

Wildgemüse

Wildgemüse sind wildwachsende Pflanzen, die roh oder gekocht gegessen werden. Hierbei eignen sich je nach Pflanzenart Blätter, Sprossachsen, Wurzeln, Knollen oder Blüten zum Verzehr. Während Kulturgemüse durch Anbau auf Feldern unter Aufwand von Dünger, Pflanzenschutzmitteln und mechanischer Pflege produziert werden, stammen Wildgemüse aus der freien Natur, von Wiesen, Wald-, Weg- und Ackerrändern oder von Hecken und Gräben. Die Pflanzen haben in der Regel einen sehr intensiven, mitunter auch herben oder bitteren Geschmack. Dieser beruht auf ihrem gegenüber den Kulturgemüsearten oft höheren Gehalt an ätherischen Ölen, Bitter- und Gerbstoffen. In der Küche können Wildkräuter wie jedes andere Gemüse zubereitet werden.

Wildgemüse in der Ernährung

Wildgemüse enthalten für die Ernährung wichtige Inhaltstoffe wie Vitamine, besonders Vitamin C und Provitamin A, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Ihr Nährwert liegt trotz fehlender Pflege oftmals über dem der Kulturgemüse. So enthalten Wildgemüse durchschnittlich 7,3% weniger Wasser, aber höhere Eiweiß-, Provitamin A und Mineralstoffmengen. Allerdings ist Wildgemüse auch von Schadstoffen aus der Umwelt betroffen.

Tipps zum Sammeln von Wildgemüse

- ✓ Pflücken Sie nur Pflanzen, die Sie genau kennen! Verwechslungen mit giftigen Pflanzen können äußerst tragisch enden. Besondere Vorsicht ist beim Sammeln der begehrten Bärlauchblätter geboten. Sie werden leicht mit denen des hochgiftigen Maiglöckchens oder der nicht minder giftigen Herbstzeitlosen verwechselt.
- ✓ Sammeln Sie nur an Orten, die möglichst unbelastet und sauber sind. Meiden Sie Feldränder, Bahndämme, die Nähe stark befahrener Straßen und Wege, an denen Hunde spazieren geführt werden.
- ✓ Bedenken Sie beim Sammeln in der freien Natur, dass die Eier des Fuchsbandwurms an Pflanzen haften können.
- ✓ Ernten Sie die Pflanzen nie restlos ab damit sich der Bestand erholen kann. Überlegen Sie sich vor der Ernte, was Sie mit den Pflanzen machen möchten und wie viel Sie davon brauchen.
- ✓ Pflücken Sie nur die Pflanzenteile, die Sie verwenden möchten. Am besten schneiden Sie die benötigten Teile mit einer Küchenschere ab und legen sie locker in einen Korb.
- ✓ Verlesen Sie vor der Verarbeitung die Pflanzen und Pflanzenteile nochmals sorgfältig.

Praxis-Tipps zu Wildgemüse

Aus klein geschnittenen Blättern lassen sich mit Zitronensaft und Öl feine Rohkostsalate zubereiten, fein gewiegte Blätter in Quark einrühren oder auf ein Butterbrot geben. Wildgemüse schmecken aber auch in Suppen oder lassen sich wie spinatartiges Gemüse kochen. Dabei sind Mischungen aus mehreren Wildgemüsearten zu empfehlen. Auch kann man sie zu Klößen oder Bratlingen verarbeiten oder in Pfannkuchen einbacken.

Wildgemüsearten und ihre Verwendung

Art	Pflanzenteil	Geschmack	Verwendung
Bärlauch	Blätter vor der Blüte	knoblauchartig, scharf	Suppe, salat, Pesto, Gewürz, Brotaufstrich
Breitwegerich	junge Blätter	mild bis herb	Salat, Gemüse, Gewürz
Gänseblümchen	kleine Blattrosette, Blüten	angenehm, etwas herb	Salat, Gemüse, Suppe, Blüten zur Dekoration
Gänsefingerkraut	junge Blätter	angenehm, etwas herb	Gemüse, Suppe, Salat
Gemeine Schafgarbe	junge Blätter	würzig	Salat, Gewürz
Giersch	junge, halbfaltete Blätter	angenehm säuerlich bis herb	Gemüse
Große Brennessel	junge Blätter, Tribspitzen	spinatähnlich aber leicht herb	Spinatgemüse, Brennesselbutter
Gundermann	junge Blätter	würzig-scharf	Salat, Gewürz
Hirtentäschel	junge Blätter	angenehm, leicht herb	Gemüse, Salat
Hufflattich	Blüten, ganz junge Blätter	mild bis herb (Blätter)	Suppe, Gemüse
Knoblauchsrauke	Blätter	knoblauchartig, scharf	Gewürz
Löwenzahn	junge, hellgrüne Blätter, Knospen	würzig, herb, bitter	Salat, Gemüse, Gewürz
Sauerampfer	Blätter	angenehm sauer	Suppe, Gemüse, Salat, Gewürz
Scharbockskraut	junge Blätter vor der Blüte	aromatisch, leicht scharf	Salat, Gemüse, Gewürz
Spitzwegerich	junge Blätter	leicht herb	Salat, Suppe, Gemüse
Vogelmiere	ganze Pflanze ohne Wurzel	wohlschmeckend	Salat, Gemüse, Gewürz
Weißer Melde	junge Blätter	angenehm mild, walnussartig	Gemüse, Salat
Weißer Taubnessel	junge Pflanze vor der Blüte	wohlschmeckend	Salat, Suppe, Mischgemüse, Gewürz
Wiesenschaumkraut	Blattrosette vor der Blüte	scharf, aromatisch	Rohkostsalat, Gewürz
Wilde Möhre	Wurzel	möhrenähnlich aber herber	Gemüse

Quellen:
 Broschüre "Gemüse", Ministerium für Ernährung und ländlicher Raum
 aid-Heft "Gemüse" 1024/2005
 Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter, Elisabeth Mayer