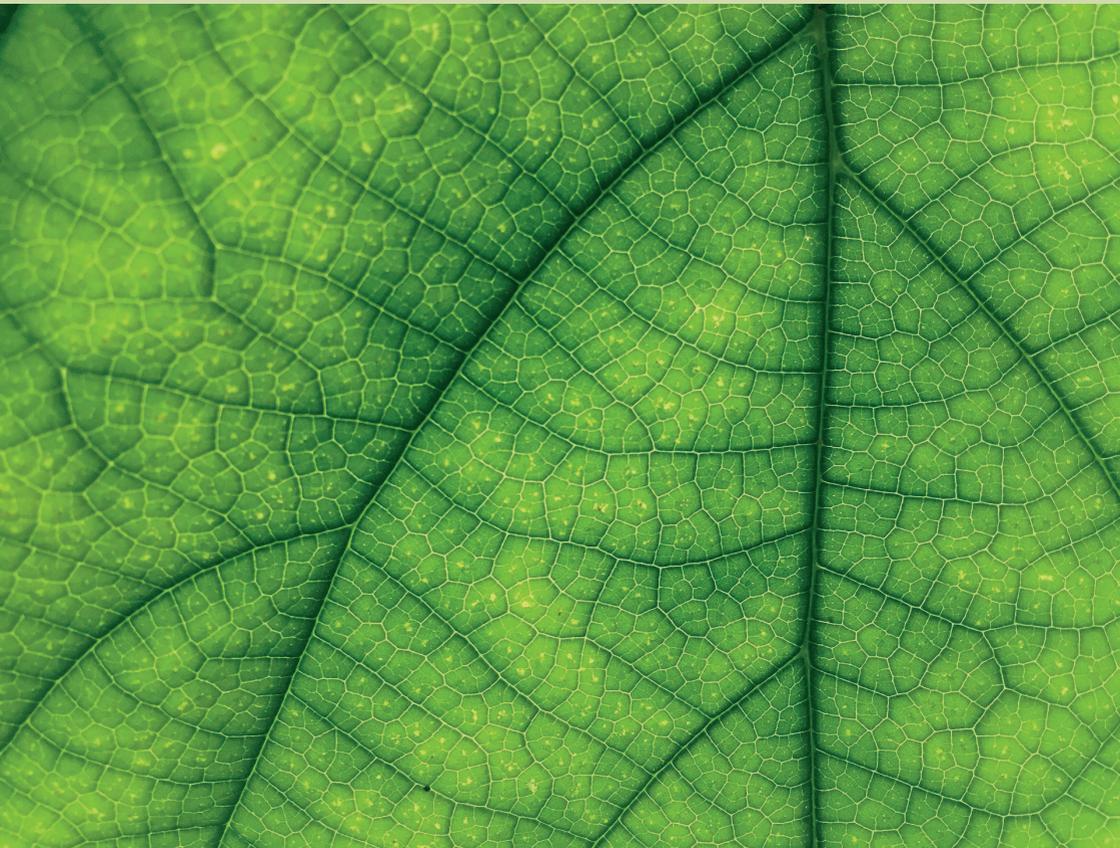


# Wildpflanzen

Starkes Grün  
für deinen glücklichen Geist



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Heute schon im Wald gebadet?</b> .....	6
<b>Es grünt so grün</b> .....	15
<b>Mein grünes Fundament</b> .....	26
Löwenzahn – „Taraxacum Officinale“ .....	30
Löwenzahn-Smoothie .....	39
Grünes Glück in der Porzellanschale.....	40
Löwenzahn im Curry-Exotik-Kleid .....	42
Brennnessel – „Urtica dioica“ .....	45
Brennnesselsamen Pesto.....	52
Brennnessel Bratlinge.....	53
Brennnessel Chips.....	55
Giersch „Aegopodium podagraria“ .....	58
Vegane Giersch-Suppe mit roten Linsen .....	64
Giersch-Quiche mit Schafskäse.....	66
Berglinsen Salat mit Giersch.....	68
<b>Wildpflanzen in deiner Nähe</b> .....	69
<b>Unser Boden – Fundament des Lebens</b> .....	81
<b>Das solltest du nie vergessen...</b> .....	87
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	90

# Vorwort von Rita Lüder

Astrid Buzin und ich haben uns im November 2019 beim Stadt-Wald-Kongress in Berlin kennengelernt. Bei unserer Begegnung hat sich schnell herausgestellt, dass wir die gleiche Passion leben: die Liebe zur Natur, Selbstverbundenheit und der Wunsch, unsere Begeisterung mit anderen zu teilen. So freue ich mich, für ihr neues Buch ein paar Worte zu schreiben.

Mit diesem Büchlein holt Astrid Neueinsteiger genau dort ab, wo der Einstieg in die faszinierende Naturwelt mit all ihren leckeren, bunten und kreativen Möglichkeiten am leichtesten gelingt: heute, hier und jetzt – vor deiner Haustür und mit dem, was du bereits kennst. Auf vertrautem Terrain beginnen und die Kreise langsam größer ziehen, Schritt für Schritt und Pflanzenbegegnung für Pflanzenbegegnung. Astrid Buzin schreibt munter und fröhlich, wie das geht, und lässt sich uns ihre Pflanzenfreunde selbst vorstellen. Angefangen mit ein paar vertrauten Bekannten, die dir sicherlich schon begegnet sind: Löwenzahn und Brennnessel. So verrät uns der Löwenzahn, dass sein botanischer Name „*Taraxacum officinale*“ ihn als alte Medizinpflanze ausweist.

Einfache und ohne viel Aufwand machbare Rezepte mischen sich munter mit überraschenden Varianten – so wie der Löwenzahn im Exotik-Kleid und das Leben selbst. Und falls du dich schon mal über zu viel Giersch in deinem Garten geärgert haben solltest, so wirst du ihn mit den Serviervorschlägen von Astrid lieben lernen.

Ich wünsche dir viel Spaß und beglückende und auf allen Ebenen bereichernde Erlebnisse und Erfahrungen mit und in der Natur, deiner inneren und der äußeren.

Dr. Rita Lüder

Biologin, Autorin, Dozentin und ambitionierte Wildpflanzen- und Pilzkennerin

September 2021



**Heute schon  
im Wald  
gebadet?**



Wer möchte nicht gesund sein?

Wir sind heute in vieler Hinsicht überlastet, fühlen uns gehetzt, getrieben, missverstanden und nicht wahrgenommen. Vielen Menschen fehlt die Sinnhaftigkeit ihres Lebens und sie leiden unter Depressionen.

Schon Anfang der 80er hat Japan Millionen ausgegeben, um die positive Wirkung des Waldes auf den Menschen zu erforschen. Dr. Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio hat mit seiner weltbewegenden Entdeckung über die positiven Effekte eines Waldaufenthalts für Furore gesorgt. Im Land der aufgehenden Sonne wird „Shinrin-Yoku“ (Baden im Wald) längst auf Rezept verschrieben. Es ist belegt, dass bei einem Waldaufenthalt drei verschiedene Anti-Krebs-Proteine und natürliche Killerzellen gebildet werden. Bereits ein Spaziergang im Monat genügt, um bei uns die natürlichen Killerzellen zu aktivieren.

Bei uns gibt es inzwischen Waldbaden-Seminare und man kann sich zum Shinrin-Yoku-Coach ausbilden lassen. Waldbaden ist ein



Die mit Abstand  
beste Nerven-Heil-Anstalt

ist die **freie Natur.**



Ernst Ferstl

Megatrend! Mit dem wissenschaftlichen Studienbericht liefert Dr. Qing Li für die letzten Zweifler den Beweis dafür, warum Waldluft sich positiv auf unser Wohlbefinden und Immunsystem auswirkt.

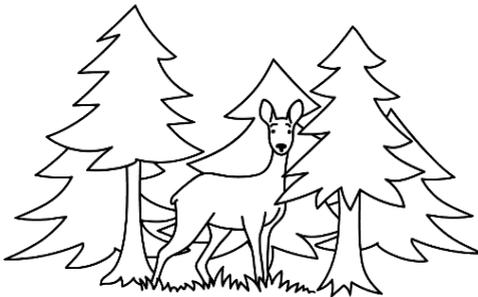
Also: Ab in den Wald!

Vielen Menschen ist die intuitive Wahrnehmung (das sogenannte Bauchgefühl – damit meine ich nicht das bauchige Völlegefühl) ihres eigenen Körpers verloren gegangen. Bloß gut, dass wir jetzt einen evidenzbasierten Medizinbericht haben, der absegnet, dass Wald guttut!

# Zauber des Augenblicks

Mit dem Lebensraum Wald betreten wir einen „Erlebnispark“ par excellence. Hier wimmelt es von potenziellen Naturerlebnissen. Hier können wir bei kleinen Tierbeobachtungen und achtsamen Geräuschwahrnehmungen alle Sinne ansprechen. In der Natur haben wir die Chance, den Moment zu genießen und unser tiefes Sein zu spüren. Und was für den einen der Wald, ist für den anderen die weite See, der hohe Berg, das ewige Eis oder der tiefe Dschungel. Hier fühlen wir uns verbunden mit dem (wichtigen) Teil der Welt, der unsere Lebensgrundlage bildet.

