

Hier findet ihr eine **Auswahl an Wildkräutern**, die in der Natur wachsen. Anhand des Bildes könnt ihr sie auch in der Natur erkennen. Beachtet die Jahreszeit zu welchen die jeweiligen Kräuter wachsen.

Die gesammelten Pflanzen könnt ihr gleich anschließend, in einer Gruppenstunde oder jedeR für sich zuhause verkochen und genießen. Dabei sind eurer Phantasie kaum Grenzen gesetzt! Die meisten Blätter und Blüten lassen sich hervorragend zu frischen Frühlings- oder Sommersalaten weiterverarbeiten.

**Wie wäre es zum Beispiel mit einem bunten Löwenzahn-Gänseblümchen-Salat mit Sauerrampfer und Cocktailtomaten? Oder einem Brennessel-Himbeer-Salat mit Labkraut, Spitzwegerich und Schafkäsewürfeln?**



## Bärlauch

*Bevorzugter Standort:* feuchte Wälder

*Erntezeit:* Frühjahr

*Essbare Pflanzenzeile:* Blätter

*Achtung!* Die Blätter sehen denen des Maiglöckchens ähnlich. Man kann sie aber eindeutig am Geruch unterscheiden: Bärlauch hat einen charakteristischen Knoblauch-ähnlichen Duft.



## Brennessel

*Bevorzugter Standort:* wächst an den unterschiedlichsten Plätzen

*Erntezeit:* Frühling bis Herbst

*Essbare Pflanzenzeile:* Blätter

Beim Pflücken *Achtung* auf die stechenden Blätter! Wenn man die Brennesselblätter wäscht oder in heißem Wasser kocht, stechen sie nicht mehr.



## Brombeere

*Bevorzugter Standort:* Waldrand, sonnige Waldlichtungen

*Erntezeit:* Spätsommer bis Herbst

*Essbare Pflanzenzeile:* Früchte, Blätter

Junge Blätter kannst du frisch essen, ältere Blätter trocknen und als Tee aufgießen



## Gänseblümchen

*Bevorzugter Standort:* Wiese

*Erntezeit:* ganzjährig

*Essbare Pflanzenzeile:* Stängel, Blätter, Blüten



## Heidelbeere

*Bevorzugter Standort:* Wald auf sauren Böden

*Erntezeit:* Spätsommer

*Essbare Pflanzenzeile:* Früchte, Blätter

Junge Blätter kannst du frisch essen, ältere Blätter trocknen und als Tee aufgießen



## Himbeere

*Bevorzugter Standort:* Waldrand, sonnige Waldlichtungen

*Erntezeit:* Sommer

*Essbare Pflanzenzeile:* Früchte, Blätter

Junge Blätter kannst du frisch essen, ältere Blätter trocknen und als Tee aufgießen



## Labkraut

*Bevorzugter Standort:* Wiese

*Erntezeit:* Frühsommer bis Herbst

*Essbare Pflanzenzeile:* Stängel, Blätter, Blüten



## Leimkraut

*Bevorzugter Standort:* Wiese

*Erntezeit:* Frühsommer bis Herbst

*Essbare Pflanzenzeile:* junge Blätter, frische Sprosse

Eignet sich gut zum Würzen von Gemüse und Suppen



## Löwenzahn

*Bevorzugter Standort:* Wiese

*Erntezeit:* Frühjahr

*Essbare Pflanzenzeile:* Blätter



### Rotbuche

*Bevorzugter Standort:* Wald  
*Erntezeit:* Blätter im Frühjahr, Buchecker im Herbst  
*Essbare Pflanzenzeile:* Blätter und Früchte (=Buchecker)  
 Die jungen Blätter eignen sich gut für Salat.  
 Rohe Buchecker können in sehr großen Mengen giftig sein.  
*Achtung!* Sieht der (nicht besonders genießbaren) Hainbuche ähnlich, hat aber glattere, grobgedrigere Blätter.



### Sauerampfer

*Bevorzugter Standort:* Wiese  
*Erntezeit:* Frühling bis Herbst  
*Essbare Pflanzenzeile:* Blätter  
*Vorsicht,* kann in sehr großen Mengen giftig sein!



### Spitzwegerich

*Bevorzugter Standort:* Wiese  
*Erntezeit:* ganzjährig  
*Essbare Pflanzenzeile:* Blätter



### Wiesensalbei

*Bevorzugter Standort:* Wiesen  
*Erntezeit:* Frühjahr bis Herbst  
*Essbare Pflanzenteile:* Blüten, junge Blätter  
 Getrockneten Wiesensalbei kann man auch als Tee aufgießen.

