Wildgemüse

Dörte Junge – Ernährungsberaterin/DGE

Wildgemüse

In Not- und Hungerzeiten wurden die Wildgemüse verwendet, danach wieder durch die Kulturgemüse ersetzt, denn die meisten von uns kennen sie nur unter dem Namen „Unkraut“. Doch in den letzten Jahren stieg ihre Beliebtheit wieder beträchtlich an. Es wurde bekannt, dass sie ein Vielfaches der Vitamine und Mineralstoffe enthalten als Kulturgemüse. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie ohne Pflanzenschutzmittel und Dünger auskommen.
Viele Wildgemüse sind zugleich Heilpflanzen. Sie enthalten ätherische Öle, Aroma- und Bitterstoffe, die sich positiv auf den Stoffwechsel des Menschen auswirken. Zum Beispiel wirken sie verdauungsfördernd, entwässernd, blutreinigend und appetitanregend.
Der Geschmack der Wildgemüse ist viel würziger und aromatischer als der von Kulturpflanzen. Wer bisher noch kein Wildgemüse gegessen hat, sollte sich langsam daran gewöhnen und zu Beginn die Wildgemüse mit bekannten Lebensmitteln mischen.
Es bringt viel Spaß, Wildgemüse zu sammeln, doch sollte als wichtigste Voraussetzung ein einwandfreies Erkennen der Arten gewährleistet sein. Pflanzenbestimmungsbücher sind nicht immer ausreichend, schließen sie sich eventuell einem Pflanzenkenner bei einer Sammeltour an.
Jeder Sammler sollte bedenken, dass die Natur nicht zunichte gemacht werden darf. Es sollten also nur so viele Pflanzen entnommen werden, dass die Art erhalten bleibt.
Der Sammelstandort muss einwandfrei sein, d. h. abseits von stark befahrenen Straßen, frei von Spritzungen und natürlich auch kein Hundespazierweg.

Brennnesselgemüse

800 g Brennnesselblätter	Waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
1 l kochendes Wasser	Brennnessel 2 Minuten ins kochende Wasser geben, auf einem Durchschlag abtropfen lassen.
1 Zwiebel 1 EL Öl	Die Zwiebel pellen, halbieren, in Würfel schneiden und im heißen Öl andünsten, die Brennnessel hinzugeben,
150 g Gemüsebrühe	mit der Gemüsebrühe aufgießen und im geschlossenen Topf 10 Minuten garen. Abgießen.
Meersalz, Pfeffer, Koriander	Würzen und abschmecken.
Veränderung: 100 g saure Sahne	Unter das Gemüse rühren.

Das Brennnesselgemüse kann wie Spinat zu Eiern serviert werden.

Kochbuchhinweise:

Dörte Junge, ***Basilikum & Turnschuh***
Dörte Junge, ***Die Fitness-Küche – Schlanker Genuss***
Beide Bücher sind im Bircher-Benner Verlag erschienen.

Löwenzahnrisotto

150 g Löwenzahnblätter	Waschen und grob zerschneiden.
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	Von der Schale befreien und fein würfeln.
3 EL Öl	Erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen,
250 g Vollreis	hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten.
½ l Gemüsebrühe	Zugeben und im geschlossenen Topf 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten die vorbereiteten Löwenzahnblätter zugeben, sodass diese noch 10 Minuten mitgaren.
100 g Emmentaler	Grob raspeln oder in feine Streifen schneiden, unterheben,
Meersalz, Pfeffer	würzen, abschmecken und servieren.

Tipp: Wenn der Reis glasig ist, 3 EL Weißwein zugeben und verdunsten lassen.

Sauerampfersoße

30 g Sauerampfer	Waschen und fein hacken.
30 g Margarine 30 g Weizenmehl Type 1050	Margarine erhitzen, Mehl darin anschwitzen, Sauerampfer zugeben
350 ml Gemüsebrühe	und nach und nach die Brühe unter ständigem Rühren zugeben. Soße 8 Minuten köcheln lassen.
Meersalz, Pfeffer	Würzen und abschmecken.
150 g Soja Cremig neutral	Unterrühren, aber nicht mehr kochen lassen.