sept	30-50 cm	30 cm	Falter, Käfer
Moschusmalve	Malva moschata	rosa	Juni-Okt	40-80 cm	50 cm	Bienen
Scheuchzers Teufelskralle	Phyteuma sch.i	tiefblau	Juni-Juli	30-50 cm	35 cm	Bienen, Schmetterlinge
kleine Bibernelle	Pimpinella saxifraga	weiß	Juli-Sept	15-50 cm	25 cm	Falter
kleine Braunelle	Prunella vulgaris	violett	Juni-Sept	10-25 cm	25 cm	Wildbienen
scharfer Mauerpfeffer	Sedum acre	gelb	Juni-Juli	5-15 cm	25 cm	Bienen, Insekten
weisser Mauerpfeffer	Sedum album	weiß	Juni-Juli	5-20 cm	25 cm	Bienen, Insekten
Tripmadam	Sedum reflexum	gelb	Juni-Aug	15-25 cm	35 cm	Bienen, Schmetterl., Schwebfl.
Feldthymian	Thymus pulegioides	rosa	Juli-Okt	5-15 cm	25 cm	Bienen, Schmetterlinge
Sandthymian	Thymus serpyllum	dunkelrosa	Juli-Sept	5-15 cm	25 cm	Bienen,
Pracht-Königskerze	Verbascum spec.	gelb	Juli-Sept	150-300 cm	80-100 cm	Bienen
Zaun Wicke	Vicia sepium	violettgelb	April-Aug	30-60 cm	30 cm	Spanner
W. Stiefmütterchen	Viola tricolor	gelbblau	April-Okt	10-40 cm	10 cm	Ameisen

Welche Pflanzen für meinen Standort?



Auswahl essbarer Wildkräuter für
habschattige, humose Standorte



Name	Botan. Name	Farbe	Blütezeit	Höhe	Abstand	nützlich für
Knoblauchsrauke	Alliaria petiolata	weiß	April-Juni	20-100 cm	35 cm	Bienen, Schwebfliegen, Käfer
Bärlauch	Allium ursinum	weiß	März -Mai	20-30 cm	10 cm	Bienen
gelbgrüner Frauenmantel	Alchemilla xant.	gelb	Mai-Aug	20-40 cm	30 cm	Insekten, Fliegen
Waldgeissbart	Aruncus sylvestris	weiß-creme	April-Juli	80-150 cm	50-80 cm	Insekten
Nessel Glockenblume	Campanula trachelium	blau	Juli-Aug	80-100 cm	30 cm	Bienen
Walderdbeere	Fragaria vesca	weiß	April-Juni	5-25 cm	15 cm	Bienen
Waldmeister	Gallium odoratum	weiß	Mai-Juni	15-30 cm	30 cm	Bienen, Schmetterlinge
knotiger Storchschn.	Geranium nodosum	violett	Mai-Aug	30-50 cm	40 cm	Schmetterlinge, Schwebfliegen
Wald-Storchschnabel	Geranium sylvaticum	violett	Mai-Juni	30-70 cm	40 cm	Schmetterlinge, Schwebfliegen
Weisse Taubnessel	Lamium album	weiss	April-Okt	20-50 cm	25 cm	Bienen, Schmetterlinge, Käfer
Türkenbundlilie	Lilium martagon	rosa	Juni-Juli	100-125 cm	40 cm	Schwärmer, Schmetterli., Falter
grosse Sternmiere	Stellaria holostea	weiß	April-Juni	15-40 cm	25 cm	Nachtfalter
Waldwicke	Vicia sylvatica	Weiß-lila	Juni -Aug	100-200 cm	30 cm	Spanner
Duftveilchen	Viola odorata	violett	März-April	10 cm	15 cm	Insekten



Bärlauch, Walderdbeeren und
große Sternmiere – im wahrsten
Sinne ein „Augeschmaus“



Zur besonderen Verwendung:

In Pflasterfugen: Folgende Pflanzen kann man in breitere Pflasterfugen setzen. Achten Sie darauf, dass der Vegetationspunkt ca. 1cm tiefer als die Trittlfläche liegt. So können Sie über den Weg mit seinen grünen Fugen mähen.