Die meisten Blätter und Blüten lassen sich hervorragend zu frischen Frühlings- oder Sommersalaten weiterverarbeiten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem bunten Löwenzahn-Gänseblümchen. Salat mit Sauerampfer und Cocktailtomaten? Oder einem Brennessel-Himbeerblatt-Salat mit Labkraut, Spitzwegerich und Schafkäsewürfeln? Versucht euch an euren eigenen kreativen Kreationen oder probiert eine der folgenden Ideen aus:

### Wildkräuteraufstrich (8P)

*Material:* Schneidbretter, scharfe Messer, Rührschüssel, Löffel zum Umrühren

Schnittlauch schneiden, Kräuter waschen, klein hacken. Alle Zutaten mischen, mit Salz abschmecken. Die Gänseblümchenblüten als (essbare) Dekoration.

500 g Topfen

1/8 l Sauerrahm

1 TL Senf

1 Bund Schnittlauch

Frühlingskräuter (junge Löwenzahnblätter, Gänseblümchenblätter, Brennessel, Labkraut, Sauerampfer, ev. ein wenig Bärlauchblätter, alles, was ihr sonst so gesammelt habt)

Salz

Gänseblümchenblüten

Brot dazu nicht vergessen!

### Brennessel-Gemüse (8P)

*Material:* Kochplatte, Kochtopf, Sieb, Pfanne, Kochlöffel

Brennesselblätter waschen, in kochendes Wasser 5 Minuten garen, auf einem Sieb abtropfen lassen, fein hacken. Mehl in Butter anschwitzen und mit Milch ablöschen, 5 Min. garen. Salz, Pfeffer und Brennesseln zugeben, einmal aufkochen und mit Salzerdäpfeln servieren.

2 kg Brennesselblätter (jung und zart)

2 EL Butter

2 EL Mehl

500 ml Milch

Salz

Pfeffer

### Frühlingskräutersuppe (10P)

*Material:* Kochplatte, großer Topf, Kochlöffel, Schneidbretter, scharfe Messer, Stabmixer, Schöpflöffel

Kräuter gut waschen, hacken und in geschmolzener Butter braten, Haferflocken mitrösten. Dann mit ca. 2 L Wasser aufgießen, aufkochen, pürieren und mit Suppenwürze abschmecken.

6 EL Haferflocken

3 Liter Wasser

3 EL Butter

3 Suppenwürfel, Salz, Pfeffer

6 handvoll Frühlingskräuter

Kräutermischung z.B. Labkraut, Sauerampfer, Brennesseln, Bärlauch, junge Ribiselblätter, junge Himbeerblätter, Löwenzahn,...

GOTT SAH ALLES AN,  
WAS ER GEMACHT HATTE:  
ES WAR SEHR GUT!

**Bildquellen:**

„Bärlauch\_DSC\_0843“ by Rudolf Schäfer is licensed under CC BY-SA 2.0: <http://tinyurl.com/kpa68nz>

„Brennnessel“ by Thomas Kohler is licensed under CC BY 2.0:  
<http://tinyurl.com/mwqvj66>

„Brombeere\_Frucht\_DSC\_1825“ by Rudolf Schäfer is licensed under CC BY-SA 2.0:  
<http://tinyurl.com/kwfn5>

„Gänseblümchen“ by Elke Englert is licensed under CC BY 2.0:  
<http://tinyurl.com/lmhwr8>

„Heidelbeere“ by Olaf Bierganns is licensed under CC BY 2.0:  
<http://tinyurl.com/kfdld6m>

„Himbeere“ by Michael Mueller is licensed under CC BY 2.0  
<http://tinyurl.com/n4m59vg>

„Labkraut\_DSC\_2533“ by Rudolf Schäfer is licensed under CC BY-SA 2.0  
<http://tinyurl.com/klejg4g>

Taubenkropf-Leimkraut - Jägerkamp / Aiplspitz by Andrea Schieber is licensed under CC BY-SA 2.0  
<http://tinyurl.com/kcnbdbk>

„Löwenzahn\_I\_DSC\_0123“ by Rudolf Schäfer is licensed under CC BY-SA 2.0  
<http://tinyurl.com/k2bkybd>

Rotbuche  
 „Fagus sylvatica MJF807-C029“ by Sarah Gregg is licensed under CC BY-NC-SA 2.0  
<http://tinyurl.com/kvk4jwg>

„Sauerampfer“ by André Schäfer is licensed under CC BY-SA 2.0  
<http://tinyurl.com/n7dq243>

„Spitzwegerich im Kräuterbeet“ by Lebenswandel-Veränderung is licensed under CC BY-SA 2.0  
<http://tinyurl.com/mchbjbz>

„Wiesensalbei\_CIMG0539“ by Rudolf Schäfer is licensed under CC BY-SA 2.0  
<http://tinyurl.com/l66cxv2>

**Herausgeberin**

Katholische Jugend Österreich  
 Johannesgasse 16/1  
 1010 Wien  
 01/512 16 21  
 office@kjweb.at  
 www.katholische-jugend.at

**Redaktion**

Christian Hofmann (Entwicklungs- & Umweltreferent im Netzwerk Jugendpastoral)

**Grafik**

Anna Bachofner