

---

## Welche Wildkräuter eignen sich für Frühlingsalate?

Mo, 27.02.2023 - 10:45

Wildkräuter sind geschmacklich und gesundheitlich eine Bereicherung für jeden Salat. Eine der ersten blühenden Pflanzen nach dem Winter ist die unscheinbare **Vogelmiere** mit ihren kleinen, weißen, sternförmigen Blüten. Vielen gilt sie als „Unkraut“, dabei ist sie ein wertvolles Heilkraut. Dank ihrer Inhaltsstoffe regt die Vogelmiere den Stoffwechsel, die Verdauung und die Nierentätigkeit an und wirkt entgiftend und schleimlösend. Die Vogelmiere kann das ganze Jahr über geerntet werden und eignet sich für die Zubereitung von Salaten und Pesto. Die Blätter werden dafür mitsamt den Stielen und Blüten verwendet.

Ebenfalls früh im Jahr, auch in vielen Gärten, blüht die **Taubnessel**. Sie sollte jedoch nicht sofort und nicht komplett abgeerntet werden, da ihre Blüten eine wichtige Nahrungsquelle für Hummeln und Bienen sind. Die Blätter mit ihrem leichten Pilzaroma können roh für Salate und gegart wie Spinat verwendet werden. Die Taubnessel enthält ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Nierentätigkeit anregen und entgiftend wirken.

Das allseits bekannte **Gänseblümchen** wächst auf Wiesen und am Wegesrand. Blätter, Knospen und Blüten können gegessen werden und enthalten Mineralstoffe (u.a. Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen) und sekundäre Pflanzenstoffe. Die jungen Blätter schmecken leicht nussig, ähnlich dem Feldsalat, und eignen sich als Zutat für Salate, Topfenaufstriche, Suppen und Spinat. Die geschlossenen Knospen schmecken leicht säuerlich und können wie Kapern eingelegt werden. Die hübschen Blüten bieten sich als essbare Dekoration für Salate und Süßspeisen an. Das Gänseblümchen war die Heilpflanze des Jahres 2017, ihm werden eine entzündungshemmende, stoffwechsellanregende und schleimlösende Wirkung zugeschrieben.

Die **Schafgarbe** wächst an trockenen Standorten auf Wiesen und am Wegesrand. Die jungen, zarten, gefiederten Blätter können zeitig im Frühjahr geerntet werden. Sie schmecken würzig-aromatisch: in Salaten, Brotaufstrichen, Kräuterbutter und sogar in Smoothies. Zudem eignen sie sich für das Aromatisieren von Essig und Öl sowie – getrocknet – für die Herstellung von Kräutersalz. Die Schafgarbe punktet mit ihrem Gehalt an ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen. In der Naturheilkunde ist sie ein beliebtes Mittel bei Entzündungen, Krämpfen und Menstruations- sowie

Magen-Darm-Beschwerden.

„Wie für Wildpilze gilt auch für Wildkräuter: es werden nur jene gegessen, die man sicher erkennt“, betont Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „An stark befahrenen Straßen, beliebten Hundespazierwegen und auf intensiv bewirtschafteten Äckern sollte man auf das Sammeln verzichten.“