



Urkräuter

Seminar
mit Karin Mattivi
am 12. April 2019
www.kraeuterwerkraum.at



Taubnessel

Die grünen Teile haben ihren eigenen typischen milden Geschmack.

Die Blüten sind honigsüß.

Verwendung als Salat und Kaltauszug oder Saft;

Blüten als Dekoration oder süße Nascherei;

Wurzeln ab Herbst als Gemüse

Giersch



Roh erinnert Giersch in Geruch und Geschmack ein wenig an Petersilie gemischt mit dem harzigen Aroma einer Mango, gekocht hingegen an Spinat.

Gundelrebe



Wegen seines Vitamin C-Gehalts sowie aufgrund seines sehr charakteristischen Geschmacks machte sich die Gundelrebe (Gundermann) in der Vergangenheit einen Namen als Soldatenpetersilie. Es enthält viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe, die u. a. bei Nierenbeschwerden oder Abszessen helfen können.



Scharbockskraut

Scharbockskrautblätter eignen sich als würzige Zugabe für Salate, in Kräuterquark oder -butter und auf dem Brot. Desweiteren kann Scharbockskraut vorsichtig dosiert Smoothies beigemischt werden. Es vertreibt Frühjahrsmüdigkeit und wirkt blutreinigend.
Achtung: während der Blütezeit giftig!



Löwenzahn

Die süßlich schmeckenden Blüten können nicht nur als Deko im Obstsalat oder auf sommerlichen Kuchen und Torten dienen. Sie eignen sich auch für Salate, Sirup, Marmelade und Gelee.

Selbst die Wurzeln kann man essen und verwenden.

Ganz nebenbei hilft der Löwenzahn mit seinen Bitterstoffen bei Verdauungsproblemen. Vorbeugend können Sie ihn daher gern in schwer verdauliche Fleisch- und Fettspeisen beimengen.

Himmelschlüssel



Die Inhaltsstoffe der Schlüsselblume haben eine schleimlösende, entzündungshemmende sowie beruhigende Wirkung.

Für gewöhnlich wird Schlüsselblumen-Medizin entweder innerlich als Tee oder Sirup bzw. äußerlich als Tinktur verwendet.

Achtung: die Pflanze steht unter Naturschutz oder ist schutzbedürftig.

Bärlauch



Bärlauch ist den meisten nur als Gewürzkraut ein Begriff. Dennoch hat der aromatische Frühblüher zahlreiche Inhalts- und Wirkstoffe, die eine naturheilkundliche Anwendung möglich machen. Das Kraut hat viele positive Eigenschaften für die Gesundheit und wurde bereits in der Antike und im Mittelalter rege verwendet. Für heilkundliche Anwendungen werden sowohl die Zwiebel (*Allii ursini bulbus*) als auch die Blätter des Bärlauchs (*Allii ursini herba*) verwendet.



Auch die Knospen sind essbar. Sie lassen sich prima wie Kapern einlegen

Achtung:
Bärlauch nicht mit
Herbstzeitlose verwechseln.
Immer Blätter einzeln pflücken!





Vogelmiere

Vogelmiere hat einen angenehmen, mildwürzigen Geschmack, der an rohe Maiskolben erinnert. Da sie sehr zart ist, kann sie zu jedem Salatgemüse zugegeben werden. Außerdem kann man sie sowohl einzeln als auch zu jedem anderen Gemüse wie Spinat zubereiten. Vogelmiere enthält wie alle anderen Wildkräuter ein Vielfaches an pflanzlichem Eiweiß (ca. 80%), 150% mehr Kalium, 80% mehr Vitamin C und 186% mehr Vitamin A.