Lass dich ein – auf den Zauber des Augenblicks!



Dabei geht es nicht um ein akribisches Studium der Umwelt, um danach ein Master Quiz beantworten zu können. Nein, es sollen keine Wissenslücken aufgedeckt werden. Es geht um die einfache Wahrnehmung aller im Lebensraum Natur vorkommenden Lebewesen, die genauso ihre Daseinsberechtigung haben, wie wir selbst. Es geht

um die eigene Verbundenheit, die eng in Verbindung steht mit der grünen Welt vor unserer Haustür.

Werde Pilger auf dem Weg zu dir selbst!

Jetzt mal ganz unter uns – es geht darum, dass du endlich begreifst, wie wunderbar diese „wilde“ Welt da draußen ist!

# Ich will Brennnesseln kaufen

Seit Jahren schwebt mir der Gedanke im Kopf, meine Wildpflanzen-Suppen für einen Bio-Markt in der Region im Glas zu konservieren. Um dieses Vorhaben realisieren zu können, muss ich nachweisen, woher die Bio-Zutaten stammen.

Das allein finde ich absurd – sollte es nicht andersherum sein? Sollten nicht die konventionell produzierenden Hersteller die fragwürdige Herkunft ihrer Lebensmittel nachweisen? Bio hat Tradition und verspricht 100 % Natürlichkeit. Dafür muss es ein Zertifikat geben? In Deutschland wird zum Beispiel erst seit 1974 Glyphosat eingesetzt. Herbizide und Pestizide sind Produkte der Neuen Welt.



Nahrungsmittel, die mit genmanipulierten oder pestizidverseuchten Produkten hergestellt worden sind, müssten einen großen Sticker aufgeklebt bekommen.



Der Einkauf nicht kultivierter Wildpflanzen gleicht einem Ding der Unmöglichkeit. Seit vielen Jahren versuche ich, von Bio-Bauern meine drei Fundamentalisten – Giersch, Löwenzahn und Brennessel – zu kaufen. Immer wieder blicke ich in entgeisterte Gesichter, als käme ich von einem anderen Stern, wenn ich meinen Kaufwunsch vortrage. Ich bekomme ein ungläubiges NEIN, das mit derartiger Verständnislosigkeit gepaart ist, dass ich mich fast für die Anfrage entschuldigen möchte.

Nach vielen Jahren der Suche habe ich einen regionalen Bio-Bauern gefunden, der mir seine Acker-Begleit-Kräuter verkauft. In der Version der mittelalterlichen Minnesänger war ich ein Ritter auf der Suche nach dem Heiligen Gral. Was für ein Glück – ich habe ihn gefunden!

Begreifen kann der Bio-Bauer noch nicht, welches lukrative Geschäft sich mit dem Verkauf von Wildpflanzen machen lässt. Wildpflanzen wachsen von allein, brauchen keinen Dünger, sind pflegeleicht, wuchsstark, weitestgehend wetterresistent, schmackhaft, vitalstoffreich und es gibt Gastronomen, die dafür sogar Geld bezahlen! Eine Gewinn-Situation für alle Seiten!

Liebe Bauern, bitte orientiert euch neu! Wildpflanzen sind „in“!

**Es grünt  
so grün**



**Essbare Wildpflanzen** sind weder Zutaten in der Armen-Küche noch teure Tellerdekoration in der Sterne-Küche. Wildpflanzen sind eine Bereicherung, basisch und existenziell. Wir finden sie auf Wiesen, am Waldrand, im vergessenen Balkonkasten und zuweilen sogar im eigenen Garten. Viele von ihnen sind essbar und stecken voller Vitalstoffe.



**Beim ersten Kratzen im Hals** denken wir an einen wohltuenden Salbeitee. Bei einer Grippe kaufen wir den Lindenblütentee aus der Apotheke oder trinken teuer eingekauften Holunderbeerensaft aus dem Reformhaus. Warum erinnern wir uns immer erst an sie, wenn wir krank sind?

Dabei wachsen sie das ganze Jahr und begegnen uns auf Schritt und Tritt.

Erst neulich habe ich wieder einen Löwenzahn für seine Präsenz kämpfen sehen. Durch eine schmale Terrassenfuge zwängte sich die Pflanze und machte mit ihren leuchtend gelben Blüten auf sich aufmerksam. Normalerweise wird dieser „aufdringlichen“ Art kurzer

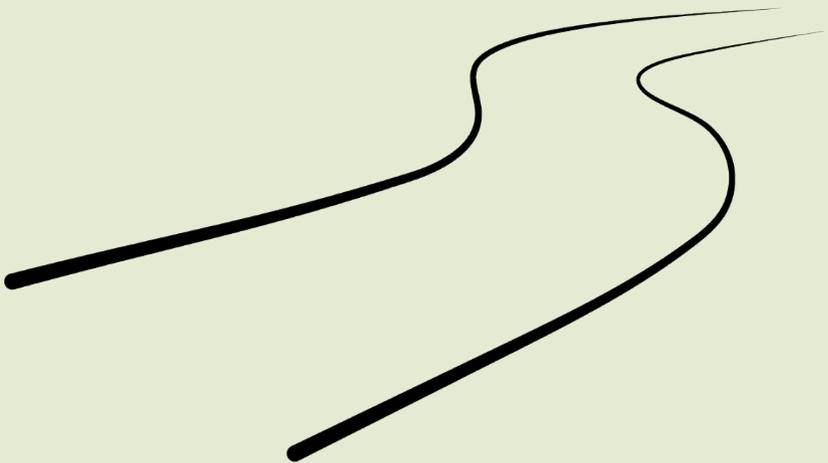


Prozess gemacht. Ich freue mich über diese kleine Wildnis in meinem heimischen Gefilde. Spätestens nach dem Abblühen der strahlenden Sonnenköpfe wandert das Blattgrün in meinen Smoothie und ich bedanke mich innerlich für das wilde Geschenk!

Ich esse inzwischen jeden Tag Wildpflanzen. Ich bin glücklich darüber, dass ich es geschafft habe, die Wildpflanzen in meinen Alltag zu integrieren. Die Integration in den Alltag ist die schwierigste Hürde. Jeden Morgen nach dem Frühstück setze ich meinen grünen Smoothie an und trinke ihn als zweites Frühstück. Wildpflanzen sind für mich alltagstauglich. Mindestens einmal in der Woche pflücke ich



Wer will findet **Wege**,  
wer nicht will  
- findet **Probleme**.



meine Wochenration und verwahre das wilde Pflanzengut in einer Schüssel im Kühlschrank. Mit einem feuchten Tuch überdeckt, halten sich die Pflanzen mehrere Tage frisch.

Unterwegs auf Reisen leide ich unter wahren Entzugserscheinungen. Dann kommt es vor, dass ich das Personal der Frühstücksschicht im Hotel bitte, mir einen grünen Smoothie zu mixen. Ich reiche völlig selbstverständlich ein Tütchen mit Wildpflanzen über den Buffet-Tresen und gebe genaue Zutaten-Anweisungen. Meine mitreisenden Freunde oder meine Familie beobachten diese Gespräche dann lieber aus sicherer Entfernung. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Ich mag ungern auf mein wildes Grün verzichten, und wenn mein Smoothie nur halb püriert serviert wird und ich mich durchkauen muss, dann geht der wilde Shake retour in die Küche. Meine Tischnachbarn rollen die Augen und denken sich ihren Teil – mir auch egal! Ich mag meinen Smoothie trinken und nicht beißen. Besonders peinlich wird es für meine Reisebegleitung, wenn dies in einem 4-Sterne Etablissement passiert. Aber bitteschön, der Kunde ist König! Wenn nicht hier – wo dann?

Warum muss man heutzutage in ein Natur-Hotel fahren oder besonders auf Naturkost spezialisierte Ferienhöfe, um einen grünen Smoothie auf dem Buffettisch zu finden? Warum hat der Grüne Smoothie immer noch keine Lobby? Die wilde grüne Küche ist doch kein neuzeitlicher Hype. Wildpflanzen gab es schon weit vor dem Homo sapiens.

Auf alle Fälle werde ich im nächsten Urlaub meinen eigenen Standmixer mitnehmen ...

# Wildes Grün hat Geschichte

Evolutionär gesehen sind wir dem Löwenzahnblatt näher als der Tiefkühlpizza aus dem Supermarkt. Weit vor unserem Dasein wuchsen Löwenzahn, Brennessel und Co. Was glaubst du, was wir vor 2 Millionen Jahren gegessen haben? Und was haben wir vor 1 Million Jahren gegessen? Unser Speiseplan war vornehmlich grün. Klar, ein Inuit auf vereistem Festland hat mehr Fleisch gegessen als ein mitteleuropäischer Jäger und Sammler. Doch Fakt ist, über einen beachtlichen Zeitraum hat sich unsere Art von wildem Grün ernährt. Und daran hat sich unser Organismus gewöhnt!