✿ Römische Kamille, Quendel, Mausohr-Habichtskraut, Mauerpfeffer

Im Kübel an sonnigem Standort (40 x 60 cm): Beginnen Sie im unteren Viertel des Topfes mit einer Drainageschicht aus Blähton, Tonscherben oder Kieselsteinen, darüber eine Mischung aus torffreier Blumenerde und Sand (50:50).

✿ Storchschnabel (z.B. Blutroter), Moschusmalve, Rundblättrige Glockenblume, Sandthymian, Tripmadam (je 1 Pflanze), Bergknoblauch (2 Pflanzen).

Im Beet in sonniger Lage: Alle hier vorgeschlagenen Arten wachsen gut auf magerem, durchlässigem Boden. Auf

nährstoffreicheren Gartenböden muss man öfter eingreifen, um die schneller wachsenden Arten oder spontan sich ansiedelnde Pflanzen einzudämmen. Man kann aber auch eine natürliche Dynamik zulassen und beobachten, wie sich die Fläche entwickelt.

✿ Wegwarte, Glockenblume, Glockenblume, Schafgarbe, Kleine Bibernelle, Wilde Rauke, Johanniskraut, Färberkamille, Echte Kamille, Frauenmantel, Sandthymian, Blutroter Storchschnabel, Feldthymian, Frauenmantel (je 1 Pflanze)

Die Beetvielfalt der Wildkräuterbeete lässt sich mit ungefüllten Frühlingsblühern noch erhöhen und darüber hinaus kann man damit den Blütezeitpunkt verlängern. Blüten von verschiedenen Alliumarten sind ein besonders schöner Schmuck für Salate und andere Speisen.

Bitte beachten Sie: Die Zwiebeln aller Frühlingsblüher sind giftig sind und sollen nicht geerntet oder verzehrt werden.

Wildkräuter ganz köstlich

Es lohnt sich, genau hinzuschauen, was die Natur uns zu bieten hat. Aus Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnesseln lassen sich die köstlichsten Gerichte zaubern. Jedes für sich eine kulinarische Überraschung. Hier ein paar Beispiele für einfache Rezepte, die das Wildkräutersammeln besonders lohnenswert machen.

Generelle Hinweise

Die Mengenangaben der Brennnessel sind in den Rezepten in Gramm angegeben. Als Orientierungshilfe bei der Ernte haben wir Angaben in Handgrößen abgemessen.

Beispiel: 100 g Brennnesselblätter entsprechen etwa 4 Handvoll.

Bei den Gänseblümchen entspricht eine Tasse (einfache Kaffee- oder Teetasse) mit Blüten etwa 13 g.

Falls Sie nicht genug Blätter oder Blüten von einer Pflanze finden, lässt sich Ihre Ernte auch mischen.

Brennnesselsuppe mit Frischkäse

(4 Personen)

Zutaten:



100 g Brennnessel
100 g Frühlingszwiebeln
50 g Karotten
1 TL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 Packung Frischkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:



Die Brennnesseln grob, die Frühlingszwiebeln und Karotten eher fein hacken. Olivenöl erhitzen und die gehackten Zutaten darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles zusammen 5 Min. köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und alles fein pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss einen Klecks Frischkäse darauf geben und servieren. Voila!

Tipp: Eine schnell zubereitete Powersuppe!

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	273 kcal	5,6 g	25 g	30 g	4 g



Brennessel-Frühlings-Cocktail

(4 Personen)

Zutaten:



- 2 Äpfel
- 50 g Brennnesseln
- Saft von 2 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL Honig
- 800 ml Buttermilch

Zubereitung:



Die Äpfel klein schneiden und mit den Brennnesseln im Mixer pürieren. Orangen- und Zitronensaft und dem Honig hinzugeben und mit Buttermilch auffüllen. Kräftig verrühren.