Waldmeister

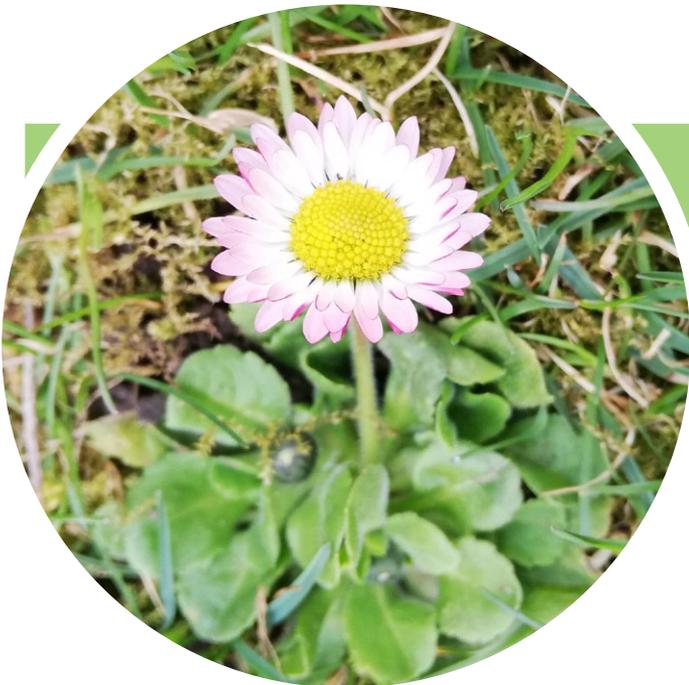


Waldmeister wird als Würzpflanze, etwa zur Herstellung von Waldmeisterbowle, Eiscreme oder Sirup verwendet. Nach dem Pflücken mehrere Stunden liegen lassen, so entfaltet sich das Aroma
Achtung: Kleines Sträußchen reicht für eine Bowle

Wiesen- schaumkraut



Sie haben einen kresseartigen, leicht scharfen Geschmack. Nach der Blüte werden sie leicht bitter. Am schärfsten sind die Blätter am Stengel, die Blüten sind etwas milder im Geschmack. Blätter und Blüten eignen sich als Dekoration und als würzige Zugabe in Salaten, Kräutersuppen, Quark und Frischkäse. Auch die Blütenknospen kann man zu Kräuterbutter oder Pesto beifügen. Die Blütenstengel würzen Gemüsegerichte, Aufläufe oder Suppen.



Gänse- blümchen

Vom Gänseblümchen lassen sich sowohl die Blätter als auch die geschlossenen Blütenknospen wie auch die geöffneten Blütenköpfchen verwerten. Der Geschmack von Gänseblümchenblüten lässt sich als zart nussig beschreiben, während die Blätter mit einer grünen, leicht säuerlichen Note aufwarten.



Beifuß

Beifuß schmeckt leicht bitter, herb und riecht ein wenig nach Minze und Wacholder.

Beifuß wird hauptsächlich getrocknet angeboten. In getrockneter Form kommt er überwiegend gerebelt in den Handel. Er paßt zu allen fetten Braten, wie Gans, Ente, Schwein, Lamm, aber auch zu kräftigen Fleischartöpfen und Kohlgerichten.

Schafgarbe



Schafgarbe als essbares Wildkraut ist zwar wenig populär, dennoch sind die Blätter der Pflanze grundsätzlich essbar. Die zarten Blatttriebe können bis zur Blüte gegessen werden. Hier werden sie mitunter für Kräuterquarks oder Wildkräutersalate verwendet. Der Geschmack ist leicht bitter, aromatisch und erinnert mitunter etwas an Kamille. Mit zunehmender Größe werden die Blätter jedoch bittererer und eignen sich kaum noch zum Verzehr.

Brenn- nessel



Die Brennnessel wirkt blutreinigend, entgiftend und entschlackend (weil leicht harntreibend, daher wird sie auch als Tee bei Nierenleiden eingesetzt) und wird deswegen seit langem für vitalisierende Frühjahrskuren verwendet. Ob wie Spinat gekocht, als Suppenkraut, als würzende Zugabe in herzhaften Pfannkuchen, Omeletts, Brennnessel-Risotto und auch als Tee. Der Geschmack der Brennnessel ist spinatartig, nussig.



Lab- kraut

Der Geschmack des Labkrautes ist säuerlich, zusammenziehend. Besonders die jungen Triebe (Stängel noch weich) können als Grundlage oder Beigabe für Salate dienen.