Der britische Kaufmann Peter Durand patentierte 1810 seine Erfindung, die Konservendose. Erst seit dem frühen 19. Jahrhundert wurde Essen industriell haltbar gemacht. Jedoch ist frische Ware für uns viel bekömmlicher als Convenience-Food. Wozu benötigen wir Magensäureblocker, wenn wir mit einem natürlichen Essverhalten unsere Gesundheit unterstützen können? Warum haben wir uns so sehr von dem wilden Grün entfernt? Ich finde, wir sägen uns selbst den Ast ab, auf den uns die Evolution gesetzt hat.



# Alles grün, oder was?

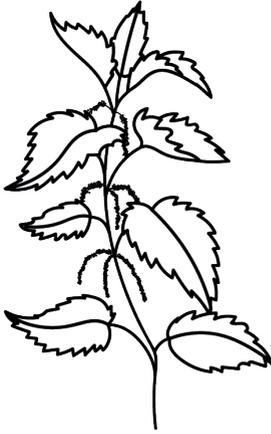
Das Reich der essbaren Wildpflanzen ist beachtlich groß. Für einen Quereinsteiger kann es schnell zu einer Überforderung kommen. Die Gefahr besteht, den Überblick zu verlieren und somit die Lust, sich dem wilden Grün zuzuwenden.



Ich sage oft, Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden. Lieber sich dem Wildpflanzenthema in kleinen Schritten nähern als gar nicht. Auf den ersten Blick erscheint alles grün. Auf den zweiten Blick unterscheiden sich die Grüntöne und auf den dritten Blick wird klar, welche Artenvielfalt sich vor unserer Haustür befindet. Unser Gehirn ist ein Reduktionsfilter und reduziert diese grüne Fülle auf ein beachtliches Maß. Und das ist gut so!

Ich behaupte, dass jeder von uns Wildpflanzen kennt – mindestens zwei!

Erinnern wir uns an unsere Kindheit. Jedes Kind hat in seinem Leben schon einmal eine Pustebume kahl gepustet und sich über die unendlich vielen kleinen hinfort schwebenden Schirmchen gefreut. Den gelb strahlenden **Löwenzahn** kennt jedes Kind.



Eine zweite Pflanze ist die **Brennnessel** – die wir mit geschlossenen Augen in den Händen haltend erkennen. Die meisten unter uns meiden direkten Hautkontakt mit ihr. Zugegeben: Sie streichelt uns auf ihre Weise ...

Jetzt gibt es keine Ausreden mehr! Mit diesen zwei Pflanzen auf deinem Speiseplan bist du schon einen Quantensprung weiter!

Und da aller guten Dinge drei sind, nehme ich den Giersch mit dazu.

# Geh einfach los

Wenn es zum Sammeln von Wildpflanzen geht, braucht es nicht viel. Ich habe mir inzwischen angewöhnt, immer eine Tüte und ein Klappmesser in jeder Jacke einstecken zu haben. Klar, ein Körbchen oder eine Papiertüte sind ideal, aber ein kleines Plastiktütchen (gerade auch wenn es mehrere Male benutzt wird) tut es auch. Machen wir es doch nicht komplizierter, als es ist – zu viel Vorbereitung gefährdet die praktische Umsetzung!



Hallo? Ich möchte eine Handvoll Wildpflanzen sammeln und nicht den Mount Everest besteigen!

Ich bin ein Freund von KIS - Keep It Simple. Wichtig ist, dass du losgehst!

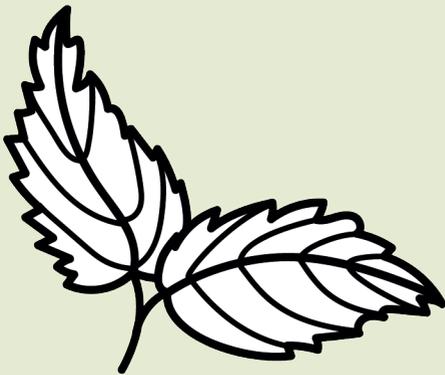
Wie oft habe ich mein Sammelgut in meine Jackentasche gequetscht, weil ich an dem saftigen Löwenzahn einfach nicht vorbeigehen konnte. Natürlich sahen die Blätter Stunden später dementspre-

chend aus ... Sicherlich hätte ich diese Exemplare nicht mehr in mein Herbarium aufgenommen, aber darum geht es nicht.

Noch einmal: Es geht um DICH, um deine Gesundheit, dein Glück, deine Freude und deine Verbundenheit zu dir selbst und zu deiner Umwelt, wenn du der wilden Natur vor deiner Haustür Eintritt gewährst!

Eine Wildpflanze  
zu essen,

ist der erste Schritt  
zum Glück!



Astrid Buzin

# Mein grünes Fundament





LIEBE GEHT  
DURCH DEN  
MAGEN.



Löwenzahn, Brennnessel und Giersch sind meine drei Fundamentalisten.

Ohne sie geht nichts mehr in meiner wilden Pflanzenküche. Ob frisch, getrocknet, gekocht, püriert, pulverisiert, gebraten, gebacken, frittiert oder einfach roh im Salat – ich glaube, ich habe schon alles probiert und mich meiner kulinarischen Probierlust vollends hingegeben.

Die Wildpflanzenliebe geht durch den Magen: einfach, lecker und schnell, so ist meine Devise. Ich punkte gut bei „einfach“ und „lecker“. Beim Thema Schnelligkeit gibt es noch Ausbaupotenzial. Wer mag schon mit knurrendem Magen stundenlang in der Küche stehen?



# Löwenzahn – „Taraxacum Officinale“

## Die Klobürste in deinem Darm

Der Löwenzahn ist mit Abstand die archaischste Pflanze in unseren Breiten. Jedes Kind kennt die gelb strahlenden Blüten und kein abgeblühter Löwenzahnkopf bleibt vor Kinderhänden sicher, wenn es darum geht, die unzähligen Samen-Schirmchen auf Reisen zu pusten.



Früher bastelten wir uns aus den Stängeln kleine Trompeten. Dabei klebte der ganze Milchsaft an unseren Fingern und zum Leid unserer Mutter auch anderswo. Bloß gut, dass wir dafür nie gescholten wurden.

Der Löwenzahn schenkt uns viele Gerb- und Bitterstoffe, viele Vitamine und ein beachtliches Maß an Kalium. Im französischen Elsass heißt der Löwenzahn „Pissenlit“. Diese Bezeichnung erklärt den deutschen Beinamen „Bettnässer-Kraut“ oder „Pissblume“.



„Die Natur ist die  
beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp

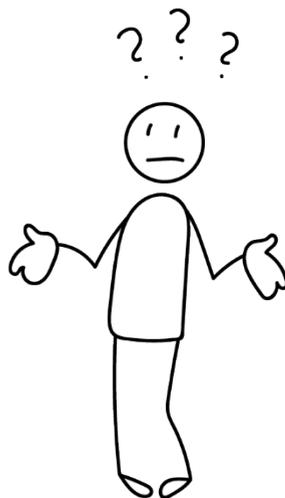
Wer gerne fastet oder nach der langen Winterzeit mal wieder richtig aufräumen möchte, der ist mit dem Löwenzahn bestens bedient. Und einmal drinnen gut durchgeputzt und aufgeräumt, tut sich im Äußeren ebenso eine Menge – da spreche ich aus eigener Erfahrung.

Die in der Pflanze enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe regen die Gallen- und Leberfunktion an und helfen unserem Darm beim Entgiften. Was im Darm ankommt, ist nicht unbedeutend für unser Wohlbefinden.

Jetzt mal ehrlich: Wann hast du das letzte Mal Bitterstoffe geschmeckt oder gerbstoffreich gegessen?

### Check it out

- 1. GERADE ERST
- 2. SCHON EINE WEILE HER
- 3. KEINE AHNUNG



**Feedback zu 1.** Prima, deiner Darmflora geht es sicherlich gut!

Hast du Wildpflanzen auch schon auf dem Speiseplan? Wenn nicht, versuch es doch einmal! In den folgenden Kapiteln gibt es dazu einige Anregungen von mir.

**Feedback zu 2.** Deine Darmflora freut sich über regelmäßige Gerb- und Bitterstoffe. Versuche regelmäßig deinen Darm damit zu füttern – er wird dir dankbar sein!

**Feedback zu 3.** Vielleicht erfreust du schon deinen Darm mit den Stoffen, die er für seine Arbeit benötigt. Wenn du heute zum ersten Mal von einer gesunden Darmflora gelesen hast, dann herzlichen Glückwunsch! Lieber später als nie!

Deine Darmflora freut sich über Gerb-, Bitter- und Ballaststoffe. Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Sauerkraut, Naturjoghurt und essbare Wildpflanzen können deinen Speiseplan bereichern. Vielleicht fühlst du dich schlapp und ausgelaugt? Ein Grund dafür könnte deine Ernährung sein.

