

Unkraut schlemmen



URBANE KRÄUTERWANDERUNG

WILDE RAUKE

MERKMALE & VORKOMMEN

Sie wächst an Weg- und Feldrändern, auf Ödflächen oder an felsigen Standorten und Mauern. Besonders lecker sind die kleinen, jungen Blätter.



WIRKUNG

Eine gute Quelle für Eisen, Calcium, Kalium und Vitamin C und A.

GESCHMACK UND ZUBEREITUNG

Die jungen Blätter haben einen scharfen, leicht bitteren Geschmack.

LÖWENZAHN

MERKMALE & VORKOMMEN

Vom Flachland bis ins Hochgebirge, auf Wiesen, Feldern und in lichten Wäldern, der Löwenzahn kommt auf allen Böden vor.

WIRKUNG

Löwenzahn lindert Verdauungsbeschwerden und hilft beim Abnehmen. Löwenzahn-Tee wirkt harntreibend.



GESCHMACK UND ZUBEREITUNG

Die Blüten können zu einem Sirup oder Marmelade verarbeitet werden. Die jungen Blätter sind leicht bitterwürzig und eignen sich gut für Pestos oder Salate.

WEITERE ESSBARE UND VERBREITETE WILDKRÄUTER:

Löwenzahn, Klee, Beifuß, Giersch, Knoblauchrauke, Wildschnittlauch

VERBREITETE ESSBARE BLÜTEN:

Gänseblümchen, Kleeblüte, Veilchen, Lindenblüte, Löwenzahnblüte, Stiefmütterchen, Gundermann, Scharfgarbe, Holunderblüten, Malve

VERBREITETE ESSBARE BEEREN:

Wilde Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren, Sanddorn, Hagebutte, Preiselbeeren

SPITZWEGERICH

MERKMALE & VORKOMMEN

Auf Wiesen, Wegen, Weiden, Äckern, Parkrasen zu finden und erkennbar an länglichen schwertartigen Blättern.

WIRKUNG

Tötet Infektionen, kann auf Wunden gelegt werden denn er besitzt blutstillende Eigenschaften.

GESCHMACK UND ZUBEREITUNG

Essbar sind Blätter, Blüten, Wurzel, Samen, sowohl roh als auch gedünstet. Besonders lecker in Wildkräuterpesto oder im Salat. Sie erinnern geschmacklich an Pilze.



BREITWEGERICH

MERKMALE & VORKOMMEN

Auf Wiesen, Wegen, Weiden, Äckern, Parkrasen zu finden und erkennbar an der flachen, breiten und großen Blattrosette.

WIRKUNG

Gegen Magenschleimhautentzündung, Durchfall und gegen Husten. Kann bei Insektenstichen helfen.

GESCHMACK UND ZUBEREITUNG

Essbar sind Blätter, Blüten, Wurzel, Samen, sowohl roh und gedünstet. Besonders lecker in Wildkräuterpesto oder im Salat und haben einen leicht bitteren Geschmack.



SAUERAMPFER

MERKMALE & VORKOMMEN

Erntezeit ist von Frühling bis Juli, danach sind die Blätter bitter. Typisch für die Pflanze sind die langen, glatten, pfeilförmigen Blätter, die Spinat ähneln.

WIRKUNG

Wirkt harntreibend, blutreinigend und kann Gifte neutralisieren und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe

GESCHMACK UND ZUBEREITUNG

Alle Pflanzenteile sind essbar und haben einen besonderen säuerlichen Geschmack. Stielen kann ähnlich wie Rhababer genutzt werden. Wie Wegerich kann es für Pestos und in Salaten verwendet werden.



BRENNESSELN

MERKMALE & VORKOMMEN

Charakteristisch gesägt und spitz zulaufende Blätter. Die Blattform ist leicht länglich und herzförmig. Beim Ernten sollten Handschuhe getragen werden und nur die oberen kleinen Blätter geerntet werden.

WIRKUNG

Gut für die Nieren bei Harnwegsinfektionen und auch rheumatischen Erkrankungen. Außerdem ist es gut für den Haarwuchs.

GESCHMACK UND ZUBEREITUNG

Die Triebspitzen der Brennessel („Blätter“) schmecken spinatähnlich, ihre Samen nussartig. Die Blätter können für Tee, Suppen, Pestos verwendet oder frittiert werden. Im Salat müssen die Blätter vorher gerieben werden.

