



Hannes und Hugo waren fleißig, sie haben in der Natur wilde Kräuter, die man essen kann, geerntet, um mit diesen Butterstullen zu belegen. Denn die schmecken köstlich.



FOTOS: ANNETTE V. KARP

# WILDE KRÄUTER-STULLEN

„Nettis Naturkinder“ ist ein **Projekt der Stiftung Wald und Wild in Mecklenburg-Vorpommern**, mit dem der Naturentfremdung von Kindern entgegengewirkt wird. Diesmal lernen die Kleinen, welche Wildkräuter essbar sind und wie man sie zubereitet.

AUTORIN: ANNETTE V. KARP

**O**b Gunderrmann, Knoblauchsrauke, Spitzwegerich, Taubnessel oder Gänseblümchen, die Natur bietet einen reichlich gedeckten Tisch aus Köstlichkeiten – umsonst. Die wilden Kräuter sind nicht nur schmackhaft, sie sind zudem auch sehr gesund. Wichtig ist, dass Ihr die wilden Kräuter nur mit jemandem sammelt, der sich genau auskennt, denn Verwechslungen sind immer möglich. Hannes und Hugo haben sich für Butterstullen – leicht gesalzen – und Kräuter pur entschieden. Die wunderbaren Geschmackserlebnisse mit blumigem Anblick haben die Jungs begeistert. Für wilde Kräuter, die Ihr vor dem Verzehr waschen solltet, gibt es

unzählige Zubereitungsmöglichkeiten. Wir haben einige für Euch zusammengestellt.

## GIERSCH

Giersch enthält viele Vitamine und Mineralien, beispielsweise viermal so viel Vitamin C wie Zitronen. Ab in den Salat!

## TAUBNESSSEL

Alle Pflanzenteile der Taubnessel sind essbar. Der Geschmack der Blätter erinnert an Champions, die Blüten verleihen Salat oder Kartoffelbrei einen hübschen Farbtupfer.

## GÄNSEBLÜMCHEN

Gänseblümchen-Tee wirkt entzündungshemmend und schleimlösend, setzt genau da an, wo er bei übler Erkältung gebraucht wird.

## LÖWENZAHN

Die gesamte Pflanze ist essbar. Er kann als Tee, Saft, Pesto, Marmelade oder Salat zubereitet werden. Frisch gepflückter Löwenzahn ist genauso genießbar wie die getrockneten Blüten, Blätter und Wurzeln.

## FICHTENSPITZEN

Die zarten, hellgrünen Spitzen der Fichte kann man einfach als „Waldkaugummi“ genießen oder auch zu Pesto verarbeiten.

## SAUERKLEE

Sauerklee wird bei Vitamin-C-Mangel erfolgreich eingesetzt und wirkt harntreibend und blutreinigend. Sauerklee hilft sogar gegen Frühjahrsmüdigkeit und Halsentzündungen und regt den Appetit an.

# KNOBLAUCHSRAUKE

Wir empfehlen Euch ein selbst gemachtes Pesto.

## Zutaten:

- ▶ 50 g Pinienkerne
- ▶ 3 Hände voll Knoblauchsrauke
- ▶ 50 g Parmesan
- ▶ 2 Zehen Knoblauch
- ▶ 1/2 TL grobes Meersalz
- ▶ 150 ml Olivenöl

## Zubereitung:

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Pinienkerne aus der Pfanne schütten und abkühlen lassen. Knoblauchsrauke waschen, trocknen, schütteln und zupfen. Parmesan würfeln. Knoblauch schälen. Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Knoblauchsrauke und Salz in ein hohes, schmales Gefäß oder Mixbecher geben und mit Olivenöl aufgießen. Nun mit Pürierstab zu Pesto mixen. Köstlich zu Nudeln oder auf Mozzarella-Tomate.



# GUNDERMANN

Wir empfehlen Euch selbst gemachtes Gundermann-Salz. Gundermann-Salz schmeckt herb-aromatisch, auch ein wenig pfeffrig, fördert die Verdauung und passt gut zu Wildfleisch, Fisch und Eiergerichten.

## Zutaten:

- ▶ 3 Hände voll Gundermann-Blätter mit Blüten
- ▶ 70 Gramm grobes Meersalz

## Zubereitung:

Die Blätter mit Blüten und das Salz im Mörser zerkleinern, bis sich eine grobe, feuchte Masse ergibt. Diese dünn auf einem Blech mit Backpapier verteilen und an der warmen Juni-Luft trocknen, das kann zwei Tage dauern. Alternativ könnt Ihr die Masse auch im Ofen bei 40 Grad Celsius trocknen. Das fertige Salz am besten in eine Gewürzmühle geben.

# VOGELMIERE

Wir empfehlen Euch selbst gemachte Kräuterbutter.

## Zutaten:

- ▶ 1 Päckchen Butter
- ▶ 2 gepresste Knoblauchzehen
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 Hände voll Vogelmieri

## Zubereitung:

Weiche Butter schaumig rühren, bis weichliche Masse entsteht. Die klein geschnittene Vogelmieri und Knoblauchzehen mit der Butter vermengen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.



Mit Butter beschmieren und mit wilden Kräutern belegen – fertig sind die schmackhaften Stullen. Hannes und Hugo haben sie zum Essen gern.



Unsere wilden Kräuter im Überblick. Äußerer Kreis im Uhrzeigersinn: Sauerklee, Knoblauchsrauke, Giersch, Taubnessel, Löwenzahn, Vogelmieri. Innerer Kreis im Uhrzeigersinn: Gundermann, Gänseblümchen, Fichtenspitzen, Spitzwegerich.

# SPITZWEGERICH

Der Spitzwegerich ist ein klassisches Hustensaft-Kraut.

## Zutaten:

- ▶ 2 Hände voll Spitzwegerich
- ▶ 200 ml Honig
- ▶ sauberes Schraubglas
- ▶ Teefilter oder feines Sieb

## Zubereitung:

Den Spitzwegerich ernten, waschen und zum Trocknen auf einem sauberen Tuch auslegen. Das Schraubglas mit heißem Wasser auskochen. Den Spitzwegerich klein schneiden, ins nun saubere Schraubglas geben, mit Honig auffüllen und das Ganze gut durchmischen. Den so entstehenden Sirup nach der Ziehzeit (mindestens 14 Tage) mit einem Teefilter oder einem feinen Sieb abseihen (das kann etwas dauern). Sollte der Honig schon etwas fester geworden sein, bekommt Ihr diesen in einem Wasserbad wieder flüssig, den Honig dabei aber nicht über 40 Grad Celsius erhitzen, da sonst einige wichtige Inhaltsstoffe des Honigs verloren gehen. Den abgeseihten Spitzwegerich-Sirup an einem kühlen Ort aufbewahren. Im Kühlschrank hält er sich einige Monate. Und wenn Ihr dann irgendwann einmal Husten habt, lasst Ihr mehrmals täglich einen Teelöffel pur im Mund zergehen.