Unser Darm ist etwa acht Meter lang und ausgebreitet etwa so groß wie ein Fußballfeld. Als größtes Organ ist er der Motor unseres Körpers und trägt entscheidend dazu bei, wie wir uns fühlen. Schon die alten Chinesen sagten: „Die Gesundheit sitzt im Darm.“ Milliarden von Bakterien, die sogenannte Darmflora, will umsorgt werden. Stress, Zucker, Fast Food und zu viel Weißmehl sind keine guten Begleiter für unseren Darm!

Mit anderen Worten

„Darm gut – (fast) alles gut!“



Nicht anders ergeht es deiner Leber. Die Leber weiß bei vielen Menschen nicht mehr, wozu sie auf die Welt gekommen ist. In nahezu allen industriell hergestellten LEBENsmitteln (können wir von „LEBEN“ überhaupt noch reden? Ich sage lieber: in allen industriell hergestellten Nahrungsmitteln) steckt derart viel Zucker und die Gerb- sowie Bitterstoffe wurden reduziert. Nimm dir beim nächsten Einkauf doch einmal ein Rotkohlglas aus dem Regal und schau dir an, wie viel Zucker darin enthalten ist. Du wirst staunen! Selbst der Chicorée ist nicht mehr das, was er mal war – nämlich bitter!

Ich danke dem Löwenzahn!

Hast du diese archaische Wildpflanze einmal in deinen Speiseplan integriert, erwachen deine Verdauungsorgane und sie fühlen sich endlich wieder gebraucht.

## **Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt**

Der Löwenzahn ist von Kopf bis Fuß essbar! Ich liebe die ersten zarten Blättchen im Frühling. Wenn meine Schwägerin ihren Rasen mäht und damit ihren Löwenzahn verbannen möchte, freue ich mich umso mehr, wenn erneut zartes Blattgrün zutage kommt.

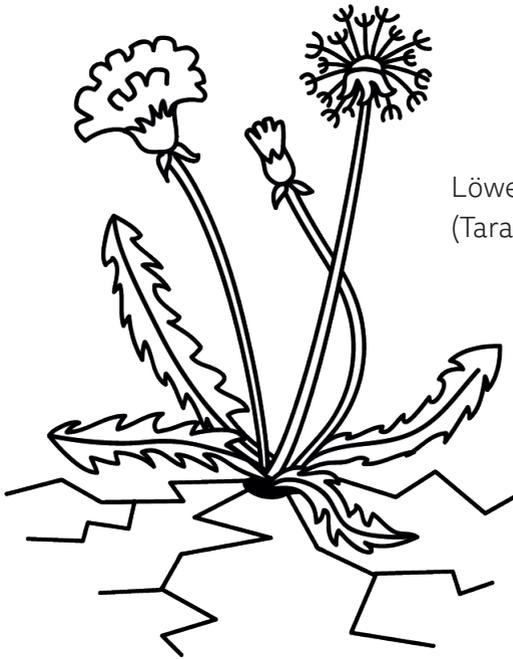
Die Blüten verwende ich als Deko im Salat und die lange Pfahlwurzel trockne ich im Herbst, um sie später für einen Tee aufzubrühen.

Der Löwenzahn ist fundamental und sein Anblick auf Wiesen überaus vertraut. Vielleicht übersehen wir ihn deshalb in unserem Alltag so schnell. Er steht auf der Top 10 meiner essbaren Wildpflanzen und das zu Recht: In ihm steckt weit mehr als „nur“ eine gelbe Blume!

## Pflanzenporträt

### Wenn der Löwenzahn spricht ...

**Aussehen:** Schon von Weitem strahlen meine gelben Blüten auf dem Wiesengrund. Es ist nicht nötig, mich gezielt anzubauen. Ich bin äußerst anpassungsfähig und verbreite mich fast in jedem Garten. Hast du mich schon einmal aus einer Fugenritze oder zwischen Pflastersteinen emporsteigen sehen? Ich bin hartnäckig und widerstandsfähig. Zwei äußerst gefragte Eigenschaften in unserer heutigen Zeit. Aus meiner kräftigen Pfahlwurzel entspringt ein mit Milchsaft gefüllter Blütenstängel, an den ich später ein leuchtend gelbes Blütenköpfchen setze. Fast heimlich über Nacht entwickle ich meine flaumigen Samenschirmchen, die gern in die Welt gepustet werden.



Löwenzahn  
(*Taraxacum Officinale*)

**Inhaltsstoffe:** Besonders hervorzuheben sind meine wertvollen Bitterstoffe, Vitamine C & D und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium. Sie bilden den Löwenanteil an der Vielzahl der Inhaltsstoffe, die ich in mir trage.

**Verwendung:** Ich bin mehr als ein lästiges Unkraut im Gemüsebeet. Ich bin die Apotheke am Wegesrand, denn schon mein botanischer Name „**Taraxacum Officinale**“ verrät, dass ich eine alte Medizinpflanze bin. Schon im Altertum wurde ich als Heilpflanze hoch geschätzt. Ich bin eine klassische Frühjahrskur- Begleitung und sende eindeutige Signale an deine Verdauungsorgane. Somit helfe ich effizient bei der Entschlackung. Dank meiner Wenigkeit erinnern sich Niere und Leber wieder ihrer eigentlichen Aufgabe! Und mal ehrlich, gibt es nach der langen Winterzeit nicht bei jedem eine Menge aufzuräumen? Im Außen wie im Innern? *Lets do it together!*

Ich bin fast das ganze Jahr präsent. Sogar in milden Wintermonaten findest du mich auf der Wiese. Ich enthalte nicht nur im zeitigen



Frühjahr meine vielseitigen Inhaltsstoffe. Ich strotze vor Vitalität über das ganze Jahr! Meistens verwenden die Menschen meine gezackten Blätter in einem grünen Smoothie und besonders zarte Blätter werden roh im Salat gegessen.

Gewöhnlich empfinden die Menschen durch das Zusammenspiel aller meiner enthaltenden Wirkstoffe eine Verbesserung ihres Allgemeinbefindens und ihr Verdauungssystem dankt es ihnen obendrein.



# Rezepte

## Flüssignahrung

### Grüner Löwenzahn-Smoothie für 2 Portionen

1 Handvoll Löwenzahnblätter

3 frische Minzblätter

1 Apfel oder 1 Birne klein geschnitten

1 halbe Zitrone oder Orange (Saft)

1 kleines Stück Ingwer

1 EL geschrotete Leinsamen (alternativ Sonnenblumensamen)

4 Datteln, entsteint

400 ml Wasser



Alle Zutaten in einen Standmixer geben und etwa eine Minute mixen.

**Tipp:** Meine Smoothies schmecken fruchtig. Welche Früchte du kombinieren möchtest – das bleibt dir überlassen. Ehrlich gesagt, bin ich eine Süße. Meistens gebe ich noch einen Schuss meines selbst hergestellten Holunderblütensirups dazu. Das hebt den Nährwert und rundet den Geschmack ab! Der Smoothie schmeckt am besten, wenn du ihn am gleichen Tag verzehrst.



## Grünes Glück in der Porzellanschale

### Löwenzahn-Salat für 2 Portionen

1 Handvoll junge Löwenzahnblätter

1 Handvoll Lieblingsalat (Rucola, Eisberg)

1 halbe Gurke

1 Tomate

2 Frühlingszwiebeln

1 halben Feta-Käse oder Mozzarella (optional)

Alle Zutaten klein schneiden und gut vermengen.



**Tipp:** Es können auch ältere Löwenzahnblätter verwendet werden. Diese enthalten jedoch mehr Gerb- und Bitterstoffe als junge Blätter. Durch ein mehrstündiges Wasserbad können Bitterstoffe etwas reduziert werden. Ich plädiere für ein sanftes Heranführen und möchte den Gaumen der Wildpflanzen-Einsteiger nicht überfordern.

Dressing:

100 ml Olivenöl

1 EL Balsamico-Essig

1 EL Honig

1 EL Johannisbeere- oder Cranberry-Sirup

1 TL mittelscharfer Senf

1 Messerspitze Salz und Pfeffer



## Löwenzahn im Curry-Exotik-Kleid

### Löwenzahn-Gemüse-Curry für 2 Portionen

2 Handvoll Löwenzahnknospen

1 Handvoll junge Löwenzahnblätter

2 Frühlingszwiebeln

1 Zucchini

1 Fenchelknolle

1 Karotte



½ TL Garam Masala
1 TL Korianderpulver
½ TL Ingwer, frisch gerieben
1 TL Kardamom
1 Messerspitze Chilipulver
1 Messerspitze gemahlener Kümmel
1 EL Tomatenmark
1 TL Rohrohrzucker
Salz
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
400 ml Wasser

Die Gewürze in einer Pfanne kurz anrösten und danach das klein geschnittene Gemüse und die Löwenzahnknospen dazugeben. Mit Kokosmilch und Wasser auffüllen und alles kurz aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten leicht simmern lassen. Mit Tomatenmark, Salz und Rohrohrzucker abschmecken.

**Tipp:** Dieses Gericht kann ebenso im Winter gekocht werden, dann verwende ich meine im Frühling in Essig eingelegten Löwenzahnknospen.