Tipp: Besonders ansprechend: Mit Wildkräuterblüten dekoriert.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	191,6 kcal	7,9 g	1,15 g	33,4 g	2,4 g



Brennessel-Pesto

Zutaten:



- 100 g frische Brennessel
- 200 ml Rapsöl
- 50 g Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, etc.)
- 50 g Parmesan
- Salz und Chili

Zubereitung:



Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Damit ist die eigentliche Zubereitung schon fertig. Das Pesto in ein Schraubglas füllen und mit einer Schicht Öl konservieren.

Tipp: Für Pesto auf Vorrat müssen die Kräuter trocken sein.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
Gesamt	2.351 kcal	30,8 g	248,5 g	7,0 g	6,2 g



Brennessel-Fladen

(4 Personen)

Zutaten:



Teig:
 500 g Dinkelmehl Typ 630
 1 Päckchen Trockenhefe
 2 TL Salz
 3 EL Olivenöl
 300 ml Wasser

Belag:
 100 g junge Brennesselblätter
 2 große Zwiebeln, weiß und rot
 120 g Olivenöl
 1 TL Salz

Zubereitung:



Für den Teig alle Zutaten gut vermischen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
 Für den Belag Brennesseln waschen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden oder fein hacken und in wenig Öl glasig dünsten.
 Brennessel und Zwiebeln mit dem Olivenöl gut vermischen. Teig in 4 Stücke teilen, dünn ausrollen. Die Brennesselmasse auf den Fladen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C 20 bis 25 Min. backen.

Tipp: Funktioniert auch mit Quark-Öl-Teig.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	563	10 g	38,5 g	46 g	10 g



Brennesselbutter

Zutaten:



50 g Brennesselblätter
 1 EL Brennesselsamen
 250 g weiche Butter
 abgeriebene Schale einer Zitrone
 1 zerdrückte Knoblauchzehe
 2 EL Magerquark
 Salz und Pfeffer

Zubereitung:



Brennesselblätter sehr fein schneiden und mit Brennesselsamen Butter, abgeriebener Zitronenschale und Knoblauch mischen.

Quark unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Eine würzige und „wilde“ Variante der Knoblauchbutter. Schnell und unkompliziert.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	273,3 kcal	5,6 g	25 g	30 g	4g



Gebackene Löwenzahnknospen

(1 Portion)

Zutaten:



100 g ganz geschlossene
Löwenzahnblüten
Mehl
Ei
Paniermehl
Salz
Butterschmalz

Zitronensaft

Zubereitung:



Löwenzahnblüten aus der Rosettenmitte ohne Stiel sammeln, in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Je eine Schüssel mit Mehl und verquirltem Ei herrichten, Löwenzahn im Ei wenden, panieren und mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun backen. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Prima als Ersatz für Spargel. Köstlich dazu: eine Béchamel-Sauce oder Käsesauce. Lecker!

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	637 kcal	19,2 g	28,3 g	75,9 g	6,7 g



Löwenzahn mit heißem Speck

(4 Personen)

Zutaten:



4 Scheiben Speck
3 EL Butter
½ Tasse süße Sahne oder Milch
Salz, Pfeffer u. Paprika
1 EL Honig
4 EL Apfelessig
2 Eier

1 Bund Löwenzahnblätter

Zubereitung:



Den Speck in der Pfanne knusprig braten und zur Seite stellen. Sahne oder Milch in der Pfanne erhitzen, mit je einer Prise Salz und Pfeffer und mit Honig abschmecken. Eier verquirlen und zur Mischung geben, das Ganze unter Rühren stocken lassen. Den Löwenzahn und den Speck zugeben und zusammen nochmal etwa 1 Min. erhitzen.

Tipp: Ideal dazu: Bauernbrot.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	245 kcal	10,6 g	20,5 g	4,5 g	1,1 g

©istockphoto.com_carmillewhite



Löwenzahnhonig

Zutaten:



- 2 Tassen frische, geöffnete Löwenzahnblüten
- 1 l Wasser
- 1,5 kg Rohrzucker
- 1 Bio Orange
- 1 Bio Zitrone

Zubereitung:



Löwenzahnblüten mit Wasser kurz aufkochen und abseihen. Flüssigkeit mit Rohrzucker mischen. Gewürfelte Orange und Zitrone hinzufügen und einkochen, bis die Sämigkeit von Honig erreicht ist. Noch heiß Gläser mit Schraubdeckel füllen.

