



Bonn/Berlin, 10.05.2021/ Seite 1 von 3

## Essbare Wildkräuter für die heimische Küche

**Wenn im Frühling die Natur erwacht und die Temperaturen steigen, ist die beste Sammelzeit für Wildkräuter auf Wiesen und in Wäldern. Selbstgepflücktes ist regional, saisonal und damit ressourcenschonend und lässt sich vielfältig verwenden – ob für Salate, in Smoothies oder auf dem Brot. *Zu gut für die Tonne!* verrät, welche Sammelhinweise und Lager- sowie Haltbarmachungsverfahren es gibt und zeigt Tipps zur Resteverwertung für Wildkräuter auf.**

Mit dem Frühling verändert sich auch unser Speiseplan, viel häufiger landet leichte Kost auf den Tellern. Frische Salate und Kräuter der Saison erfreuen sich besonderer Beliebtheit und lassen sich in der wärmeren Jahreszeit einfach selbst pflücken – Wiesen und Wälder laden zum Sammeln unterschiedlicher essbarer Pflanzen ein. *Zu gut für die Tonne!* stellt drei besonders schmackhafte Sorten vor und gibt Tipps zum Lagern und Zubereiten der Pflanzen.

### Wildkräuter sammeln: planvoll und bedacht

Grundsätzlich sollte nur das gesammelt werden, was auch zeitnah verwertet werden kann – so lassen sich Abfälle vermeiden. Wichtig ist beim Sammeln die sogenannte „Handstraußregel“, die im Bundesnaturschutzgesetz verankert ist. Sie besagt, dass Bürger:innen wilde Pflanzen lediglich in geringen Mengen für den privaten Gebrauch pflücken dürfen.

Beim Sammeln landet nur das im Korb, was sich zweifelsfrei bestimmen lässt. Für den Anfang ist es sicherer, auf bekannte Arten wie Brennnessel oder Löwenzahn zurückzugreifen und zum eindeutigen Bestimmen Fachliteratur oder Apps zu Rate zu ziehen.

Es ist ratsam, nicht an frisch gedüngten oder gespritzten Feldern und Wiesen oder stark befahrenen Straßen zu sammeln. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln sogar verboten. Vor dem Verzehr ist es wichtig, das Gesammelte gründlich zu verlesen und zu waschen. Weitere Tipps zum Sammeln finden sich auf der [Zu gut für die Tonne! – Website](#).

### So bleiben Wildkräuter frisch

Kräuter sind Naturprodukte. Da frische und getrocknete Kräuter Krankheitserreger enthalten können, ist auf eine gute Hygiene bei der Zubereitung unbedingt zu achten.

Kräuter schmecken am besten frisch und sollten auch so frisch wie möglich verarbeitet werden. Sie halten sich aber auch wenige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Die Kräuter dazu am besten in ein feuchtes Tuch schlagen oder nach dem Waschen noch feucht in einen Frischhaltebeutel geben. Direkt vor dem Verwenden dann nochmals waschen. Einzelne Stängel oder ein ganzes Bund kommen wie Schnittblumen in ein Glas Wasser.

## Für den Einstieg: Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen

Die Vielfalt an Wildkräutern auf unseren Wiesen und in unseren Wäldern ist beachtlich. Besonders beliebt bei unerfahrenen Sammler:innen sind Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen: Sie sind leicht zu identifizieren und blühen teilweise sogar mitten im Stadtgebiet.

**Löwenzahn** ist mit seinen gelben Blüten und buchtig eingeschnittenen Blättern besonders leicht zu erkennen und wächst fast überall. Die zarten Blätter haben einen herb-nussigen und zugleich scharfen Geschmack und lassen sich blanchiert und roh als Gemüse verwenden. Zur Abmilderung der Schärfe bietet sich ein süßeres Dressing an. Die Blüte kann als Dekoration dienen oder zu Gelee weiterverarbeitet werden. Hierfür die Blüten von etwa dreißig Löwenzahnpflanzen mit 700 Milliliter Orangensaft und Gelierzucker im Verhältnis 2:1 zu Gelee kochen. Weitere Ideen bietet das [Bundeszentrum für Ernährung](#).