Mit gekochtem Basmati-Reis ist dieses „wilde“ Gericht eine vollwertige Mahlzeit mit beachtlichem Ernährungspotenzial.



# Brennnessel – „Urtica dioica“

## Dich erkenne ich bei Nacht und Nebel

Mein erster Kontakt mit der Brennnessel war – wie sollte es anders sein – sehr schmerzhaft. Ich erinnere mich noch gut daran, wie meine Oma große Brennnesselbüschel gemeinsam mit gekochten Kartoffeln zu einem scheinbar leckeren Brei für ihre Schweine zubereitete. Hertha und Berta schien dieser grüne Brei vorzüglich zu schmecken! Als ich ihr tatkräftig bei der Ernte der Pflanzen helfen wollte, wurde ich schneller als gewollt ausgebremst. Meine Hände brannten wie Feuer und mit der Brennnessel hatte ich – so glaubte ich damals – für den Rest meines Lebens abgeschlossen.



Brennnessel  
(Urtica dioica)

Umso erstaunter war ich, als ich viele Jahre später bei einer Bekannten einen Brennnesseltee trank. Die frischen Blätter färbten das Wasser in ein bizarres Gelbgrün und das Teearoma war äußerst schmackhaft. Die Pflanze erweckte mein Interesse und ich begab mich auf Entdeckungsreise. Ich wollte mehr über sie erfahren.

Heute weiß ich, dass die Brennnessel wahre Größe besitzt. Sie ist ein hell leuchtender Stern am Pflanzenhimmel. Zu Unrecht wird sie verflucht und gemieden. Albrecht Dürer verewigte die Pflanze auf einem seiner Bilder, in dem er die Brennnessel auf die Hände eines Engels legte, der das wilde Grün zum Thron des Herrn hinaufbrachte.

Zum Glück haben wir Menschen es nie geschafft, sie auszurotten. Die Brennnessel hat eine lange Geschichte in der Heilkunde. Seit Jahrtausenden reiben sich Menschen ihre Gliedmaßen damit ein, um die Durchblutung zu fördern. Die weniger schmerzhaft und ebenso gesundheitsfördernde Verwendung ist ihr Verzehr. Ich nehme die Brennnessel fast täglich zu mir. In meinem morgendlichen Smoothie schmeckt sie in Kombination mit süßen Früchten vorzüglich. Und wer einmal bei mir panierte Brennnesselblätter gegessen hat, der macht sich spätestens am nächsten Tag selbst auf die Suche nach einer Brennnessel, um sie in die Pfanne zu hauen.

Es ist wirklich so: Die Liebe geht durch den Magen, ganz besonders die Wildpflanzenliebe. In diesem Buch stelle ich einfache Brennnessel-Rezepte vor, die süchtig machen.

## Top oder Flop?

Kinder sind die härtesten Kritiker. Als ich an einem sonnigen Frühlingsabend im Garten am Lagerfeuer meiner Familie ein neues Brennesselmenü vorstellte, erntete ich von meinen Kindern nur Stirnrunzeln. Sie fühlten sich mal wieder als Opfer meiner experimentellen Wildpflanzenküche. Ich hatte mein Menü hoch angepriesen und erwartete nun die Benotung der Jury. Von unserem großen Teenager kam kein Kommentar. (Wir wissen inzwischen, dass diese wortlose Reaktion so viel bedeutet, wie „alles Okay“ oder „es gibt keinen Grund zur Beschwerde“, denn wenn es Grund gäbe, würde diesem überschwänglich und wortreich Ausdruck verliehen.) Also super, aber was sagt mein junger Spross? Ich tat so, als ob ich mit meinem Essen ziemlich beschäftigt sei und sah nur ab und an flüchtig zur gegenüberliegenden Bank, wo unsere Kinder saßen. Unsere Jüngste schaufelte kräftig rein und betitelte das Essen als „oberlecker“. Sie konnte vor lauter „Mhs“ und „Ahs“ kaum in dem Tempo essen, wie sie es hätte wollen. Es gab anschließend strengste Anweisung, dieses Brennesselmenü als festen Bestandteil unseres wöchentlichen



Wer nicht genießt,

wird irgendwann  
ungenießbar.



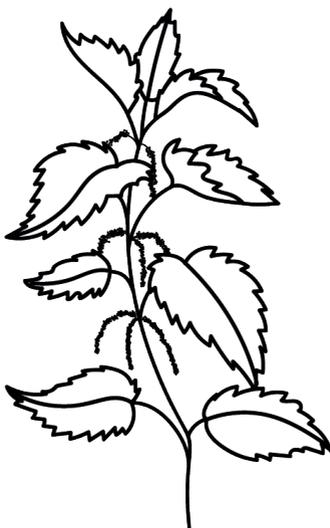
Speiseplans aufzunehmen. Ich war glücklich und meißelte für den Rest des Abends ein Lächeln der Freude in mein Gesicht.

Ich muss zugeben, dieser wilde Brennnessel-Kartoffelbrei hat Potenzial zur Sterneküche. Eine wahre Gaumenfreude.

Achtung: Suchtgefahr!

## Pflanzenportrait

**Aussehen:** Wer mir näherkommt, der darf mich spüren. Ich besitze an meinem vierkantigen Stängel und meinen eiförmig-länglichen Blättern viele mit Ameisensäure gefüllte Brennhaare. Kommt es zu einer Berührung, brechen diese Haare und ich gebe Säure frei. Damit schütze ich mich vor Fraßfeinden. Mein unterirdisch kriechender Wurzelstock breitet sich gern aus und wenn ich auftrete, dann meistens nicht allein. Es gibt von mir männliche und weibliche Pflanzen. Beim Sammeln meiner Samenstände im Spätsommer ist das hilfreich zu wissen! Gibt es überhaupt jemanden, der mich nicht kennt?



Brennnessel  
(*Urtica dioica*)

**Inhaltsstoffe:** Ich bin reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Phosphor, Magnesium und Kalzium. Ich enthalte mehr Vitamin C als Grünkohl oder Brokkoli. Wer schon einmal von mir eine Brennesseljauche angesetzt hat, der weiß, dass ich ein verlässlicher Eiweißlieferant bin.

Das können sogar die Nachbarn riechen ...

**Verwendung:** Ich bin ein wertvolles Kraut für Entgiftungskuren. Ich reinige und entschlacke, da meine organisch gebundenen Mineralstoffe basisch wirken. Seit Jahrhunderten werden meine Samen als Stärkungs- und Potenzmittel geerntet. Ich schmecke überraschend gut – ganz besonders im Frühling, wenn meine Triebspitzen zart und jung sind. Meine Verwendungsmöglichkeiten sind überaus vielfältig. So landen meine rohen Blätter im grünen Smoothie, im knackigen Salat sowie gekocht in einer Suppe oder in einer Quiche.

Meine Samen sind ein wildes Superfood. Wer das weiß, kann diese kaum am Wegesrand hängen lassen. Auf alle Fälle Sorge ich überall für wahre Geschmackserlebnisse!

Doch Achtung: Wie auch bei allen anderen Pflanzen, empfehle ich das Sammeln nicht an stark befahrenen Straßen oder auf gespritzten Ackerflächen.





# Rezepte

## Ein Feuerwerk für deine Geschmacksknospen

### Brennnesselsamen Pesto

Für eine Portion:

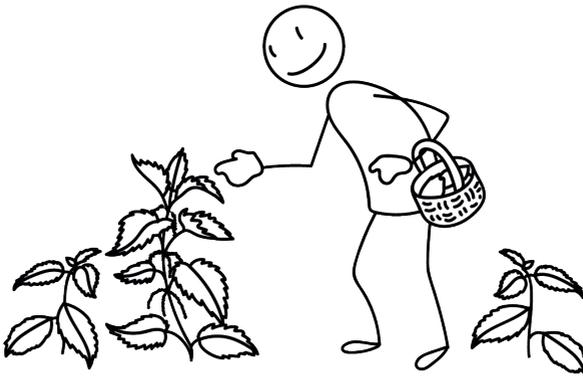
2 EL Brennnesselsamen (von den weiblichen Blütenständen)

2-3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe (zerdrückt)

1 TL Zitronensaft

Etwas Salz und Pfeffer



Die Brennnesselsamen vorher ohne Öl kurz anrösten. Das ergibt ein besonderes Röstaroma! Dann alle Zutaten gut vermengen. Dieses Pesto schmeckt wunderbar auf einem knusprigen Baguette oder zu frisch gekochten Nudeln.

**Tipp:** Frisch aus der Pfanne aufs Brot sind die warmen Brennnesselsamen eine wahre Gourmet-Freude! Mit einer Tomatenscheibe und einer kleinen essbaren Blüte verziert, isst das Auge gleich noch mit.



## In die Pfanne gehauen

### Brennessel-Bratlinge

Für ca. 8 Portionen

Eine große Salatschüssel voll mit Brennesselblättern

1 Brötchen vom Vortag



1 große Zwiebel
Wasser oder Milch zum Einweichen der Brötchen
3 EL Haferflocken
1 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Brennnesselblätter klein schneiden und mit allen Zutaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und kurz ziehen lassen.