Achtung: Die Blüten vor der Verwendung nicht waschen! Statt dessen die Blüten für ca. 30 Min. auf ein sauberes weißes Tuch legen, kleine Insekten verlassen die Blüten dann von selbst.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	360 kcal	40 g	14 g	14 g	8 g



Gänseblümchenkapern

Zutaten:



- 2 Handvoll Gänseblümchenknospen
- ½ - 1 TL Salz
- 125 ml Estragon-Essig

Zubereitung:



Blütenknospen mit Salz bestreuen und über Nacht stehen lassen. Danach abspülen und mit Estragon-Essig aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.

Alles zusammen noch heiß in saubere Gläser füllen und ca. 2 Wochen ziehen lassen.

Tipp: Eine raffinierte Beigabe zu gekochten Eiern, Reis, in Senfsoße, Kräuterquark oder zu Schafskäse.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	273,3 kcal	5,6 g	25 g	30 g	4 g

Gänseblümchen Quarkspeise

(4 Personen)

Zutaten:



250g Magerquark
 250 g Mascarpone
 fettarme Milch
 2 EL Honig
 ½ Bio Zitrone
 2 Tassen halb aufgeblühte
 Gänseblümchenblüten
 Kuvertüre

Zubereitung:



Magerquark mit Mascarpone und Milch glattrühren, mit Honig süßen. Von der Zitrone die Schale abreiben und zusammen mit Gänseblümchenblüten unter die Quark-Mascarpone Masse unterrühren. Kuvertüre auflösen und auf Backpapier ausstreichen. Gänseblümchen darauf in Reihen verteilen und abkühlen lassen. Die (fast) feste Kuvertüre mit den Gänseblümchen in kleine Stücke schneiden. Den Quark in Schälchen füllen, mit den Schoko-Gänseblümchen-Stückchen dekorieren.

Tipp: Geschlossene Blüten öffnen sich wieder, wenn man sie in lauwarmes Wasser stellt.

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
1 Portion	290 kcal	16,2 g	20 g	12,8 g	1 g



Impressum

Lesestoff: Heike Boomgaarden, Werner Ollig, Bärbel Oftring: Natur sucht Garten; Ulmer Verlag; Brigitte Kleinod und Friedhelm Strickler: Schön wild; Pala Verlag; Reinhard Witt: Das Wildpflanzen Topfbuch (2017), Natur für jeden Garten; Natur Garten; Eva-Maria Dreyer: Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln aber richtig; Franckh Kosmos Verlag ...

Bezugsquellen: Kräuter und Wildpflanzengärtnerei Strickler, www.wildstauden-gaertnerei.de; Staudengärtnerei Gaißmayer GmbH & Co. KG, www.gaissmayer.de; Rieger-Hofmann GmbH, www.rieger-hofmann.de

Verantwortlich: LandFrauenverband Rheinland-Nassau Karl-Tesche-Straße 3 | 56073 Koblenz
 Tel.: 0261 9885 1111 | www.lfvrin.de
 Projektkoordination: Ines Unger
 Projektkonzept und Text: Brigitte März
 Texte: Helga Deegener, Maren Renz, Dr. Birgitta Goldschmidt
 Redaktion: Aloisia Sauer Marketing
 Grafik: Dorothea Weber, Visual Art & Design
 Fotos: pixabay, pixelio, Fotolia, istockphoto, shutterstock, Christoph Mühlmann, Staudengärtnerei Gaißmayer
 Druck: Druckerei Fuck, Koblenz
 Gedruckt auf Recyclingpapier, 100% Altpapier, FSC-zertifiziert, Druckfarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe



Dieses Projekt entstand in Kooperation
des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau
und der Landeszentrale für Umweltaufklärung
Rheinland-Pfalz
1. Auflage