



Ich beiße
zurück!



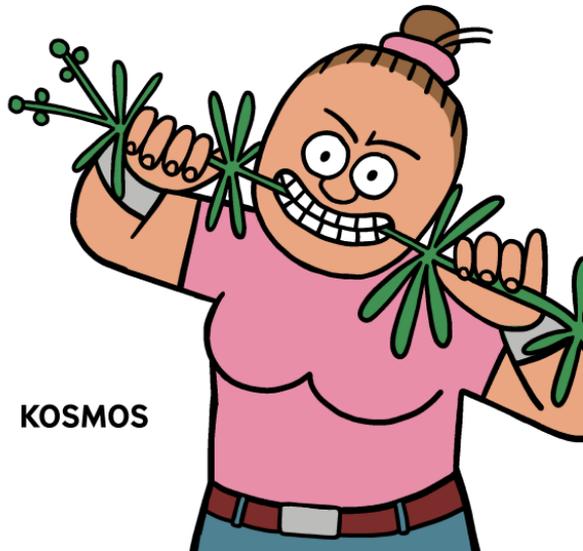
WILDE PFLANZEN ESSEN

mit Survival Siglinde

Christine Rauch und
Ernestine Donnerberg

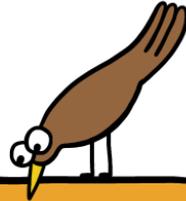
WILDE PFLANZEN ESSEN

mit Survival Siglinde

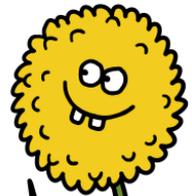


KOSMOS

Inhalt

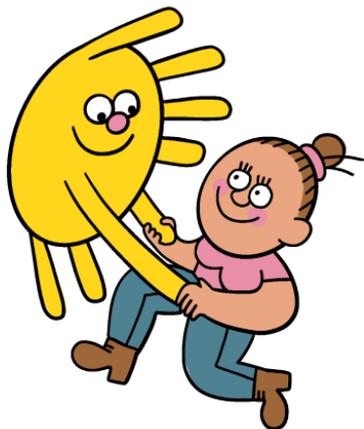


Krautige Pflanzen	12
Sträucher	78
Bäume	102
Rezepte	126
Register	140



Warum wilde Pflanzen essen?

Hol dir die wilde Power der Natur! Gut für dich, deine Lieben und die Umwelt. So hinterläßt du eine positive Spur auf der Erde, ganz im Sinne der Initiative „ökologischer Handabdruck“.



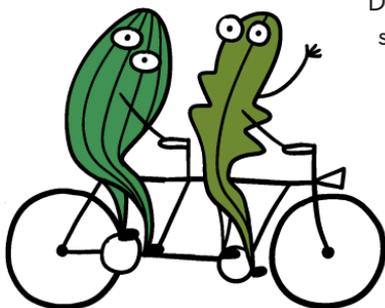
Heilsame Naturenergie

Schon beim Sammeln startet dein Wohlfühlmodus.



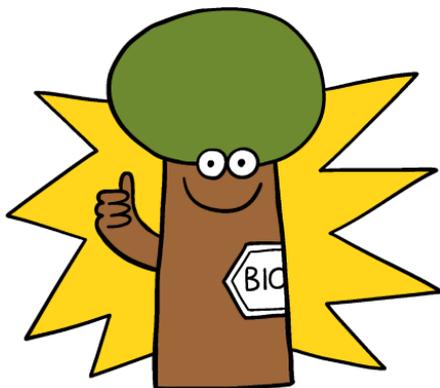
Du wirst reich

Deine neuen Lieblings-snacks gibt's for free.



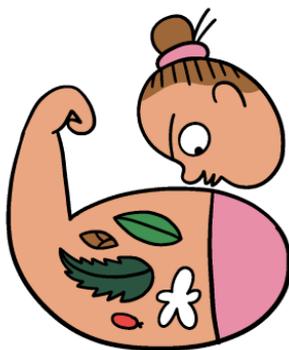
Wilde Pflanzen fürs Klima

Nahezu keine Transportwege.



Beste Bio-Quality

Je nach Sammelstelle pestizid- und gentechnikfrei.



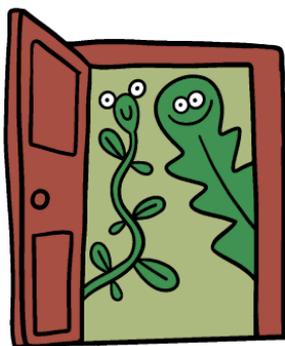
Du entwickelst Bärenkräfte

Dich erwartet maximale Nährstoffdichte.



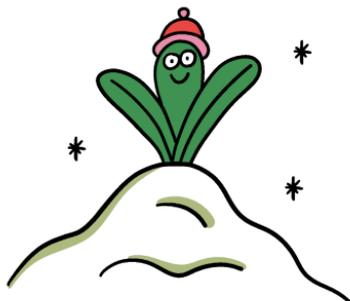
Krass viel zu entdecken

Vielfältiges, immergrünes, neues Hobby - Wildcrafting.



Kurze Wege - Easy Reach

Wilde Pflanzen wachsen vor deiner Haustür.

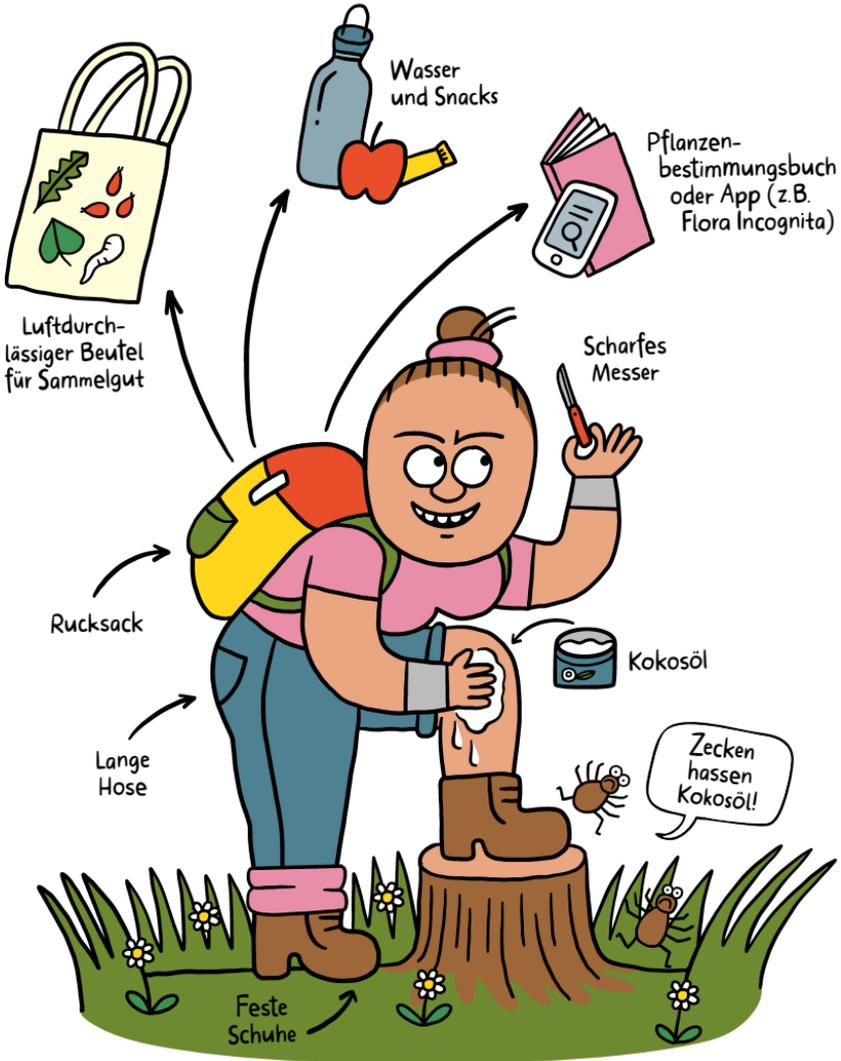


Wild durchs ganze Jahr

Du wirst immer etwas finden.

Sammelkit

Gute Ausrüstung ist das A und O für deine Quality Time draußen bei den heimischen Superfoods. Hol dir den guten Stoff nach Hause! Hier meine Tipps für viel Vergnügen im Grünen.