Kleine Bratlinge formen und in einer heißen Pfanne mit viel Sonnenblumenöl knusprig braten.

**Tipp:** Die Bratlinge nicht zu dick formen, damit sie in der Pfanne schnell durchgaren können.



## KIS: Keep It Simple

### Brennessel-Chips

für ca. 4 Personen

12 mittelgroße Brennesselblätter



Die Brennnesselblätter in einer heißen Pfanne mit reichlich Sonnenblumenöl etwa eine halbe Minute frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Diese Brennnesselchips sind eine wahre Gaumenfreude und ein Blickfang auf jedem Buffet!

**Tipp:** Mit frischem Brot serviert, ist das eine außergewöhnliche Vorspeise für ein leckeres Menü!



In der Einfachheit liegt  
die höchste Vollendung!

Leonardo da Vinci

# Giersch „Aegopodium podagraria“

## Alte Heilpflanze mit Gourmet-Charakter

Meine Mutter hat mich reichlich gesegnet mit der genetischen Veranlagung rheumatischer Gelenkbeschwerden. In meinen Mittdreißigern spürte ich am frühen Morgen kurz nach dem Erwachen immer öfter die steifen Handgelenksknochen. Nur unter Schmerzen konnte ich meine Hände zu Fäusten ballen. Umso erfreuter war ich, als ich von einem „Unkraut“ erfuhr, das dagegen gewachsen war. Giersch – diese Pflanze kannte ich nicht. Giersch ist ein „Zipperleinskraut“. Kluge Köpfe haben diesem Kraut wahrscheinlich in weiser



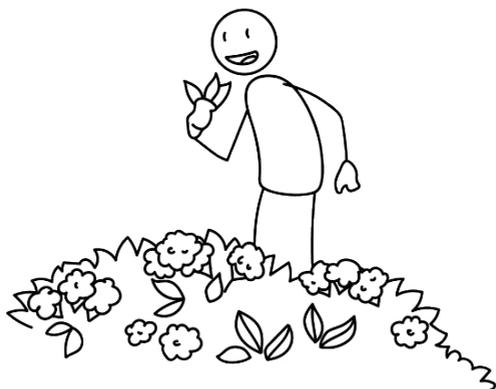
Beobachtung ihrer medizinischen Erfolgsbehandlungen seinen Namen gegeben. In vielen Kloostergärten hatte Giersch einen festen Platz. Wobei von Anbau bei dieser wuchsfreudigen Pflanze kaum die Rede sein kann.



Giersch  
(*Aegopodium  
podagraria*)

Heute verstehe ich den Groll vieler Gärtner, die dem Giersch entgegengebracht wird. Ein kleiner, drei Zentimeter langer Ableger des Wurzelausläufers genügt dieser Pflanze, um sich erneut mit ihren unterirdisch laufenden Rhizomen in neue Gefilde auszubreiten. Und das in Rekordwachstumszeiten. Giersch ist wuchsstark und kaum auszurotten.

Ich blicke immer wieder in verständnislose Gesichter, wenn ich pflanzenkundigen Menschen erzähle, dass ich mir freiwillig Giersch in den Garten geholt habe. Ich habe meine eigene Taktik, den Giersch im Zaum zu halten: Ich esse ihn auf! Und tatsächlich leide ich nicht mehr unter Gelenkschmerzen, seitdem Giersch in



greifbarer Nähe wächst und regelmäßig in meinem grünen Smoothie landet. Für mich ein eindeutiger Beweis für die heilende und entzündungshemmende Wirkung dieser alten Heilpflanze.

## Pflanzenporträt

**Aussehen:** Ich gehöre zu der Familie der Doldenblütler und komme nie allein. Meine Blattform ist dreizählig. An meinem Blattstiel bin ich besonders gut zu erkennen, dieser hat einen dreikantigen



Giersch  
(*Aegopodium podagraria*)

Querschnitt. Ich bewege mich meistens in der unteren Krautschicht und habe wohl ein sehr einnehmendes Wesen. Ich bin sehr wuchstark und liebe es, fest verwurzelt zu sein.



**Achtung:** Es gibt giftige Pflanzen, die eine ähnliche weiße Blüten-  
dolde bilden.

Pflücke mich nur dann, wenn du dir 100 Prozent sicher bist, dass ich  
es wirklich bin!

**Inhaltsstoffe:** In meinem botanischen Namen „Aegopodium podag-  
raria“ steckt das Wort „Podagra“. In der Medizin beschreibt Podagra  
einen Gichtanfall.

Hildegard von Bingen lobte meine heilende Lebenskraft. Ich enthal-  
te viel Vitamin C, Provitamin A und Eiweiß. Ich strotze förmlich vor  
Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Magne-  
sium, Mangan, Kupfer, Titan und Bohr. Meinen charakteristischen  
Duft erzeugen ätherische Öle und Kumarine.

Aufgrund meiner wertvollen Inhaltsstoffe wirke ich verdauungsanregend, antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend, abführend und entwässernd.

**Verwendung:** Die Römer schätzten mich als Wildgemüse, denn mein Geschmack erinnert an Petersilie und Sellerie. Ich bin von Kopf bis Fuß essbar! Seit Jahrhunderten unterstütze ich Menschen bei Entgiftungskuren und trage dadurch zum Gemeinwohl bei.

Ein Hoch auf die Gesundheit!

Besonders gut schmecke ich im Frühling, wenn meine zarten Blättchen anfangen auszutreiben. Dann werde ich gern im grünen Salat gegessen. Meine Stängel klein geschnitten geben eine gute Würze für Suppen und Eintöpfe. Wer es mag, trocknet und mörsert mich samt Wurzeltrieb für einen geschmackvollen Wintervorrat.



# Rezepte

## Suppe macht glücklich!

### Vegane Giersch-Kurkuma-Suppe mit roten Linsen Für ca. 8 Portionen

2 Zwiebeln

2 Liter Wasser

250 g rote Linsen

3 Kartoffeln

2 Möhren

3–5 Handvoll Giersch

1 Becher Kokosmilch

Alle Zutaten klein schneiden, kurz andünsten, mit Wasser und Kokosmilch aufgießen. Erst zum Schluss den Giersch 15 Minuten mitköcheln lassen. Somit bleiben mehr Inhaltsstoffe erhalten.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer und reichlich Kurkuma. Zum Schluss pürieren.

**Tip:** Frische Giersch- oder Kresse-Blätter für Garnierung zurückbehalten. (Für mehr Exotik: Garam Masala und gemahlenem Koriander würzen)





## Wilder Ofenduft

### Giersch-Quiche mit Schafskäse

Für den Quiche-Teig:

500 g Mehl

250 g weiche Butter

2 Eier

Salz

Prise Zucker

Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken und die Eier hineingeben. Die Butter ebenfalls in die Mulde geben und eine Prise Salz und Zucker hinzufügen. Alle Zutaten schnell zu einem Teig kneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min. kalt stellen. Den ausgerollten Teig in eine Quiche-Form geben und fest andrücken.



#### Füllung:

8–10 Hände voll Giersch und Brennnessel fein geschnitten mit 2–3 mittelgroßen Zwiebeln in Öl anbraten und mit wenig Wasser ablöschen

2–3 Tomaten, klein gehackt

#### Für die Soße:

1 Becher Sahne, 1 Ei mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Füllung geben.

Zum Schluss 200–300 g Schafskäse oder Gouda darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 ° ca. 40 Min backen.



## Frisch und knackig: Berglinsensalat mit frischem Giersch

200 g Berglinsen

8–10 Hände voll Giersch

2 große Tomaten

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Handvoll frische Minze

5 EL Zitronensaft

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

ca. 400 ml Wasser

Die Berglinsen bissfest kochen. 2 EL Zitronensaft hinzugeben. Die Zwiebeln und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Danach die klein gehackte Pfefferminze und den Giersch unter die Linsen heben.

Zum Schluss mit Olivenöl, dem restlichen Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Nachdem alle Zutaten gut vermengt sind, den Salat mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen. Das gibt mehr Aroma!

**Tip:** Wer es exotisch mag – eine reife Mango und eine Avocado passen prima zum Salat!



# **Wildpflanzen in deiner Nähe**





Oft scheitern ambitionierte Wildpflanzen-Sammel-Ausflüge am Reiseziel. Immer wieder höre ich, dass in unmittelbarer Wohnnähe keine Wildpflanzen wachsen. Nun, wachsen werden sie schon, eher ist die Qualität des Materials hier fragwürdig. Hunde-Pipi-Gassi-Zonen haben ihre Daseinsberechtigung – sicherlich pflücke ich auch lieber an anderen Orten meine Wildpflanzen. Selbst die Idylle des ländlichen Daseins trägt. Am Feldrand eines glyphosatverseuchten Ackers würde ich auch nicht sammeln wollen.

