

## Lieblingszutaten der Saison: Wildkräuter

Wenn Du die Isar entlang schlenderst oder im Park auf der Wiese sitzt, ist Dir vielleicht gar nicht bewusst, welche essbaren Schätze um dich herum wachsen. Vor tausenden von Jahren dienten sie den Menschen noch als Grundnahrungsmittel, unsere Großeltern werden zumindest einige von ihnen als Heilkräuter kennen – und endlich finden sie den Weg zurück auf unsere Teller.

Na klar, es kann schon Überwindung kosten, wilde Blüten und Blätter zu probieren. Wer sich aber traut, merkt erst, was ihm bisher entgangen ist: Da wird im Geschmack von Girsch ein Hauch von Karotte entdeckt, anderes schmeckt erfrischend minzig oder knoblauchähnlich. Eines haben die Wildkräuter auf jeden Fall gemeinsam: Sie sind unserem Kulturgemüse im Hinblick auf Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe deutlich überlegen.

### Wildkräuter bestimmen

Beginne erst einmal mit den Pflanzen, die Du schon kennst. Blühende Pflanzen sind leicht wiederzuerkennen: Löwenzahn, Gänseblümchen und Rot- und Weißklee. Es gibt viele [Bücher](#) (die man sich auch in der Stadtbibliothek ausleihen kann), [Apps](#) und [Videos](#), mit denen Du Dein Wissen nach und nach erweitern kannst.

Am Anfang solltest Du mehrere Fotos und Zeichnungen vergleichen und nachsehen, ob der im Buch beschriebene Standort der Pflanze (Uferrand, Wegrand) auch zu Deinem Fundort passt. Dass Pflanzen in verschiedenen Jahreszeiten unterschiedlich aussehen - je nachdem ob sie gerade aus der Erde sprießen, Knospen bilden oder blühen - macht es nicht leichter. Deshalb würden wir Dir raten, eine [geführte Wildkräuterwanderung](#) mitzumachen. Dort bekommst du neben den essbaren Pflanzen auch ihre [giftigen Doppelgänger](#) gezeigt, die Pflanzen also, die den essbaren Kräutern zum Verwechseln ähneln.

### Orte zum Sammeln

Du solltest an den Rändern von stark befahrenen Straßen oder an konventionell bewirtschafteten Felder keine Pflanzen sammeln. Stark frequentierte Gassi-Strecken im Stadtpark oder an beliebten Ausflugszielen sind ebenfalls ungeeignet. Gut geeignet sind ruhige Spazierwege und Waldränder, Brachflächen in der Stadt- oder (Schreber)Gärten. Denn die Wildkräuter, nach denen wir hier suchen, sind ja in den Augen vieler Gärtner\*innen nur [Unkraut](#).

Kleine Mengen an Wildkräutern kannst du kleingeschnitten als Gewürz verwenden, in Salaten, Dips und Saucen. Wenn du größere Mengen gesammelt hast, kannst Du Dir auch einen reinen Wildkräutersalat zubereiten oder eine Quiche daraus backen.

## Wildkräuter selbst anbauen

Du würdest gerne regelmäßig frische Wildkräuter pflücken und sie gleich zum Kochen verwenden? Du kannst auch selber wilde Kräuter anbauen. Sogar ein **Balkon** reicht dafür aus. Wildkräuter im Topf bekommst Du zum Beispiel in der **Wildkräutergärtnerei** von Maiga Werner.

## Noch mehr Wissen

Geh raus! Deine Stadt ist essbar, herausgegeben vom smarticular Verlag, 2017.

Meret Bissegger, Hans-Peter Siffert: Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen, herausgegeben vom AT-Verlag, 2011.

## Über Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter\*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, nachhaltige Stadtgestaltung, und Umweltbildung für alle Altersgruppen ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Weitere Informationen unter:

[www.greencity.de/verein](http://www.greencity.de/verein)  
[twitter.com/greencityev](https://twitter.com/greencityev)  
[facebook.com/greencityev](https://facebook.com/greencityev)