

KATRIN & FRANK HECKER

KOSMOS

**EIN GUTES  
DUTZEND**

---

**WILDE  
KRÄUTER**  
FINDEN & GENIEßEN

MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN

Die Top **12**  
der Wildkräuter

SEIT 1822



KATRIN UND FRANK HECKER

**EIN GUTES  
DUTZEND**

---

**WILDE KRÄUTER**  
FINDEN & GENIESSEN

KOSMOS



# INHALT

---

<b>Einleitung</b> .....	6
<b>Der Bärlauch</b> – Wilder Wald-Knoblauch .....	12
<b>Der Beifuß</b> – Kraut der Kelten .....	20
<b>Das Bittere Schaumkraut</b> – Wilde Kresse .....	28
<b>Die Brennnessel</b> – Das Superfood .....	36
<b>Das Gänseblümchen</b> – Augenschmaus von der Wiese .....	44
<b>Der Giersch</b> – Wildgemüse der Kloostergärten .....	52
<b>Die Knoblauchsrauke</b> – Das Ur-Würzkräut .....	60
<b>Der Löwenzahn</b> – Bitter macht gesund .....	68
<b>Die Nelkenwurz</b> – Gewürznelke des Nordens .....	76
<b>Der Rot-Klee</b> – Wiesen-Glück .....	84
<b>Der Waldmeister</b> – Für die Mai-Bowle .....	92
<b>Der Wilde Dost</b> – Geküsst vom Oregano .....	100
<b>Service</b> .....	108
Zum Weiterlesen .....	108
Register .....	109
Impressum .....	110
Interview mit den Autoren .....	112



# POWERFOOD VOR DER HAUSTÜR

---

Wildpflanzen zu essen gehört zum Natürlichsten, was du tun kannst. Über viele Jahrtausende haben wilde Pflanzen uns ernährt, gesund gehalten und auch geheilt. Warum heute noch Wildpflanzen essen, wo wir doch feinste Salate und Gemüse im Überfluss haben? Weil nur wilde Pflanzen etwas haben, das du sonst nirgendwo finden kannst: unverändert und ungezchtet trotzten sie seit Jahrmillionen mit ihren vielfältigen Wirkstoffen Viren, Bakterien und Pilzen – und geben diese grüne Kraft auch an uns weiter.

## **Grünzeug oder der geheime Schatz**

Vielleicht denkst du bei essbaren Wildpflanzen an ein grünes Salatblättchen hier und da oder an ein paar hübsche

Blütenblättchen zur Dekoration. So fing es jedenfalls bei uns an. Heute wissen wir, was wirklich möglich ist, wenn du dich mit dem Wildpflanzen-Wissen verbindest. Es ist ein Schatz, den wir nie wieder missen möchten und an dem wir gern auch dich teilhaben lassen wollen. „Grünzeug“ ist nämlich weit mehr als nur „Salat“!

## **Wir nehmen dich mit!**

In diesem Buch möchten wir dich gern mit rausnehmen zu diesen unglaublich vielfältigen Geschmäckern vor unserer Haustür. Da wächst im Frühjahr mit dem frisch austreibenden Giersch die feinste wilde Petersilie in Hülle und Fülle, gefolgt von wilder Kresse in Gestalt der Schaumkräuter. Und wenn du



Pflücke Wildpflanzen nur in kleinen Mengen und für deinen persönlichen Bedarf.



Waldmeister für die Mai-Bowle

entsprechend würdigst. Bitte beachte, dass in Naturschutzgebieten das Sammeln nicht erlaubt ist. Pflanzen, die unter Schutz stehen, dürfen generell nicht gepflückt werden.

### **Gut für die Pflanze – gut für uns**

Wilde Pflanzen haben etwas an sich, bei dem Kopfsalat, Kohl, Spinat & Co nicht mithalten können: sie enthalten viel mehr Vitalstoffe. Aus unseren gezüchteten Gemüsesorten wurden sie zum großen Teil herausgezüchtet.