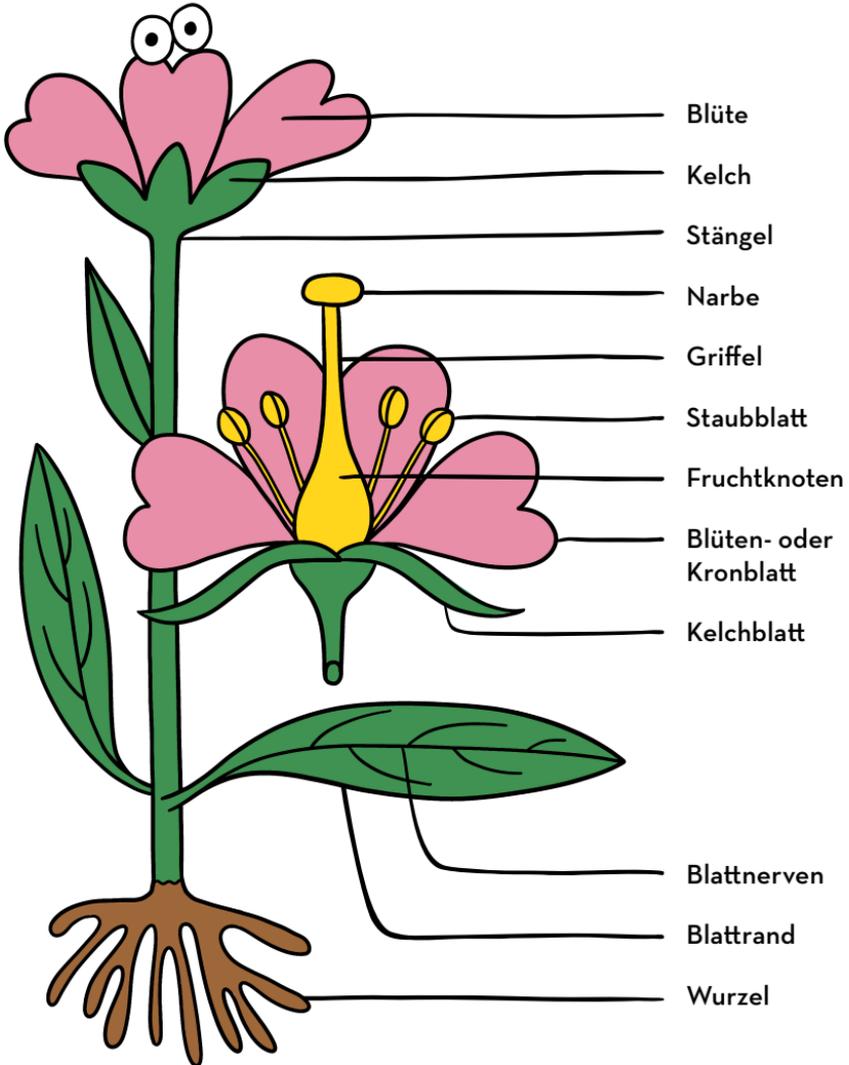
Ehrenhafte Ernte

Ehrenhaft bist du nicht nur, wenn du die Wahrheit sagst, sondern auch nice mit der Natur umgehst, als wäre sie deine Lieblingskartoffel – die du behandelst, als ob sie aus deinem eigenen Garten wäre.



Klugscheißen mit Siglinde

Mit ein bisschen Pflanzenwissen und Botaniker-Deutsch kannst du echt beeindruckend sein. Wenn du diese Faktenprofi-Fachbegriffe draufhast, ist es auch viel einfacher, Pflanzen richtig zu bestimmen.



Pflanzen sind echte Kreativprofis. Sie pimpen ihren Standard-Bauplan für Blüten und Blätter mit richtig coolen Abwandlungen.



Die **Standardblüte** hat fünf Blütenblätter, die symmetrisch in einem Kreis angeordnet sind. Natur trifft Design.



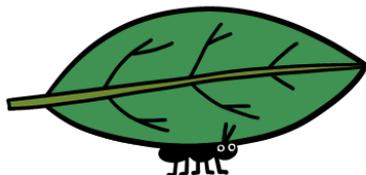
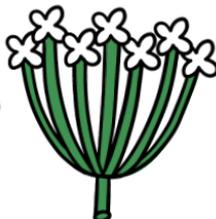
Lippenblüten haben eine senkrechte Symmetrieachse. Zwei Blütenblätter sind zu einer Oberlippe und drei zu einer Unterlippe verwachsen.



Jetzt wird's noch toller: **Schmetterlingsblüten** bestehen aus einer Fahne (oben), zwei Flügeln und einem Schiffchen (unten).



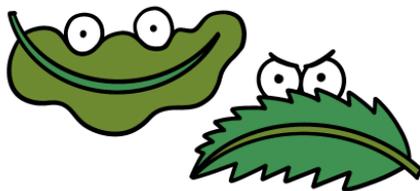
Die größten Blüten locken die meisten Bestäuber an. Pflanzen sind daher erfinderisch und täuschen mit **Dolden- und Korbbblüten**, die eigentlich aus winzigen Einzelblüten bestehen, große Blüten vor.



Das ist ein **Blatt** - klar. Es besteht aus einem Stiel und der Blattfläche (heißt für Klugscheißer Spreite), die von Adern durchzogen ist. Auch hier toben sich Pflanzen kreativ aus.



Ein **Fiederblatt** sieht aus, als bestände es aus vielen kleinen Blättchen an einem Stiel. Es ist aber ein einzelnes Blatt.

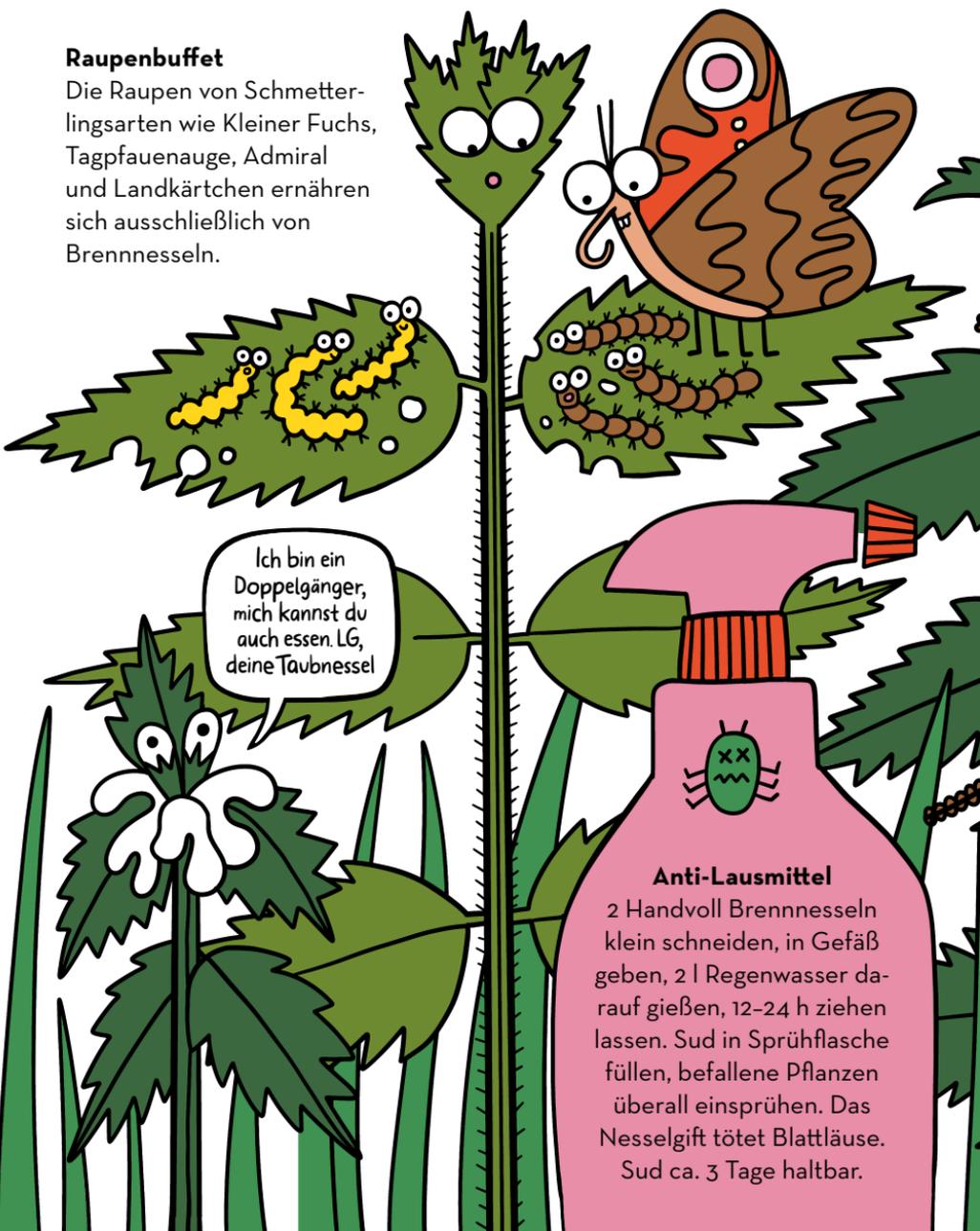


Blattränder variieren von gemütlich **gebuchtet** bis hin zu fies **gezähnt**. Das sind Merkmale, die beim Bestimmen helfen.

Alleskönner Brennnessel

Raupenbuffet

Die Raupen von Schmetterlingsarten wie Kleiner Fuchs, Tagpfauenauge, Admiral und Landkärtchen ernähren sich ausschließlich von Brennnesseln.



