

Grundrezepte für die Wildpflanzenküche

Wildkräuter-Salat

Um sich an die wilden Geschmäcker zu gewöhnen, empfiehlt es sich am Anfang kleine Mengen an Wildkräutern einem neutralen Salat (Kopfsalat, Eisbergsalat usw.) beizugeben und die Mengen allmählich zu steigern. Milde, weiche Blätter und Triebspitzen von Wildpflanzen können ganz beigemischt werden. Rauere Pflanzenteile und solche mit starkem Eigengeschmack werden besser klein geschnitten. Blüten können am Schluss zur Garnitur über den Salat gestreut werden.

Geröstete Kernen, Eier oder geriebene Rüeblli helfen den Geschmack etwas zu mildern. Auch eine liebliche Salatsauce, z.B. mit etwas Fruchtsaft verfeinert, kann Bitterstoffe gut binden.

Geeignete Pflanzen für Wildsalat: junge Blätter und Triebspitzen von Spitzwegerich, Labkraut, Bärenklau, Löwenzahn, Giersch, Linden- und Buchenblätter, Glockenblumen, Ährige Rapunzel,

In kleinen Mengen als Gewürz: junge Blätter von Schafgarbe, Wiesenknopf, Bärlauch, Knoblauchrauke, Gundelrebe, Ehrenpreis, Dost

Blüten zur Dekoration: Veilchen, Gänseblümchen, Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Bärlauch, Glockenblumen,

Samen zur Anreicherung:
Brennnessel, Wegerich, Bärenklau, Knoblauchrauke



Wildpflanzenspinat

Für die Zubereitung von Spinatgerichten eignen sich Pflanzen mit eher mildem Geschmack, die in grösseren Mengen geerntet werden können. Dazu zählen Brennnessel, Giersch, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Kletten-Labkraut, Bärenklau usw. Daraus lässt sich auch interessante Mischungen herstellen. Zudem kann der Spinat mit kleinen Mengen von würzigeren Kräutern angereichert werden. Verfeinert wird der Spinat mit etwas Mehl und Wasser oder mit Rahm. Gut geeignet ist der Wildspinat auch für Aufläufe oder Wähen mit einem Eieguss.



Gemüsesuppe

In Gemüsesuppen passe viele verschiedene Wildkräuter. Wie beim Salat können sie zuerst in kleineren Mengen einer Suppe mit Kulturgemüse beigemischt werden und deren Anteil nach Belieben erhöht werden. Auch hier harmonisieren sich verschiedene Pflanzen in einer Mischung gegenseitig. Mit Kartoffeln, Reis oder Teigwaren lassen sich die Geschmäcker auch gut auffangen. Ganz nach Belieben kann die Suppe püriert werden oder nicht. Zur Verfeinerung kann Milch, Rahm, Butter, Kokosmilch oder eine andere Pflanzenmilch beigemischt werden.



Eier-Gerichte mit Wildkräutern

In Omeletten, Rührei oder Knödel lassen sich viele Wildpflanzen verwerten. Blütenstände können auch als Ganzes in Eierteig getaucht und in der Bratpfanne ausgebacken werden. Dazu eignen sich z.B. Holunder, Bärlauch, Kriechender Günsel, Taubnesseln, Wilde Möhre Bärenklau, Engelwurz usw.