Es gibt drei Lösungen:

1. Wenn ich keine Wildpflanzen in der Nähe finden kann, dann verbinde ich die Sammelaktion mit einem wunderbaren Wochenendausflug ins Grüne. Wildpflanzen halten sich übrigens in einem feuchten Tuch eingewickelt im Kühlschrank bis zu 4 Tage frisch. Also gleich auf Vorrat sammeln!

2. Ich lasse das Sammeln gänzlich bleiben. – Hey, wer glaubt, das sei eine Lösung, der sollte noch einmal mein Kapitel „Es grünt so grün“ lesen! Wildpflanzen bereichern den Speiseplan und dein eigenes Wohlbefinden! Hier die bessere Entscheidung: Ich kaufe mir Wildpflanzen bei einem vertrauensvollen Händler, am besten frisch und wenn es gar nicht möglich ist, in getrocknetem Zustand. Egal, ob frisch oder in getrockneter Form – Wildpflanzen bereichern!

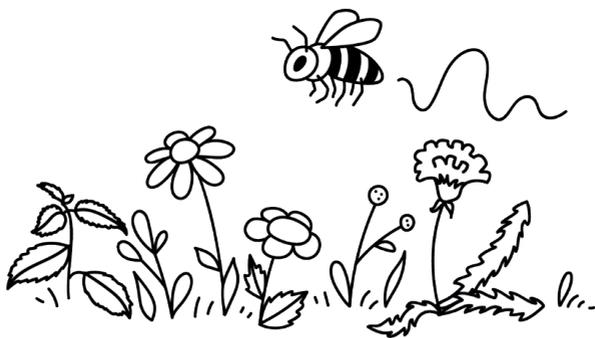
3. Ich Sorge dafür, dass die Wildpflanzen meinem Wohnraum näherkommen. (Mein Favorit!)

Wer das Glück hat, einen Garten sein Eigen zu nennen, der ist gesegnet. Ich empfehle jedem, eine kleine wilde Ecke einzurichten oder nicht ganz so eilig den sogenannten Unkräutern zu Leibe zu rücken.

Aufessen ist die Devise! Ich beneide alle Gärtner, die von Natur aus Giersch in ihrem Garten haben. Wer Brennessel und Löwenzahn im Garten findet, sollte dankbar sein und sie auf den Speiseplan setzen. Ebenso verhält es sich mit dem Franzosenkraut, der Vogelmiere, der Melde und der Nelkenwurz. Diese Wildpflanzen schenken uns wertvolle Gerb- und Bitterstoffe und sind ein Geschenk für unseren Verdauungsapparat! Wer auf seinem englischen Rasen ein Gänseblümchen erspäht, möge sich über die Artenvielfalt seines heimischen Biotops freuen und nicht gleich mit einem spitzen Messer dem Blümchen den Garaus machen. Und wer den Anblick überhaupt nicht ertragen kann, der solle es zumindest seinem Darmsystem schenken!

# Tipps für den eigenen Garten

Wer Saatgut von essbaren Wildpflanzen streut, der lädt nicht nur vom Aussterben bedrohte Insekten zu Tisch, sondern kann sich selbst bedienen. Saatgutmischungen von erblühenden und essbaren Wildpflanzen gibt es im Fachhandel oder im Internet zu kaufen.



Lerne die essbaren Wildpflanzen kennen!  
Mit meinem NATUR MEMO geht das spielerisch leicht!



<http://www.naturgeschenke.com>



## **Weißdorn**

Wer ausreichend Platz hat, dem empfehle ich eine wilde Hecke. Der Weißdorn (*Crataegus monogyna*) ist ein wahrer Apothekerschränk. Seine herzstärkende Wirksamkeit hat die Schulmedizin längst anerkannt und zudem bietet dieser Strauch vielen bedrohten Tierarten im dornigen Geäst einen sicheren Brutplatz.



## **Aronia**

Einer meiner wilden Lieblingssträucher ist die Schwarze Apfelbeere (*Aronia melanocarpa*). Bizarre Blüten liefern im zeitigen Frühjahr reichlich Nahrung und im späten Herbst gibt es im heimischen Garten einen farbenfrohen INDIAN SUMMER par excellence. Im Sommer liefert uns die Aronia vitaminreiche Kost. Die fast schwarzen Beeren sind voll von Vitalstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Die Aroniabeere ist eine Wunderwaffe der Natur. Sie enthält Farbstoffe, sogenannte Anthozyane, das sind freie Radikalfänger, die unser Immunsystem stärken und uns gesund durch jede Grippewelle tragen.



## Felsenbirne

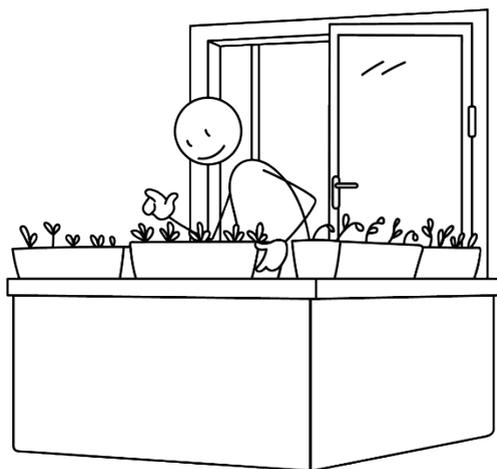
Wenn ich eine Felsenbirne im Garten stehen sehe, dann erfreut das mein Herz. Nicht nur im Frühling bezaubert sie mit ihren zarten, weißen Blüten. Im Sommer schenkt sie uns leckere dunkelviolette Früchte, die reichlich Fruchtzucker, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Und im Herbst lenkt sie, wie die Aronia mit ihrer prächtigen Laubfärbung, noch einmal die ganze Aufmerksamkeit auf sich.

Die Felsenbirne und die Aronia sind beliebte Ziergehölze und Sträucher mit Zukunft! Sie stellen keine hohen Ansprüche an die Bodenqualität und sind tolerant gegen Hitze, Trockenheit und Frost. Aronia und Felsenbirne sind zeitig blühende Bienenweiden. Sie schenken uns leckeres und gesundes Superfood und trumpfen im Herbst mit einem spektakulären Farbenspiel auf. Was wollen wir mehr?

Felsenbirnen zieren jeden Vorgarten und bereichern unsere Umwelt. Bitte holt euch die heimische, wilde Art in den Garten (Amelanchier ovalis)!

## Tipps für Balkon und Fensterbank

Jetzt gibt es keine Ausreden mehr, denn Wildpflanzen wachsen ebenso zu Hause! Sie fühlen sich auch in der Küche auf der Fensterbank wohl. In meinem Balkonkasten haben sich Brennnessel, Löwenzahn und Franzosenkraut selbst ausgesät. Wenn ich es ein paar Tage nicht in die freie Natur schaffe, ernte ich meine Reserven aus dem Blumenkasten. Es gibt im Fachhandel Löwenzahn- und Brennnesselsamen zu kaufen. Wer sich jedoch das Geld sparen möchte, erntet einfach die Samen oder ein Stückchen der Wurzel dieser Wildpflanzen in freier Natur und steckt sie bei sich zu Hause in die Erde. Regelmäßiges Ernten erhöht die Wuchskraft – zumindest habe ich das bei meinen Pflanzen beobachtet.





## **Wilder Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)**

Die mediterranen Küchenkräuter wie Basilikum, Rosmarin, Pfefferminze, Thymian und Salbei sind viel erprobte Kübelpflanzen. Jetzt ist es an der Zeit, dass wir ein wenig Wildnis in unsere Nähe bringen. Besonders geeignet sind der wilde Dost, Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, der wilde Schnittlauch, die Malve und die Kapuzinerkresse. Selbst Giersch gedeiht prächtig in Kübeln oder Balkonkästen. Eine „essbare Wildpflanzen-Saatgutmischung“ mit vielen Blühpflanzen verwandelt zudem den Balkon in einen Landeplatz für viele Insekten.

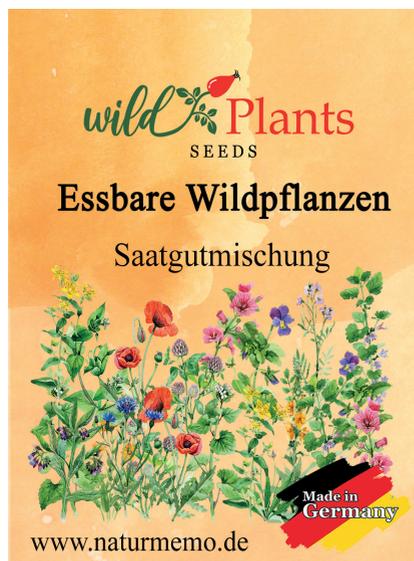


Ich habe dir eine Saatgutmischung mit den verschiedensten essbaren Pflanzen zusammengestellt. Darunter auch Pflanzen, die vom Aussterben bedroht sind. Eine essbare Bienenweide auf Balkon oder Terrasse sieht als buntes Blumenarrangement nicht nur schön aus, sondern bietet einer Vielzahl von

Insekten (und dir) sicheres Futter.