Ich bin ein Doppelgänger, mich kannst du auch essen. LG, deine Taubnessel

Anti-Lausmittel

2 Handvoll Brennnesseln klein schneiden, in Gefäß geben, 2 l Regenwasser darauf gießen, 12-24 h ziehen lassen. Sud in Sprühflasche füllen, befallene Pflanzen überall einsprühen. Das Nesselgift tötet Blattläuse. Sud ca. 3 Tage haltbar.

Chip-Hersteller

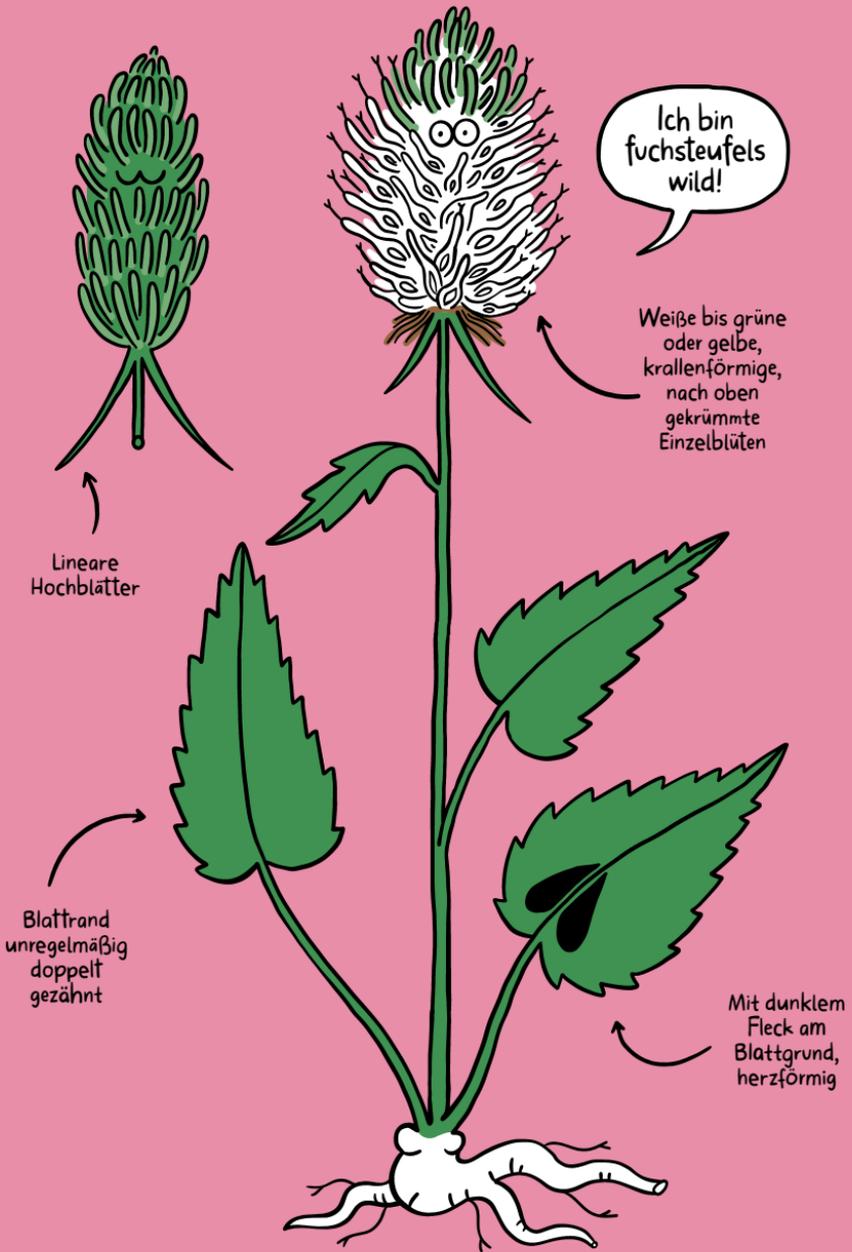
Blätter in Öl anrösten, auf Küchenrolle Fett abtropfen lassen, etwas salzen und wilden Snack-Luxus genießen.



Brennesselwanzen
trinken gern den
leckeren Saft.

Chill-Corner

Hier finden viele Tiere einen
Ruheplatz: Schnecken,
Spinnen, Käfer, Ohrwürmer,
Ameisen, Blattläuse etc.



TYPISCH Große Knospen mit gebogenen, grünen Krallen am Knospenrand
WUCHSFORM Mehrjährig **HÖHE** Bis 80 cm **BLATT** Bodennahe Blätter lang gestielt, obere Stängelblätter stillos **BLÜTE** Weißer, zylindrischer Blütenstand am Ende des Stängels

Ährige Teufelskralle

Appetitanregende Tomaten-Teufelskrallen-Tarte

001 002 *Phyteuma spicatum* · Glockenblumengewächs

Die Knospen sind der Knaller – Siglinde backt ne Tarte. Dazu eine Tarteform (28 cm Ø) mit Öl einpinseln, mit klein gehackten Knoblauchsraukenblättern und Thymian bestreuen und mit Tomatenscheiben und Teufelskrallenknospen ein Muster legen. Aus 120 g kalter Butter, 240 g Quark und 240 g Mehl einen Teig kneten, 1 Stunde in den Kühlschrank, dann ausrollen und über die Teufelskrallen-Tomaten packen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min bei 220 °C backen. Stürzen (also die Tarte) und genießen. Du kannst auch Laubmehl, Brennesselsamen, Scharfgarben- oder Holunderblütenknospen in den Teig einarbeiten.

SERVIERVORSCHLAG

KNOSPEN MÄRZ-APRIL

Wald-to-go-Snack, Salataufwerter, kulinarisch bester Teil der Pflanze.

BLÄTTER APRIL-MAI

Salat- und Gemüsebeikraut, klein gehackt als Brotbelag.

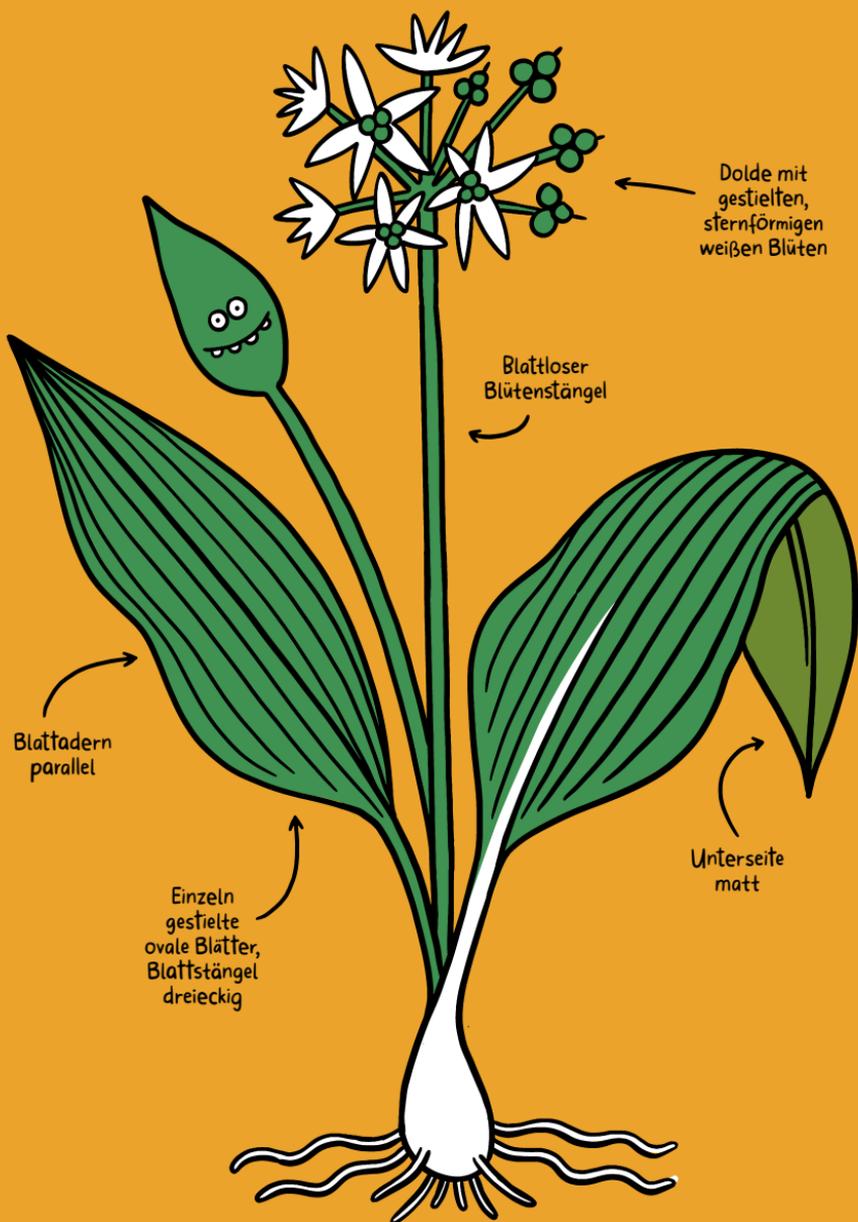
BLÜTEN MAI

Roh auf Salaten und als Dekoration verwenden, bevor sie bräunlich werden!

