

# Das grüne wilde Wunder

## Wildpflanzen in unserer Ernährung

*Wildpflanzen sind die Ahnen aller Kulturpflanzen. Sie begleiten uns seit Urzeiten nahezu unverändert. In der Nahrungsgeschichte sicherten sie über Jahrtausende das Überleben der Menschen. In jüngster Zeit finden sie wieder zunehmend ihren Weg auf unseren Speiseplan.*

von Eleonore Gliewe

### Ursprünglich und gehaltvoll – die „Grünen Wilden“ vor der Tür

Die Natur schenkt uns durch die Wildpflanzen einen unermesslichen Reichtum an lebenswichtigen Substanzen. Zwar sind sie oft kleiner und unscheinbarer als ihre kultivierten Nachkommen, bei deren Züchtung oft mehr Wert auf äußere Komponenten wie Größe und Aussehen gelegt wurde als auf die „inneren Werte“. Immer aber ist ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Zellulose, Spurenelementen etc. viel höher als bei ihren kultivierten Nachkommen, selbst wenn diese aus biologischem Anbau stammen. Sie sind in Zusammensetzung und Zusammenspiel der einzelnen Komponenten so weise und synergetisch angelegt, dass es, so glaube ich, kein besseres Konzept gibt, was effektive und naturgerechte Ernährung angeht. Die „Wilden Grünen“ stellen so auch eine preiswerte Alternative für Menschen dar, die sich gesund ernähren wollen, für die Biokost aber aus finanziellen Gründen nicht immer erschwinglich ist - was in der gerade angebrochenen wirtschaftlichen Krisenzeit noch an Bedeutung gewinnen könnte. Wer sich also regional orientiert und saisongerecht ernähren und genmanipuliertem Saatgut und synthetischen Zusatzstoffen aus dem Weg gehen möchte, dem ist eine vertiefte Beschäftigung mit dem reichhaltigen Angebot an essbaren Wildpflanzen in seiner unmittelbaren Umgebung sehr zu empfehlen.

### Essen als Medizin -

#### Bitterstoffe und „natürliches Aspirin“

Essbare einheimische Wildpflanzen enthalten Vitalstoffe, ätherische Öle und bioaktive Substanzen in so großen Mengen und variantenreicher Vielfalt, dass es eigentlich unnötig ist, Umwege über exotische Heilmethoden und Esskulturen zu machen, um für sich das Prinzip „Essen als Medizin“ umzusetzen.

Als Beispiele seien die Bitterstoffe und die Salicylate genannt, die in vielen Wildpflanzen reichlich vorhanden, in Kulturpflanzen dagegen vor allem aus geschmacklichen Gründen nahezu weggezüchtet worden sind. Bitterstoffe wirken u.a. verdauungsfördernd und immunstärkend, regen Fettverbrennung und Insulinproduktion an. Fehlende Bitterstoffe in der konventionellen Nahrung haben drastische Folgen, wie Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten.

Zu den Salicylaten (in synthetischer Form der Wirkstoff von Aspirin) möchte ich *Dr. Günter Nöll (Wien)* zitieren \*):

„Der Gehalt an natürlichen Salicylaten ist in Wildpflanzen erstaunlich hoch und weit verbreitet: Pflanzen benutzen sie für ihren eigenen Schutz gegen Verletzungen, gegen Krankheiten und vorzeitiges Altern. Unsere steinzeitlichen Vorfahren, die sich wesentlich von solchen Wildpflanzen ernährten - und unser eigener Körper ist ja im wesentlichen immer noch an jene steinzeitliche Lebensweise optimal angepasst, nicht etwa an unsere moderne - dürften also ganz automatisch ihr „tägliches Aspirin“ zu sich genommen haben. Macht uns der eklatante Mangel an diesen anscheinend essenziellen Nährstoffen, den Salicylaten, in der Tat anfälliger für Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Alzheimersche Krankheit, weil uns dieser lebenslange Schutz vor Zellschäden und chronisch entzündlichen Prozessen mehr und mehr abhanden gekommen ist?“

### Wildpflanzen in der Praxis

Die „grünen Wilden“ sind mit ihren Aromen, Gerüchen und Geschmacksvarianten sehr vielfältig und damit eine überaus große Bereicherung unseres Speiseplans. Eine Fülle essbarer Wildpflanzen wachsen vor der Haustür, im Garten, am Wegesrand, auf der Wiese und im Wald. Was mich zunehmend berührt: wenn ich nach Berlin komme und sehe, mit welcher Üppigkeit und Vitalität z.B. Knoblauchrauke, Vogelmiere und Giersch auch in der Stadt wachsen.

Meine aktuellen Favoriten sind der Wiesenbärenklau – die ersten Blätter im Frühling sind eine große Delikatesse, geschmacklich mit keiner kultivierten Richtung zu vergleichen: sehr intensiv, bärenstark und grün – und die ganz einfache Brennessel. Sie ist die Blattpflanze mit dem höchsten Proteingehalt in unseren Breiten. Im Frühling sind die ersten zarten Blätter eine delikate und vitaminreiche Beigabe für den Salat. Im Mai, wenn die Pflanzen üppiger wachsen, eignet sich die Brennessel hervorragend für eine Heilkräuterkur aus frisch gepresstem Saft, in dem die gesamte Kraft der Pflanze enthalten ist. Die Brennessel enthält Vitamin C, A und B, Eisen, Kalium, Natrium, Kalzium, Kieselsäure, Schwefel und Phosphor. Sie hat einen außerordentlich hohen Gehalt an Chlorophyll, verantwortlich für die antibakterielle Wirkung und in seiner chemischen Grundstruktur unserem Blutfarbstoff „Hämoglobin“ sehr ähnlich. Sie ist blutreinigend, verdauungsfördernd und regt Blasen- und Nierentätigkeit an. Die Samen der Brennessel sind kleine Kraftpakete, die geröstet einen wohlschmeckenden Belag für das Butterbrot ergeben. Eine sehr genussvolle Variante ist ein wohlschmeckender Spinat aus junger Brennessel und Giersch mit Sahne, Muskat und gerösteten Pinienkernen, gefolgt von einer Creme, die mit Steinklee und Zitronenschale aromatisiert wurde. ●



**Eleonore Gliewe**  
Vegetarisches  
Catering mit  
Wildkräutern

Lebt seit 15 Jahren vegetarisch. Seit 12 beschäftigt sie sich intensiv mit den Wildpflanzen, ging bei einer Heilpraktikerin in die Lehre, studiert die „Wilden Grünen“ an ihren natürlichen Standorten und verwendet sie für die Zubereitung von Speisen, die Herstellung von Tees, Salben und Ölen und für die Anfertigung von Dekorationen. Seit 3 Jahren leitet sie Kurse zum Thema „Vegetarisch Kochen und mit Wildpflanzen“ und bietet Exkursionen zu den Wildpflanzen an.

#### Termine

**16.2.09, 19 Uhr:**  
„Das Grüne Wilde Wunder“ - Kochkurs Wildkräuter im Februar mit Eleonore in Berlin

**29.4.-3.5.09:**  
„Wilde Frühlingsskur“ mit Brennessel, Labkraut und Löwenzahn im Lebenspark Tollense (Mecklenburg)

#### Info/Kontakt:

www.wildkrauter-catering.de  
info@wildkrauter-catering.de  
Tel. 033454 - 49783  
0177 - 460 4698