Senf, Pfeffer oder Meerrettich wünschst, dann suche Blätter, Samen und Wurzeln der häufigen Knoblauchsrauke. Richtigen Knoblauch gibt es natürlich auch: der Bärlauch hält ihn in seinen Blättern und Blüten bereit. Vielleicht suchst du auch ein Nelkengewürz für deinen Punsch? Du findest es in den Wurzeln der Nelkenwurz. Vielleicht probierst du auch den Kaffee aus Wurzeln vom Löwenzahn und natürlich die legendäre Mai-Bowle aus dem wunderbaren Waldmeister.

### **Achtsam mit Wildpflanzen**

Was immer du findest und egal, wie häufig es dir vorkommt: wir möchten dich bitten, wertschätzend und achtsam mit dem wilden, grünen Schatz umzugehen. Wir freuen uns, wenn du Wildpflanzen aus der Natur in Maßen sammelst und deine Sammelschätze



Knoblauchsrauke



Wildkräuter schmecken intensiver als Kulturpflanzen.

Das kannst du ganz leicht selbst testen, denn Wildpflanzen schmecken viel intensiver als gekaufter Salat! Meist bitterer, oft einfach strenger, als wir es gewohnt sind. Deshalb ist es eine gute Idee, Wildpflanzen erstmal in kleinen Mengen regelmäßig in deinen Alltag zu integrieren. So bekommt dein Körper Stück für Stück das zurück, was ihn ganz natürlich gesund und am Laufen hält.

### Mineralstoffe, Vitamine & pflanzliches Eiweiß

Essbare Wildpflanzen, das zeigten Inhaltsstoffanalysen der Universität Bonn, haben unter anderem einen weit- aus höheren Anteil an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß als kultivierte Pflanzen. Viele verschiedene Wildpflanzen wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Giersch hat man dazu im Vergleich zu Blumenkohl, Feldsalat und Spinat untersucht. Schau dir einmal die unterschiedlichen Gehalte an

Mineralien, Vitamin C und Eiweiß zwischen der Brennnessel und einem gezüchteten Kopfsalat an.

#### KOPF AN KOPF? – SALAT UND WILDKRAUT IM VERGLEICH

	Kopfsalat	Brennnessel
Calcium	37	630
Vitamin C	13	333
Eisen	1,1	7,8
Magnesium	11	71
Kalium	224	410
Phosphor	33	105
Reineiweiß	0,6	5,9

Mineralstoffgehalt in mg/100g essbaren Anteils (Mittelwerte), Reineiweißgehalt in g/100g essbaren Anteils. Auszug aus: Wildgemüse (Nr. 1182), herausgegeben von aid-Infodienst, Bonn, 1982.



## Die Waffen der Wildpflanzen

Was aber Wildpflanzen so besonders für unsere Ernährung macht, das sind längst nicht allein die hohen Konzentrationen an Mineralstoffen, Vitaminen und pflanzlichem Eiweiß! Es gibt darüber hinaus einzigartige und sehr individuelle Wirkstoff-Gemische in jedem einzelnen Kraut. Sie sind es, die dafür sorgen, dass Wildpflanzen sich auch ohne Dünger und Gifte in ihrer Umwelt behaupten können, und das seit Jahrmillionen.

Diese „Waffen“ der Wildpflanzen, die ihnen ihre robuste, widerstandsfähige Natur verleihen sind vielfältig. Es gibt ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Seifenstoffe und viele, viele mehr.