HIRNFUTTER

- ☞ Knospen und Blätter: mild-würzig, leicht scharf.
- ☞ In krautreichen Mischwäldern auf nährstoffreichen Böden. Bis 2000 m.
- ☞ Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme.
- ☞ Appetitanregend.





TYPISCH Intensiver Knoblauchgeruch **WUCHSFORM** Mehrjährig
HÖHE 15–40 cm **BLATT** Blattunterseite ist matter und heller als die Oberseite
BLÜTE Erst in einer Hülle, dann vielblütige Dolde, 3-teiliger Fruchtknoten, später 3 runde
 Samen **ZWIEBEL** Längliche Zwiebel **DOPPELGÄNGER** Herbstzeitlose (*Colchicum
 autumnale*), Maiglöckchen (*Convallaria majalis*), Aronstab (*Arum maculatum*)

Bärlauch

Bombastische Bärenkräfte mit Knoblauchduft

003 004 *Allium ursinum* · Amaryllisgewächs

Bärlauch ist im Frühjahr eines der ersten Kracherkräuter! Er putzt durch und gibt neue Kraft. Die Bären haben ihn früher als erstes gegessen, um sich nach dem Winterschlaf zu reinigen. Die Römer nutzten ihn als Wiedergutmachkraut, wenn sie zu viel gegessen hatten – „Herba salutaris“, das Gesundheitskraut. Ausgrabungen in Dänemark belegen, dass Menschen vor über 10.000 Jahren bereits Bärlauch konsumierten.

SERVIERVORSCHLAG

KNOSPEN UND BLÜTEN MÄRZ-APRIL

Knospfen 2 Tage in Salz legen, dann in Öl als Antipasti einlegen, Blüten frisch als Deko auf Salate, weißes Pesto mit Mandelmus.

BLÄTTER MÄRZ-APRIL

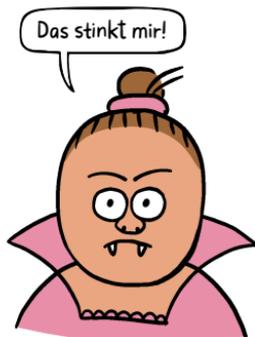
Spinat, Quark, Brotbelag, Kräuterkäse, Sauce, Gemüsegerichte, Butter, Öl, Pesto, Oxymel, Hummus.

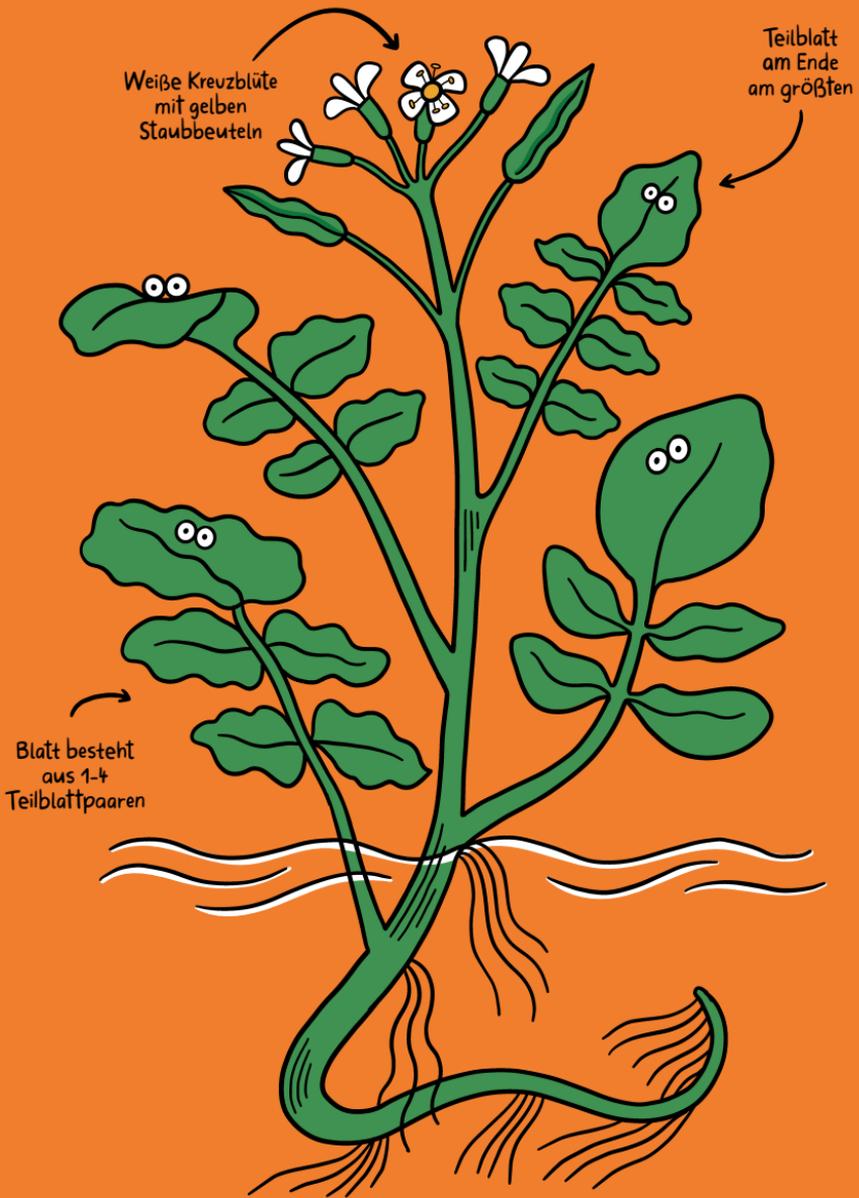
SAMEN MAI-JUNI

Grüne Samen 2 Tage in Salz, dann in Öl oder Essig einlegen. Braune Samen trocknen und als Pfeffersatz verwenden.

HIRNFUTTER

- 🌿 Blüten, Blätter, Wurzeln: delikat scharf, Samen: pfeffrig, Blütenstängel: zart-knackig.
- 🌱 Fruchtbare, feuchte Böden. Schattig. Laub-, Bergmisch- oder Auenwälder, an Bächen und Flüssen oft in Massen. Bis 1700 m.
- 🔊 Vitamin C, Lauchöle, Flavonoide, Saponine, ätherisches Öl, Mineralien, Spurenelemente, Schwefel in Allicin.
- ⊕ Antibakteriell, belebend, regenerierend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, hustenlösend, stoffwechselanregend, verdauungsfördernd, entgiftend, fördert Eisen-Aufnahme.





TYPISCH Wächst im Wasser, Stängel hohl **WUCHSFORM** Sumpf- und Wasserpflanze
HÖHE 30-40 cm **BLATT** Blattrand schwach gekerbt oder bebuchtet
FRUCHT Schote, 3-mal so lang wie breit mit zweireihig in der Schote angeordneten Samen

Brunnenkresse

Wasser-Viagra für scharfe Stunden

005 006 Nasturtium officinale · Kreuzblütengewächs

Das gesündeste Gemüse der Welt, die Brunnenkresse, und ich sind seit ein paar Jahren echte Besties! In Erfurt gibt es sogar den Brunnenkresse-Papst alias Ralf Fischer. Hier wird noch traditionell die Brunnenkresse als Gemüse- und Gewürzkraut kultiviert. Durch die natürlichen Quellen hat das fließende Wasser immer um 11 °C. Die Pflanzen werden mit den Mineralstoffen des Wassers versorgt. Wild wächst sie vorrangig in sauberen Gräben mit leichter Fließbewegung. Hol sie dir für einen großartigen Geschmacks-Kick auf den Teller.

SERVIERVORSCHLAG

BLÄTTER APRIL–MAI

Frisches Pesto ist am leckersten, du kannst es aber auch bei 100 °C einkochen. Salatbeigabe. In Sushi, Sommerrollen und wilden Wraps.

BLÜTEN MÄRZ

Salat und Quark-Deko.

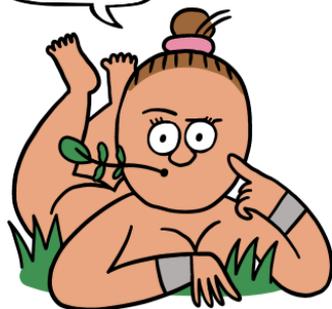
SAMEN MÄRZ–APRIL

Zugabe zu Brot-, Tarte- und Quicheteig, Pfefferersatz, scharfes Pulver für Salat-Dressings mit Apfelessig, Öl und Honig.

