



## Tipps der Hollerhöfe zum Verarbeiten essbarer Wildpflanzen:

### „Das Sammeln von wilden Kräutern schult alle Sinne“

München/Waldeck, 24.03.2023 – Die Schätze der Natur kulinarisch verarbeiten: Essbare Wildpflanzen sind das ganze Jahr über eine gesunde und leckere Bereicherung für jeden Speiseplan. Besonders im Frühjahr gibt es viele Wildpflanzen, die sich zum Sammeln und Verarbeiten anbieten. Unweit der [Hollerhöfe](#) in der Oberpfalz befindet sich der erste Essbare Wildpflanzenpark Deutschlands (EWILPA). Der Erlebniswanderweg besteht aus insgesamt 13 „wilden“ Stationen und macht den Besuchern über fünf Kilometer lang Appetit auf klassische wie fast vergessene Kräuter und Feldfrüchte. Elisabeth Zintl, Inhaberin der Hollerhöfe, ist es wichtig, ihren Gästen die Oberpfälzer Natur nahezubringen und ihnen während ihres Aufenthalts Tipps zu geben, welche Wildpflanzen sich wie am besten verarbeiten lassen: „Das Sammeln von Wildpflanzen schult alle Sinne, reduziert den Alltagsstress und trägt zu einer gesünderen Ernährung bei.“

### Führungen durch den EWILPA

Essbare Wildpflanzen sind immer frisch, regional und saisonal. Wer sie selbst sammelt, leistet einen Beitrag zum Umweltschutz, da keine langen Transportwege, Verpackung oder Müll anfallen. Der Verzehr von Wildpflanzen stärkt die Abwehrstoffe und das Immunsystem, denn essbare Wildpflanzen enthalten oft ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sowie Antioxidantien. „Wenn man öfter in der Natur ist, schärft sich der Blick für die geeigneten Sammelstellen und die Pflanzenteile, die zum Ernten reif sind. Manchmal sind es nur die Triebspitzen und jungen Blätter, später die älteren Blätter und die Sprossen, Blüten, Samen und schließlich die Früchte“, erklärt Elisabeth Zintl. Die Naturerlebnis Akademie bietet regelmäßig verschiedene [Führungen durch den EWILPA](#) an, die gesammelten Kräuter werden dann in der Holler-Manufaktur der Hollerhöfe zum Beispiel zu Smoothies oder Schüttelbutter verarbeitet. Wichtig ist, dass nur so viel gesammelt wird, wie man selbst nutzen kann und genügend Pflanzen stehen zu lassen, so dass deren Fortbestand am jeweiligen Standort gesichert ist. Es sollen nicht alle Blätter, Blüten oder Früchte einer Pflanze komplett

abgesammelt werden und nur diejenigen Pflanzen mitgenommen werden, die man auch eindeutig zuordnen kann.

### **Rezepte – grüner Smoothie und wildes Pesto**

Für einen **grünen Smoothie** eignen sich besonders Brennnessel, Giersch, Vogelmilch, Labkräuter, Gänseblümchen, Löwenzahn und Wiesen-Bärenklau. Zu den Kräutern am besten eine große Bio-Zitrone geben, wobei die gelbe Schale nur zu neunzig Prozent entfernt und die weiße Schale möglichst am Fruchtfleisch gelassen wird. Zum Süßen je nach Geschmack eine Banane oder vier entsteinte Datteln geben. Zudem kann ein Esslöffel Leinsamen oder Chiasamen mit 600 Milliliter Wasser hinzugefügt werden. Alle Zutaten werden im Mixer püriert und anschließend in Gläser abgefüllt. Elisabeth Zintl bereitet auch gerne ein „**wildes Pesto**“ zu. Dazu sammelt sie zum Beispiel Bärlauch, Löwenzahn, Giersch, Brunnenkresse, Knoblauchsrauke, Vogelmilch, Knopfkraut oder Hirtentäschel. Das Bündel Wildkraut wird dann gründlich gewaschen und grob gehackt. Anschließend wird eine Handvoll Walnuss-, Sonnenblumen- oder Cashewkerne grob gemahlen. Die Kräuter und die Nüsse werden zusammen mit einer grob gehackten Knoblauchzehe, einem halben Teelöffel Salz, einer Prise Pfeffer, einer Prise Kokosblütenzucker, ein bis zwei Teelöffel frischem Zitronensaft und acht Esslöffel kalt gepresstem Olivenöl in einem Mixer püriert. Wildes Pesto passt neben Pasta auch gut zu Hirse, Quinoa- und Reisgerichten und schmeckt auch pur auf einem Brot sowie als Topping auf dem Salat.

### **Über die Hollerhöfe**

Zu Gast im Dorf in der Mitte Europas: Mit einem in Deutschland einzigartigen Konzept finden Gäste in den Hollerhöfen einen Rückzugsort inmitten der oberpfälzischen Natur. Familie Zintl erhält in detailreicher Restaurierungsarbeit die Geschichte eines ganzen Dorfes nahe Bayreuth, im Ländereck Ostbayerns. Bisher bestehen die Hollerhöfe aus dem Haupthaus sowie vier teilweise denkmalgeschützten Häusern des Dorfes, die Familie Zintl liebevoll renoviert hat. Dazu zählen das geschichtsträchtige Kößlerhaus, das Schreiberhaus, das Schusterhaus und die Kanzlei. Die Wohnhäuser finden sich im gesamten Dorf wieder und ergänzen das weitere Angebot der Hollerhöfe – wie etwa die weitläufigen Höfe mit Gärten und Streuobstwiesen, die Tagungsscheunen oder die Holler-Manufaktur für gemeinsame Koch-Workshops und Tagungen.

**[www.hollerhoefe.de](http://www.hollerhoefe.de)**

#### **Pressekontakt**

Schaffelhuber Communications GmbH  
Lindwurmstraße 113  
80337 München  
Andrea Rehn  
[andrea.r@pr-sc.de](mailto:andrea.r@pr-sc.de)