Für Viele ist sie lästiges Unkraut und wegen ihrer Brennhaare gefürchtet: die **Brennnessel**. In der heimischen Küche lässt sich die Wildpflanze jedoch vielfältig einsetzen und schmackhaft zubereiten. Ihr feinsäuerlich bis nussiges Aroma kann Brotaufstriche, Pesto, Pfannkuchen oder Risotto verfeinern. In Salaten und Smoothies schmeckt die Wildpflanze besonders gut in Kombination mit Löwenzahn, Bärlauch oder Sauerampfer. Tipp: Zur Ernte und Verarbeitung idealerweise Handschuhe tragen. Fein gehackt ist das Berühren nicht mehr gefährlich, da gebrochene Brennhaare nicht mehr stechen und kaum noch Brennflüssigkeit enthalten. Mehr Informationen zur Brennnessel bietet das [Bundeszentrum für Ernährung](#).

Das **Gänseblümchen** sieht nicht nur hübsch aus, es ist auch gesund und lecker. Die Blüten haben einen leicht süßlichen, nussigen Geschmack, der sehr gut zu verschiedenen Gerichten passt: So macht sich das Gänseblümchen zum Beispiel ausgezeichnet als außergewöhnliche Zutat im Salat. Aber auch in Nachspeisen kommt es zum Einsatz: Eine Handvoll frischer Blüten ergibt mit 250 Gramm Quark, ein wenig Honig und drei Esslöffeln Milch einen sommerlichen Blütenquark. Beliebt ist die Pflanze auch als essbare Dekoration auf Kuchen oder als Zutat in selbstgemachter Limonade und anderen Kaltgetränken.

## Kräuter haltbar machen

Einmal geerntet, führen Sauerstoff, Licht und Feuchtigkeit bei Kräutern schnell zu Verlust von Aromen, Farbe und Inhaltsstoffen. Wer die Pflanzen also nicht zeitnah verzehrt, kann sie [haltbar machen](#): durch Einfrieren oder Trocknen.

Einfrieren lassen sich Kräuter ideal als kleine Portionen in [Eiswürfelformen](#) – so sind sie bis zu einem Jahr haltbar. Für diese Methode kommen die Kräuter gewaschen, gehackt und mit etwas Wasser bedeckt in einer Eiswürfelform ins Gefrierfach. Die gefrorenen Kräuterportionen können so direkt das fertige Gericht verfeinern. Kräuter lassen sich aber auch gehackt oder als ganze Zweige im Gefrierbeutel einfrieren.

Zum Trocknen hängt man die Kräuter am besten bündelweise zusammen kopfüber auf. Sollten die Kräuter dabei nicht ganz durchtrocknen, können sie bei maximal 40 Grad zum Nachtrocknen in den Backofen. Rascheln die Kräuter beim Anfassen, sind sie ausreichend getrocknet. In einem luftdichten und lichtundurchlässigen Behälter verstaut, halten sie sich bis zu einem Jahr. Dabei ist wichtig, dass die Trockenkräuter keine Feuchtigkeit abbekommen, da sie ansonsten schneller verderben. Licht sollte vermieden werden, da sie sonst ihre Farben und ihr typisches Aroma verlieren.

## Und wohin mit den Resten?

Sind die selbst gepflückten Kräuter nach ein paar Tagen nicht mehr ganz frisch, müssen sie nicht direkt in den Müll. Auch aus welken Kräutern kann man noch Leckeres zaubern. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Löwenzahn-[Pesto](#)? Hierzu ein Bund Blätter, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Mandeln sowie Parmesan pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im [Kräuteromelette](#) können jegliche Kräuter Verwendung finden und auch [Suppen](#), Eintöpfe oder Wraps eignen sich gut zur Resteverwertung.

Getränke lassen sich ebenfalls mit Kräutern verfeinern, da diese ihnen eine leckere Würze verleihen. Besonders gut machen sie sich zum Beispiel in [grünen Smoothies](#). Unser [Reste-Tutorial](#) für Gemüsegrün bietet darüber hinaus Inspiration für die Verwertung von übrig gebliebenen Kräutern.

Noch mehr Inspiration bietet die [Zu gut für die Tonne! – Rezeptdatenbank](#).

## Hintergrund

### ***Zu gut für die Tonne!***

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

## **Pressekontakt**

*Zu gut für die Tonne!*

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: [kontakt@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

Weitere Presseinformationen unter:

[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

<https://twitter.com/zgfdt>