HIRNFUTTER

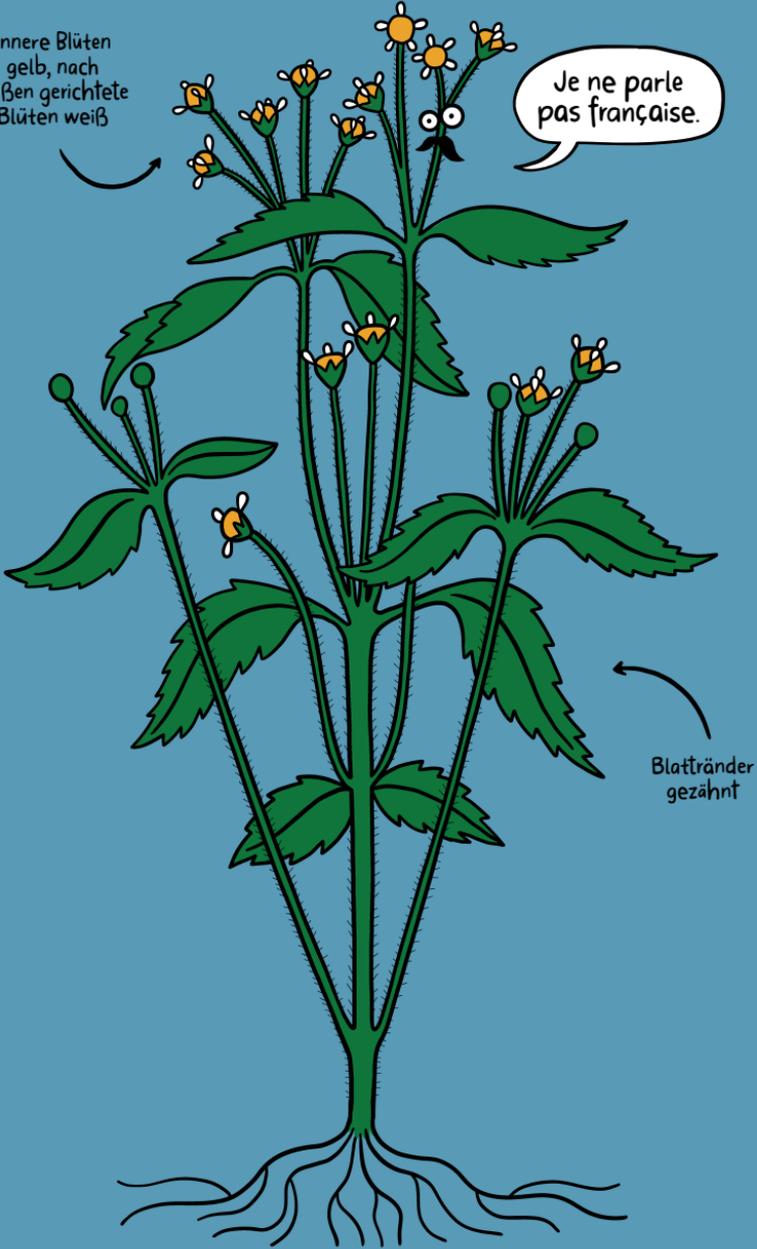
- 🍷 Ganze Pflanze: würzig-scharf.
- 🍷 An und in Bächen, Gräben und Quellen mit langsam fließendem, klarem Wasser. In der Natur fast das ganze Jahr zu finden.
- 🍷 Senfölglykoside, Flavonoide, Vitamin C (ca. 100 g decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen).
- 🍷 Förderung der Gallensekretion, positiv bei Hauterkrankungen, gut bei Entzündungen im Mund. Harntreibend, verdauungsfördernd.

Entgiftung mit Brunnenkresse macht dich froh und freut auch deine Libido.



Innere Blüten
gelb, nach
außen gerichtete
Blüten weiß

Je ne parle
pas française.



Blattränder
gezähnt

TYPISCH Knopfartige Blütenköpfchen **WUCHSFORM** Einjährig
HÖHE Bis 30 cm **BLATT** Vorne spitz und behaart
BLÜTE Knopf-artig **STÄNGEL** Behaart

Franzosenkraut

Südamerikanischer Mineralstoff-Buddy

007 008 Galinsoga quadriradiata · Korbblütengewächs

Die Pommern taufen 1830 das Unkraut in ihren Gärten „Franzosenkraut“. Sie waren überzeugt, die französischen Soldaten hätten es eingeschleppt. Die Wahrheit ist: Der gute Stoff kommt aus Südamerika. Das Franzosenkraut kann bis zu 300.000 Samen pro Pflanze produzieren. Sie werden über verunreinigtes Saatgut, Blumenerde und Erde der Pflanzkartoffel verbreitet, an denen die Samen gerne kleben bleiben. Kein Wunder, dass es sich so krass ausbreitet. In Kolumbien wird das Nationalgericht Ajiaco damit gewürzt. Dort heißt die Pflanze „Guascas“.

SERVIERVORSCHLAG

BLÄTTER UND BLÜTEN JULI–SEPTEMBER

Smoothie- und Salatbeigabe, Pesto, Würzkrout, Kräutersalz, Frischpresssaft.

SAMEN JULI–OKTOBER

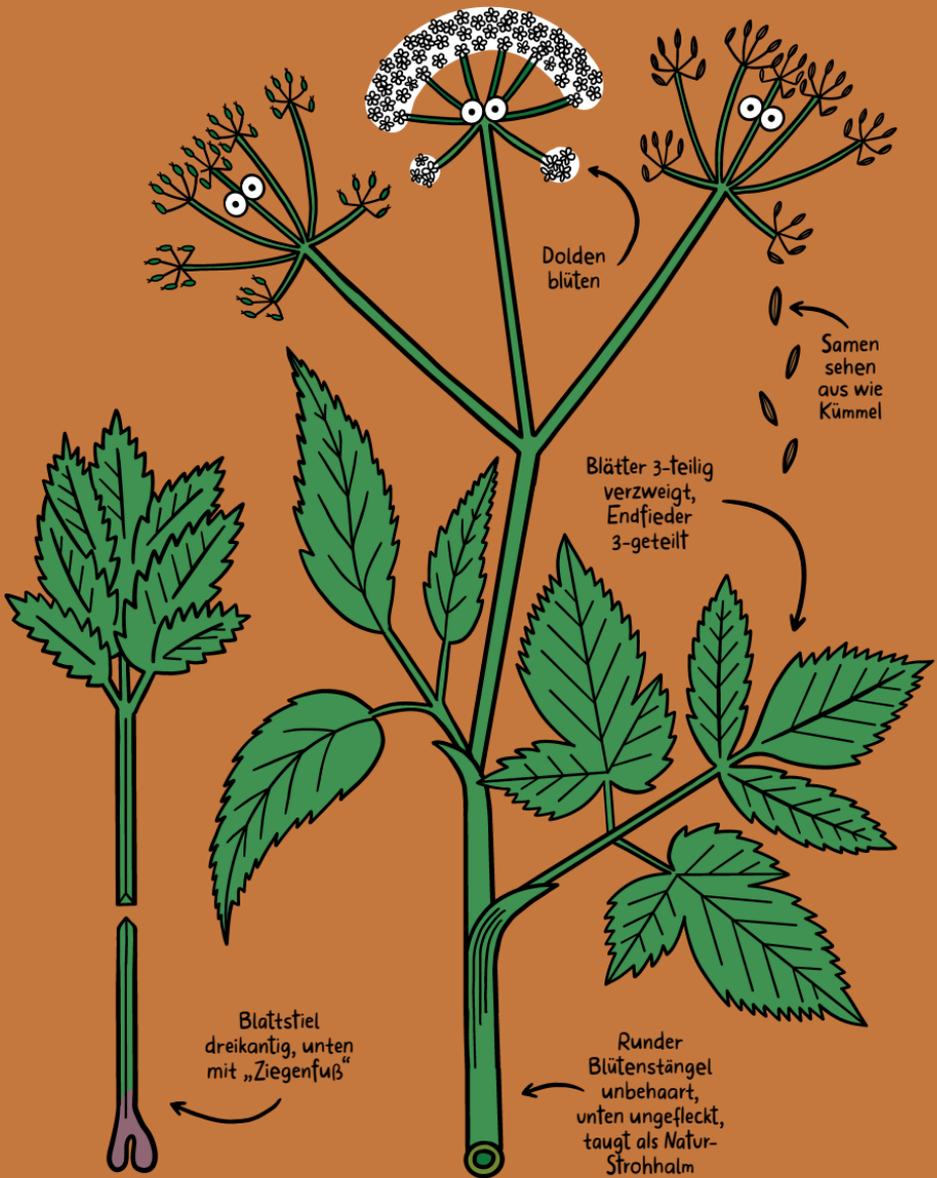
Abschütteln, trocknen und im Winter Sprossen als Microgreens ziehen.

HIRNFUTTER

- 🌿 Blätter und Stängel: frisch-aromatisch.
- 🍷 Auf nährstoffreichen Lehmb- und Tonböden. Gärten, Weinberge, Äcker, an Wegen. Bis ca. 1200 m.
- 🔊 Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium, Mangan. Vitamine A und C.
- ⊕ Homöopathisch bei grip-palen Infekten. Mangan wichtig für Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel.

Kartoffel und Franzosenkraut sind beide aus den Anden, mach dir ä wilden Kartoffelsalat und triff dich mit Verwandten.





