

## Wildkräuter im Frühling

Was heute eher exotisch oder gar als ein neuer Trend empfunden wird, die Verwendung von heimischen Wildkräutern, Wildpflanzen oder auch Wildfrüchten, war früher eine lebensnotwendige Ergänzung des täglichen Speiseplans. Die ersten Wildkräuter boten im Frühjahr eine willkommene und notwendige Vervollständigung der Familienkost bis die ersten angebauten Salate und Gemüse aus dem Garten wieder den Tisch bereicherten. Die Kenntnis von Wildkräutern und deren Verwendung als Haus- und Heilmittel als wichtige Nahrungsergänzung nach den entbehrungsvollen Wintertagen gehörten daher vielerorts zum traditionellen Wissen. Wer heute Wildkräuter sammeln möchte, sollte allgemeine Regeln dazu beachten: nur das sammeln, was man gut kennt, an erlaubten Orten, keine geschützten Pflanzen sammeln und möglichst abseits von Strassen. Viele sogenannte „Un“Kräuter sind besonders reich an Mineralstoffen und Vitaminen und eignen sich hervorragend als Zutaten für die ersten Frühjahrssalate wie z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch und viele andere.



Christine Brombach,  
Dozentin Fachstelle Sensorik

**Giersch** (*Aegopodium podagraria*) gehört zur Familie der Doldengewächse. Es ist ein anspruchsloses aber stark wucherndes Gewächs, welches bei vielen Gärtnern unbeliebt ist, weil es sich durch die unterirdischen Triebe stark ausbreitet. Im Mittelalter und auch in Notzeiten wurde es als Salat oder auch Gemüse verwendet, es erinnert im Geschmack an Petersilie und etwas an Spinat. Die frühen, ersten Blätter, die ab April gesammelt werden können, sind noch zart und weniger herb als die späteren Blätter. Das Kraut kann fast bis in den Herbst gesammelt werden, allerdings wird der Geschmack im Verlauf der Vegetationszeit zunehmend kräftiger und auch bitterer. Werden junge Blätter zwischen den Fingern zerrieben, verströmen sie einen herben, petersilienartigen Duft.

### Verwendung:



Frische, junge Blätter können als Zugabe zu Salat verwendet werden. Gekocht kann Giersch als Gemüse wie Spinat zubereitet werden. Empfehlenswert ist jedoch eine Mischung mit Spinat, da der Geschmack sonst zu bitter wird. Feingehackt kann frischer Giersch einem in einen Frühlingskräuterquark beigefügt werden:

2 EL feingehackter Giersch, 2 EL Petersilie (frisch oder tiefgeföhlt), 1 EL feingehackte Gänseblümchen (Grundrosette) alternativ 1 TL getrocknete Kräuter, ½ Knoblauchzehe, 1 gekochtes, in Scheiben geschnittenes Ei, Salz, Pfeffer mit 250 Gramm Speisequark fein verröhren, nach Belieben noch mit 1 TL Öl verfeinern.

Passt sehr gut auf frisches Brot oder zu gekochten Kartoffeln.