Von immenser Bedeutung sind diese „sekundären Pflanzenstoffe“ oder „Phytamine“ natürlich erst einmal für die Pflanzen selbst, darüber hinaus aber auch für uns! Denn auch in unserem

Körper können sie eine Menge bewirken. So sorgen Bitterstoffe dafür, dass unsere Verdauungsorgane mehr Verdauungssäfte abgeben und auch schwere Kost leichter aufgespalten werden kann, Gerbstoffe schützen unsere Darmwände und die Wirkstoffe im Bärlauch wirken nicht nur antibakteriell im Magen-Darm-Trakt, sondern regen zusätzlich unser Kreislaufsystem an. Letztlich sind es genau diese Phytamine, die viele Wildpflanzen auch zu grandiosen Heilpflanzen machen.

## Sammeln und aufbewahren – aber richtig!

Wer hat beim Spaziergang im Wald schon einen Korb dabei? Wohl die wenigsten, also wir jedenfalls auch nicht. Genau dann „passiert’s“ aber häufig: da sprießt gerade die Knoblauchsrauke so perfekt und plötzlich findet man endlich mal den Bärlauch. Für solche Momente ist es praktisch, ein einfaches,



Beifuß-Ernte



Transportiere Wildpflanzen luftig und locker.

dünnes Baumwolltuch in der Tasche zu haben – zum Beispiel ein dünnes Halstuch. Einfach die Zipfel oben zusammenknuten, Kräuter rein – und nichts zermatscht auf dem Weg nach Hause. Plastiktüten sind für Kräuter nicht wirklich geeignet, denn sie werden darin schnell matschig und das will zu Hause keiner mehr essen.

Das ist es, worum es wirklich beim Sammeln geht: schau, dass du deine kostbaren Schätze möglichst nicht quetschst. Dazu ist es wichtig, sie möglichst locker und luftig nach Hause zu bekommen.

### **So richtig auf Sammeltour**

Gehst du aber gezielt so richtig auf Sammeltour, ist es sinnvoll, möglichst mehrere kleine Körbe aus Weide oder Draht, Schälchen, Stoffbeutel und -tücher dabeizuhaben. So vermischen

sich deine Kräuter nicht wild miteinander, das ist viel angenehmer, um sie zu Hause dann zu verarbeiten. Ein wirklich wichtiges Utensil ist eine kleine Schere. Sie verhindert, dass du wild an Pflanzen herumzerren musst oder sie gar ganz herausreißt, was bei empfindlichen Pflänzchen wie zum Beispiel dem Waldmeister leicht passieren kann.

### **Drei gold'ne Sammelregeln**

Als Zeichen deiner Wertschätzung für die Geschenke aus der Natur sammle bitte immer so, dass der Nächste nicht sieht, dass du schon hier warst.

Für deine Gesundheit schau bitte genau, wo du sammelst (nicht an Hunde-Gassistrecken, Äckern, Straßen).

Und ganz wichtig: sammle nur, was du eindeutig erkennst! Im Zweifel lieber stehen lassen.



Blüten auszupfen und locker ausgebreitet trocknen.

### Wildpflanzen haltbar machen

Dicke, bunte Sträuße, die hübsch am sonnigen Fenster baumeln – dieses Bild geistert leider noch immer durch die Medien. Wenn du Wildpflanzen trocknen möchtest, dann ist das eine sehr gute Idee – aber nicht so. In der Mitte solcher Sträuße verpilzen die Pflanzen nämlich schneller, als sie trocknen können und das ist sehr ungesund. Die UV-Strahlung baut derweil die Wirkstoffe außen am Strauß ab.

Wenn du Sträußchen binden möchtest, dann nur ganz kleine, dünne (aus 3–5 Stängeln) und lasse sie im Schatten trocknen.

Wirklich bewährt hat es sich, die Pflanzen locker auf einem Wäscheständer mit einer Tischdecke oder einem Handtuch darunter an einem schattigen Plätzchen im Haus auszubreiten. So getrocknete Kräuter schimmeln nicht und behalten

ihren guten Duft und ihre Farbe – daran erkennst du, dass sie auch noch ihre wertvollen Wirkstoffe enthalten.



Wurzeln zum Trocknen in feine Scheibchen schneiden.