TYPISCH 3-3-3-Regel: 3-kantiger Stängel, 3-geteiltes Blatt, 3-geteilte Endfieder, oft teppichartiger Bestand **WUCHSFORM** Mehrjährig **BLÜTE** 12-18-strahlige Blütenstände (Dolden) **BLATT** Leicht behaart, hellgrün, Rand gezähnt **WURZEL** Starke Ausläufer **DOPPELGÄNGER** Viele andere Doldenblütengewächse

Giersch

Next Level Natur-Strohalm und Wiesen-Petersilie

  *Aegopodium podagraria* · Doldenblütengewächs

Bist du vielleicht schon bald Giersch-Millionär?! Im Internet werden einzelne Pflanzen bereits für über sechs Euro gehandelt. Ich weiß, für die einen ist es immer noch der Gärtnerschreck, doch Dr. Markus Strauß lobt ihn bereits als das Gemüse des 21. Jahrhunderts. Du entscheidest! Als Special Snack habe ich die Gierschräcker erfunden und schon 1000-fach verkauft.

SERVIERVORSCHLAG

BLÄTTER FAST GANZJÄHRIG

Roh (jung am zartesten) und gekocht verwendbar für Salate, Quark, Gemüsegerichte, Suppen, getrocknet als Würzpulver.

KNOSPEN MAI–JUNI

2–3 Tage in Salz geben, danach ohne Salz in Öl oder Essig einlegen.

BLÜTEN MAI–JULI

Tee, essbare Deko für herz hafte und süße Speisen.

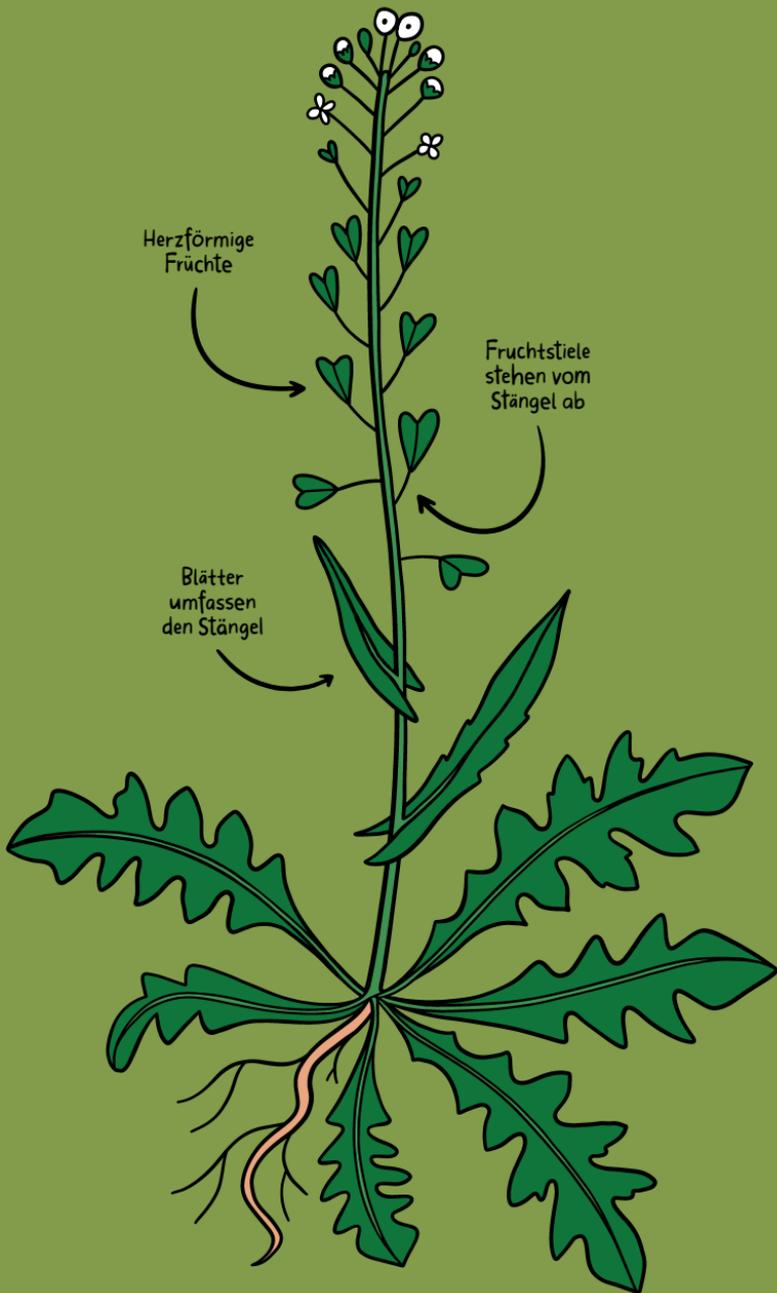
FRÜCHTE JULI–AUGUST

Grüne und reife Früchte roh und getrocknet als Gewürz.

HIRNFUTTER

-  Blätter, Stiele, Knospen: möhrig, petersilienartig, Blüte: süßlich, Samen: würzig, leicht scharf.
-  An Gehölzrändern in feuchten, schattigen Gebieten. Bis ca. 1300m.
-  Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink und Kupfer. Vitamine A und C. Harz, ätherische Öle, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren.
-  Harntreibend, krampflösend, entzündungshemmend, entsäuernd. Äußerlich: Bei Verbrennungen, Insektenstichen, Rheuma, Hämorrhoiden. Innerlich: Bei Rheuma und Gicht.





TYPISCH Herz-Samen und Blattrosette wie Rucola **WUCHSFORM** Mehrjährig
HÖHE Ca. 30 cm hoch **BLATT** Bodennahe Blätter gestielt, Stängelblätter umfassen den Stängel **BLÜTE** Weiße Kreuzblüte **FRUCHT** Dreieckiges Schötchen, ca. 8 mm

Hirtentäschel

Scharfer Immunbooster mit Herz

011 012 *Capsella bursa-pastoris* · Kreuzblütengewächs

Schon mal auf ner Tomate probiert? Brauchste kein Salz mehr! Für deine Fingerfoodplatte kannst du auch die Blätter als Mantel für die Partytomaten verwenden. Frischpresssaft von den Blättern mit Limette und Sprudelwasser aufgehübscht ist vielleicht der nächste „It-Drink“. Mit etwas Honig gesüßt, schmeckt es auch den POLBL – People of Lower Bitter Level. Und den Trester, das Zeug, was nach dem Pressen übrig bleibt, kannst du immer noch trocknen und pulverisieren. Getreu dem „Circular Food Trend“ ruhig aus allen Restern noch was herstellen oder sinnvoll in den biologischen Kreislauf zurückführen.

SERVIERVORSCHLAG

BLÄTTER MÄRZ–JUNI

Spinat- und Gemüsebeigabe, scharfes Pesto.

BLÜTEN JUNI–SEPTEMBER

Deko, Salatgewürz. Eingelegte Herzen erst 2 Tage in Salz legen, dann in Essig oder Öl.

FRÜCHTE UND SAMEN JUNI–SEPTEMBER

Herzförmige Früchte 2 Tage in Salz und dann in Essig und Öl einlegen. Samen mit Essig und Salz zu Senfpaste verarbeiten.