Hier gibt es eine Wilde Saatgutmischung für deinen Balkon, Terasse oder Garten

<http://www.naturgeschenke.com>



**Rabatt-Code:** Hiermit erhältst du 50% off beim Kauf einer Tüte von meiner „Wilden“ Saatgutmischung! Bitte gib bei der Bestellung den Rabattcode „50ProzentSaatgut“ an! Ich wünsche dir jetzt schon guten Appetit!



## Storchnabel (Geranium)

### Schon gewusst?

Die Blüten unserer allbekanntesten Balkon-Geranie sind essbar!

**Die Geranien oder auch** Storchnäbel **genannt** sind mit rund 400 Arten die artenreichste Gattung der **Pflanzenfamilie** der Storchnabelgewächse. Du findest sie auf allen Kontinenten rund um den Globus!



# **Unser Boden – Fundament des Lebens**





Denkst du beim Essen an den Boden?

Der Bezug zu unserer Erde war vor vielen Tausend Jahren ein anderer als heute. Wir alle kennen die Namen der weiblichen Erdgötter „Demeter“, „Gaia“ oder „Pachamama“. Sie alle wurden verehrt, da der Erdboden den Menschen Nahrung schenkte. Mit diesem „Gut“ Erde wurde respektvoll umgegangen, da es das Überleben sicherte. Frauen standen dabei als Sinnbild der Schöpfung, da aus ihnen heraus das Leben hervorgebracht wird.

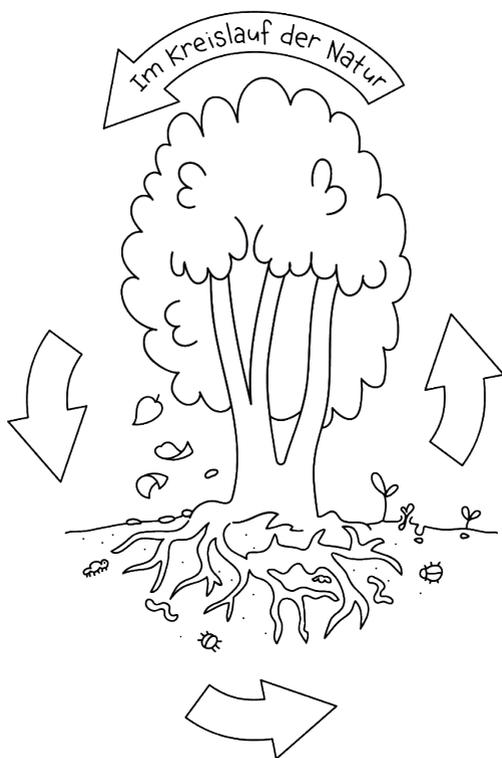
Damals wie heute sind unsere Böden die Grundlage für die Lebensmittelproduktion und sie versorgen die Pflanzen mit Nährstoffen und Wasser. Herbizide, Pestizide und Fungizide zerstören heute das Bodenleben und verhindern damit den Aufbau von nährstoffreichem Humus.

In jeder Tomate, jeder Kartoffel, jedem Maiskolben, jedem Brot, jeder Polenta, aber auch in jedem Hackfleischbällchen oder jedem Brathuhn stecken Nährstoffe aus dem Boden.

Ohne gesunde Böden kann keine gesunde Nahrung produziert werden.

Bei uns Menschen ist es wichtig, welche Nahrung wir aufnehmen. Die Aufnahme von Vitalstoffen, Mineralstoffen, Vitaminen und wichtigen Spurenelementen sorgt für einen optimalen Stoffwechsel. Die Nahrungsaufnahme ist grundlegend für ein intaktes Immunsystem, einen optimalen Energiehaushalt und unser psychisches Wohlbefinden! Alles, was wir durch unsere Futterluke stecken, landet früher oder später im Verdauungstrakt. Mit der Hilfe von Milliarden von Bakterien wird versucht, das Beste herauszuziehen. Der Darm ist unser größtes Organ und der Motor unseres Körpers. Unsere

### Glyphosat war gestern

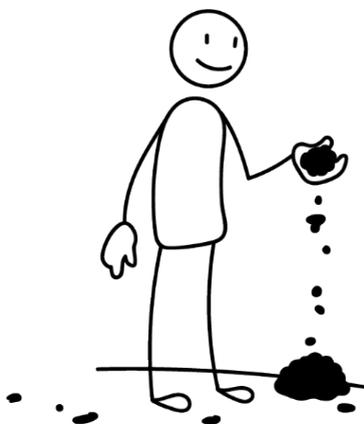


Im Kreislauf der Natur

Darmbakterien freuen sich, wenn sie bei ihrer Arbeit mit dem „richtigen“ Brennstoff unterstützt werden. Es macht einen großen Unterschied, ob eine fette Portion Pommes oder ein frischer Apfel sich durch die Darmschläuche schiebt. Schließlich hat ein Autofahrer auch mehr Fahrfreude, wenn er seinem Benziner den richtigen Kraftstoff tankt. Unser Körper ist unser Vehikel, mit dem wir durch das Leben fahren. Warum tun wir uns so schwer, ihm das zu geben, was er braucht, um gesund zu bleiben?

Ebenso ist es bei unserem Boden. Ich sehe unseren Boden als großes lebendiges Lebewesen. Viele in der Erde enthaltene Mikroorganismen müssen genährt und aktiviert werden. Sie sind verantwortlich für wichtige Stoffwechselprozesse. Selbst hergestelltes Gießwasser oder biologische Pflanzendünger unterstützen den Wachstumsprozess.

Heute gilt es, im Kreislauf der Natur zu agieren. Und das gilt in der Landwirtschaft sowie für die Herstellung unserer Konsumgüter. Müllfrei produzieren? – Ja, das geht! Ein Produktionsverfahren nach dem Cradle to Cradle-Prinzip sieht die Natur als großes Vorbild.



Fakt ist: Nur ein lebendiger Boden bildet das notwendige Fundament, das jede Pflanze für ein gesundes Wachstum braucht!

Wie sieht es mit deinem Boden aus? Was gibst du deinem Boden zu essen?

### Schon gewusst?

In einer Handvoll Erde stecken mehr Organismen als Menschen auf unserem Planeten.

### Unglaublich!

Zwei Drittel aller Arten der Welt leben versteckt unter der Erdoberfläche. Der Boden ist ein Wunderwerk der Natur.

Hilf mit, dass seine Vitalität erhalten bleibt!



**Einfach mal  
machen**

–

**könnte ja gut  
werden**

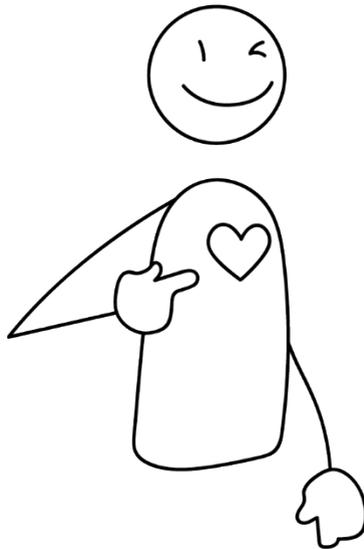
**Das solltest  
du nie  
vergessen...**





**ALLES ist miteinander verbunden.** Die „wilde“ Natur vor deiner Haustür ist ein Teil deiner inneren Natur. Nur in tiefer Verbundenheit und echter Wertschätzung dieser wirst du ein erfolgreicher Schatzsucher.

Wenn du dich auf deinen Weg machst, hilft dir eine urteilsfreie und klare Wahrnehmung. Sie bildet die Grundlage für deinen Erfolg!



Ach, fast hätte ich es vergessen:

Folge stets deinem Herzen! Einen besseren Steuermann gibt es nicht.

Wildpflanzen spielerisch kennen lernen.  
NATUR MEMO „Essbare Wildpflanzen“



Ein Cradle to Cradle Spiel!  
Produkte im Kreislauf der Natur.

# Quellenverzeichnis

Sketchnote: Ulrike Niedlich

Titelseite Blatt: Pixabay

Wald: miha-rekar-gzMvo6cR6JO-unsplash

Löwenzahn: walter-sturn-kKmSRORgcnM-unsplash

Green Smoothie: alexander-mils-1149300-pexels

Löwenzahnsalat: Pixabay

Curry: mahadev-ittina-thrL1vpNO9U-unsplash

Brennnesselpflanze: Pixabay

Brennnesselsamen: Pixabay

Einzelne Brennnesselblatt: Pixabay

Viele Brennnesseln: Pixabay

Giersch: Pixabay

Suppe: monika-grabkowska-\_y6A9bhILkM-unsplash

Quiche: visual-stories-micheile-cH5rsj\_GD4Y-unsplash

Salat mit Linsen: Pixabay

Weißdorn: Pixabay

Aronia: Pixabay

Felsenbirne: Pixabay

Wilder Schnittlauch: Pixabay

Storchschnabel: Pixabay

Erde mit Pflanze: jonathan-kemper-seAuOkajqj0-unsplash

Hand voll Erde mit Pflanze: nikola-jovanovic-OBok3F8buKY-unsplash (1