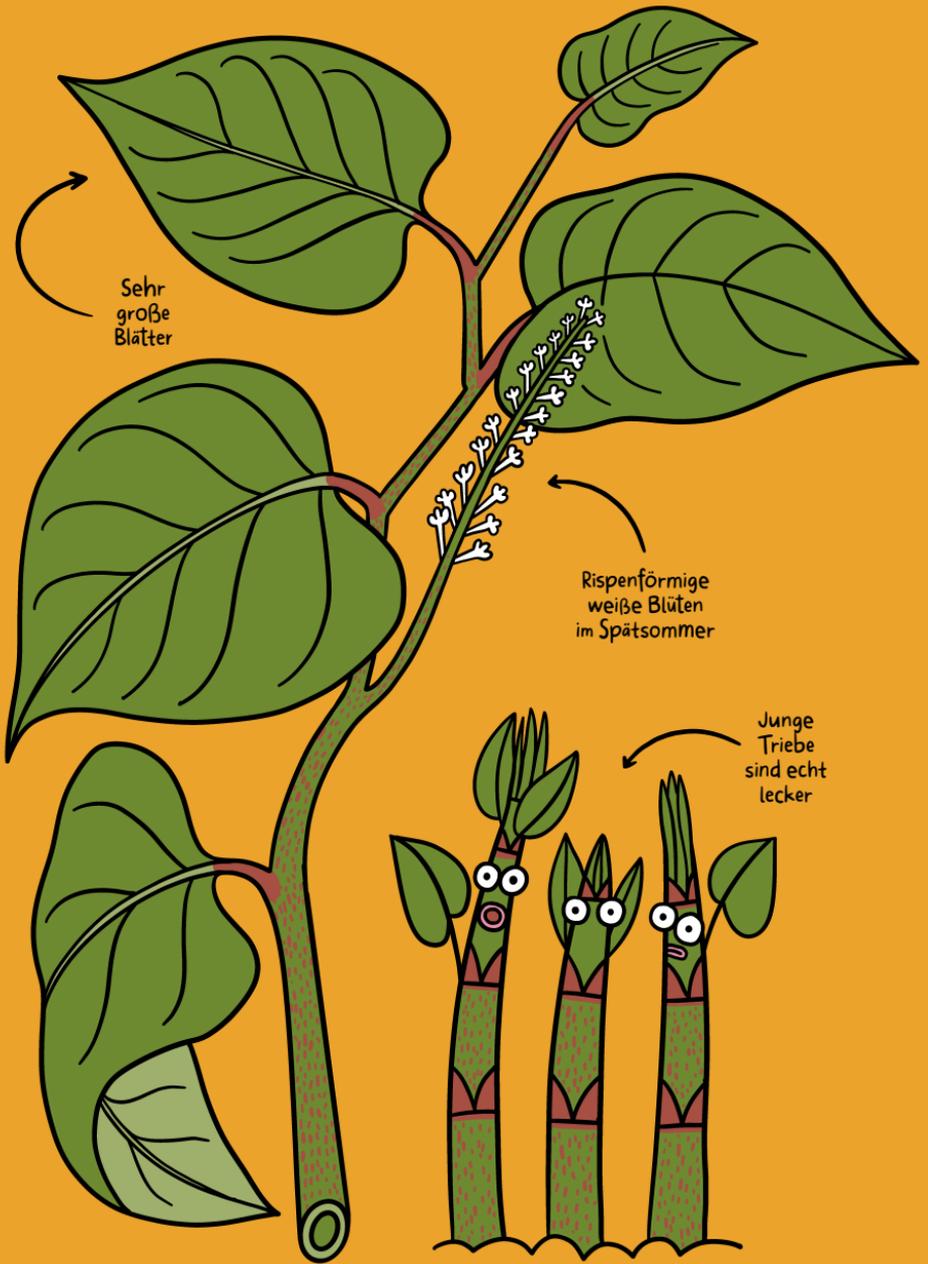
WURZEL NOVEMBER–FEBRUAR

Vor der Blüte ernten, trocknen, pulverisieren, 2 Tage einsalzen und in Essig oder Öl einlegen.

HIRNFUTTER

- 🌿 Krautiger Teil: bitter-scharf, Wurzel: ingwerähnlich.
- 🍷 Auf nährstoffreichen Böden. Äcker, Gärten, Wege, Schutzplätze. Bis 2000 m.
- 🔍 Aminosäuren, Saponine, Flavonoide, organische Säuren, Senfölglykoside, Kalzium, Kalium, Vitamin C.
- ✚ Blutstillend. Äußerlich: Bei Wunden. Innerlich: Bei Nasen- und Monatsblutungen, Gallen- und Nierenerkrankungen.





Sehr
große
Blätter

Rispenförmige
weiße Blüten
im Spätsommer

Junge
Triebe
sind echt
lecker

TYPISCH Sieht aus wie Bambus **WUCHSFORM** Mehrjährig **HÖHE** Ca. 3 m hoch,
2 m tief, wächst im Frühjahr bis zu 30 cm pro Tag **BLATT** Große Blätter
BLÜTE Rispenförmige weiße Blüten im Spätsommer **FRUCHT** Dreiflüglige Früchte

Japanischer Flügelknöterich

Körperwärmender Rhabarber Japan-Style

013 014 *Fallopia japonica* · Knöterichgewächs

In Japan als Wildgemüse, Tempura oder als Gewürzgericht beliebt. Der frische Blattaustrieb und die Wurzeln tragen die meisten Inhaltsstoffe in sich. Das enthaltene antioxidativ wirkende Resveratrol besitzt die Fähigkeit, Fettansammlungen zu unterdrücken. Staudenknöterich-Tee nach einer kalorienreichen Mahlzeit ist daher vielleicht eine gute Idee. Für Sigilindes **J-Style-Triebgericht** die Triebe bei 65°C einweichen, Haut abziehen, über Nacht in kaltes Wasser stellen. Wasser dreimal wechseln, abgießen, in Sesamöl anbraten und mit Sojasauce servieren!

SERVIERVORSCHLAG

STÄNGELTRIEBE APRIL

Roh geschält essbar. Gekocht wie Spargel, als Marmelade und Chutney.

BLÄTTER APRIL–SEPTEMBER

Roh oder getrocknet als Tee, gekocht als Pfannengemüse.

WURZELN OKTOBER–FEBRUAR

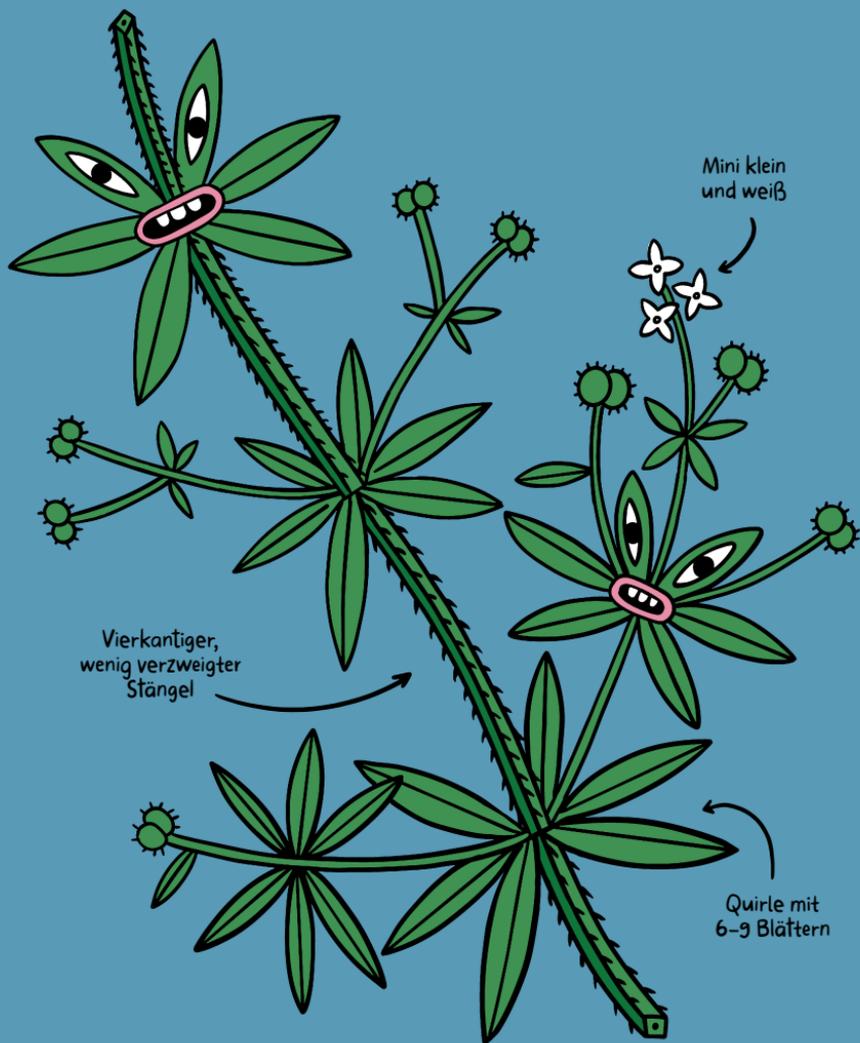
In Scheiben schneiden, braten, Suppen, Marmeladen und Chutneys beimischen.

⚠ **In Maßen verzehren!**
Hoher Oxalsäuregehalt.

HIRNFUTTER

- 🌿 Stängeltriebe: rhabarberartig, Zitrusgeschmack.
- 🍄 Nährstoffreiche Böden, entlang von Wegrändern.
- 🔊 Anthrachinone, Flavonide, Resveratrol. Kalium, Magnesium. Vitamine A und C. Oxalsäure.
- ⊕ Körperwärmend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, leicht abführend, immunstärkend.





TYPISCH Klettert mit seinen Borstenhaaren an anderen Pflanzen empor
WUCHSFORM Einjährig **HÖHE** 50-150cm **BLATT** Auf Blattoberseite spitzwärts gerichtete Borsten und am Blattrand rückwärts gerichtete Stacheln, Blattspitze hat eine Stachelspitze **STÄNGEL** An den Kanten rückwärts gerichtete Stachelborsten

Klettenlabkraut

Lebensgeist-Erwecker für grüne Bowle

015 016 *Galium aparine* · Rötengewächs

Das Klettenlabkraut ist super im Salatdressing oder als Erfrischungssaft in deiner Sommerbowle. So stört auch die Klettigkeit deine Geschmacksknospen nicht. Die Wurzel färbt rot, wird aber am besten stehen gelassen. Weil: Man braucht eine sehr große Menge davon und Siglinde sagt ganz klar: „Sonst haste nüscht mehr fürn Salat“.

SERVIERVORSCHLAG

BLÄTTER UND STÄNGEL MÄRZ–NOVEMBER

Salatdressing, Soße, Quark, Bratlinge, Eierspeisen, Tee, Suppen. Pelzigkeit vergeht durch Entsaften oder Dünsten. Kaltwasserauszug. Trocknen und pulverisieren – Putzpulver putzt dich von innen.

SAMEN SEPTEMBER–OKTOBER

Als Microgreens genießen oder trocknen, anrösten und aufgebrüht in wildem Winter-Drink genießen. Ist mal was anderes!

HIRNFUTTER

- 🌿 Ganze Pflanze: mild salatartig.
- 🍀 Stickstoffzeiger. Nährstoffreiche Lehm- und Tonböden. An Wegen, Gebüschsäumen. Bis 1000 m.
- 🔊 Glykoside, geringe Mengen Alkaloide, Gerbstoffe, Lab-Enzym (in frischen Teilen).
- ⊕ Lymphfluss anregend, kräftigend, entschlackend, harntreibend. Für Waschungen und Umschläge bei Ekzemen, Schuppenflechten, Geschwüre, Arthritis, zur Wundbehandlung.





TYPISCH Knoblauchgeruch, teppichartiges Auftreten **WUCHSFORM** Zweijährig
HÖHE 20 cm im 1. Jahr, bis über 1 m im 2. Jahr **BLATT** Grundrosette: Rundlich, dunkelgrün,
spitz zulaufend, gezählter Rand **STÄNGEL** Schwach vierkantig **BLÜTE** 4 weiße
Blütenblätter, ca. 5 mm groß **DOPPELGÄNGER** Haselwurz (*Asarum europaeum*)

Knoblauchsrauke

Echter Banger mit Pfeffer-Vibes

017 018 *Alliaria petiolata* · Kreuzblütengewächs

Unsere Jungsteinzeit-Omis vor über 6000 Jahren haben auch schon die scharfe Knoblauchsrauke verspeist. Das internationale Forscherteam um Bioarchäologin Hayley Saul von der University of York hat das in Neustadt an der Lübecker Bucht und bei dänischen Grabungen in Askonge und Stenø anhand von Resten in Töpfen herausgefunden.

SERVIERVORSCHLAG

BLÄTTER FAST GANZJÄHRIG

Butter-, Gemüse-, Salat- und Quarkbeigabe, Pesto, das kickt!

KNOSPEN MÄRZ-APRIL

Als Pfannen-Gemüse verarbeiten.

BLÜTEN MAI-JUNI

Dekoration, in Kartoffelpüree.

SAMEN JULI-NOVEMBER

Grundlage für wilden Senf, als Gewürz oder Microgreens verwenden.

WURZEL SEPTEMBER-FEBRUAR

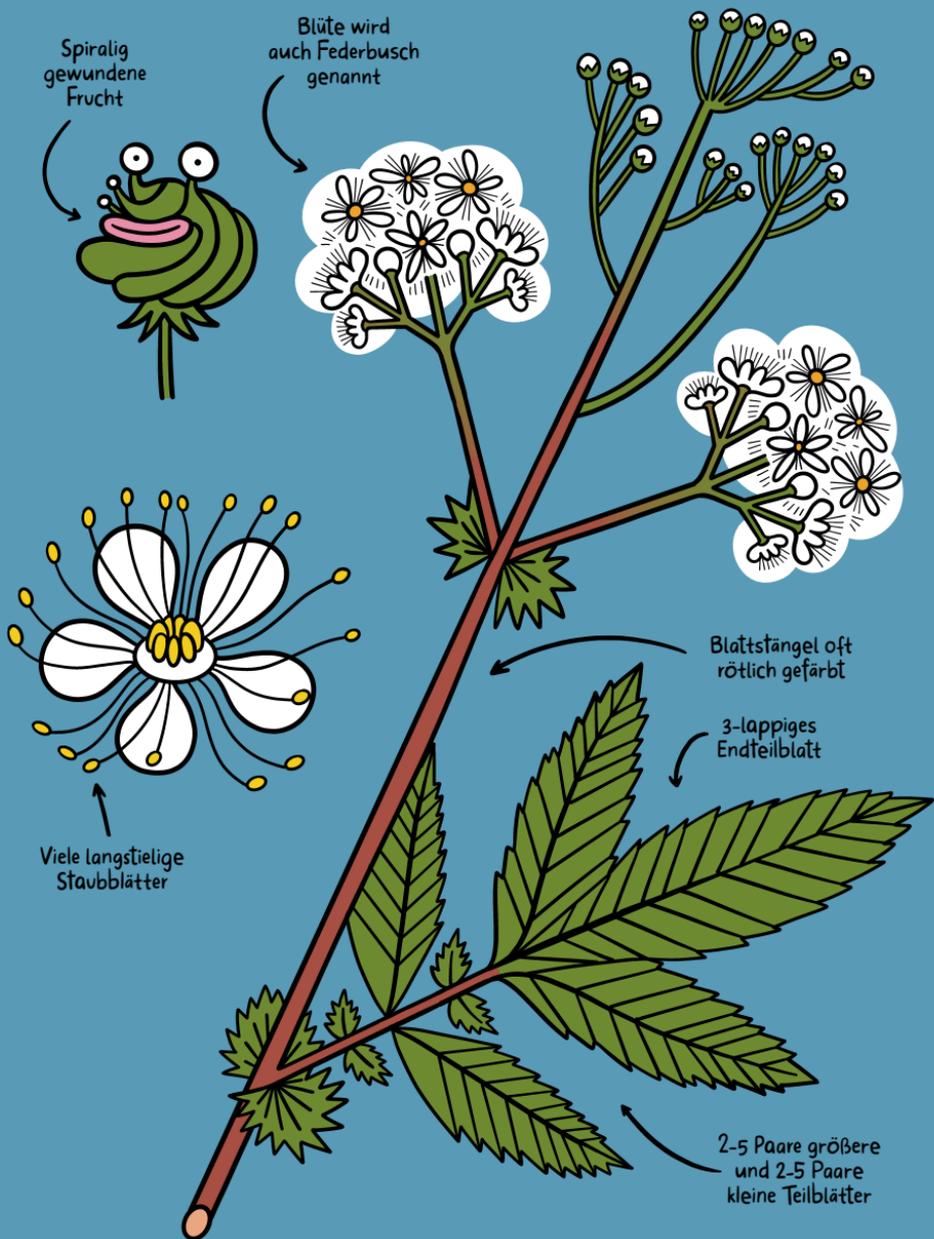
Scharfes Gewürz für Bratgerichte.

HIRNFUTTER

- 🌿 Blüten: herb-würzig, Blätter: knoblauchig-kressig, Wurzel: meerrettich-ähnlich.
- 🍷 Nährstoffreiche, lockere, humose Lehmböden. Wald-ränder- und wege, Hecken, auf Kahlschlägen. Bis 1100 m.
- 🔊 Saponine, Knoblauchöl, ätherisches Öl, Senfölglykoside. Reichlich Vitamine A und C. Mineralstoffe.
- ⊕ Verdauungsunterstützend, harntreibend, blutreinigend. Bei eiternden Wunden und Insektenstichen sowie Atemwegserkrankungen.

Sach es deiner ganzen Mischpoke, de Pfeffer-Vibes sin in der Schote!





TYPISCH Volle Blütenrispen, Cupcake ähnliche Früchte

WUCHSFORM Mehrjährig **HÖHE** Über 1 m **BLATT** Gefiedert, Blatttrand gesägt

BLÜTE 5 Blütenblätter, viele Staubbeutel, doldenrispig

DOPPELGÄNGER Kleines Mädesüß (*Filipendula vulgaris*)

Mädesüß

Migränekiller und royaler Gaumentrip

  *Filipendula ulmaria* · Rosenblütengewächs

Früher wurde in Königshäusern auf Mädesüß getanz – dadurch verflog der olle Muff und alle Gäste waren guter Laune. Königin Elisabeth I. von England hat wohl ebenfalls die „Queen der Wiese“ zum Aromatisieren ihrer Zimmer genutzt und kannte auch ihre kurativen Vorzüge. Neben der Weidenrinde gilt Mädesüß nämlich als Ursprung unserer heutigen Kopfschmerzmittel. Absolut guter Stoff!

SERVIERVORSCHLAG

BLÄTTER APRIL–AUGUST

Gemischt mit Blüten als Tee, jung als Würzkräut, Tinktur.

KNOSPEN UND BLÜTEN JUNI–AUGUST

Aroma für Getränke aller Art, als Tee, Tinktur, Oxymel, Sirup, Aromazucker. Über Nacht in Sahne legen, absieben, aromatisierte Sahne aufschlagen – genial zu Erdbeeren.

SAMEN JUNI–AUGUST

Getrocknet als Aroma und Gewürzbeigabe zum Beispiel für Salatdressings.

HIRNFUTTER

-  Blätter: wie Krankenhaus, Blüten: süßlich mandelartig.
-  Auf feuchten, nährstoffreichen Lehm- und Tonböden. Feuchte Gräben und Wiesen, an Ufern und Quellen. Bis 1400 m.
-  Flavonoide, ätherisches Öl, Vanillin, Salizylsäureverbindung, Gerb- und Schleimstoffe, Kiesel- und Zitronensäure.
-  Schweißtreibend, ausgleichend, fiebersenkend, schmerzlindernd.

