

Essbare Baumblätter und andere Spinat-Alternativen

„Man sagt, dass das durchschnittliche Kind vor 100 Jahren noch etwa 150 essbare Pflanzen kannte. Wenn das Essen zu Hause knapp war, schickte man die Kinder raus, um sich ihre Nahrung selbst zu sammeln.“

Maurice Maggi. Landschaftsgärtner, Koch und urbaner Aktivist aus Zürich. ¹

Dabei kannst Du sogar Baumblätter essen!

Birkenblätter lassen sich bereits im März ernten. Du solltest sie allerdings wirklich an den ersten Frühlingstagen pflücken, solange sie noch hell, zart und ein bisschen klebrig sind. Sonst schmecken sie bitter. Die **Haselnuss** treibt ebenfalls früh im Jahr aus, nach der Blüte, meist im März. Das Gute: Du findest an den Zweigen der Sträucher und Bäume immer wieder neue junge Triebspitzen, die ähnlich wie Spinat zubereitet werden können.

Zwischen April und Juni springen dann die **Lindenblätter** auf. Sie sind besonders mild und süßlich – ein guter Einstieg in die Baumblätterkost. Die Blätter der Sommerlinde sind so zart, dass Du sie den ganzen Sommer über essen kannst. In Salaten oder eben als Spinat. Andere Baumblätter – wie die von **Spitzahorn, Buche, (Wild-)Kirsche, Apfel-, Birnen- und Pflaumenbäumen** – schmecken in den ersten Wochen nach dem Aufspringen auch ganz gut, werden aber langsam härter und faseriger. Du kannst sie also im Frühling auch für Salate und Smoothies verwenden oder in einer Mischung mit anderen Blättern als Spinat verkochen.

Wilde Blätter aus dem Unterholz

Auch **Brennnesseln**² geben einen hervorragenden Wildspinat ab. Dafür erntest Du die oberen, jungen Blätter, ab März bis in den Juli hinein. Die kleinen Brennnesselhärchen, die bei Berührung eine brennende Flüssigkeit ausspritzen, sitzen übrigens vor allem auf den Oberseiten der Blätter (teilweise aber auch am Stängel der Pflanze). Da die Härchen von unten nach oben wachsen, brichst Du sie schnell an, wenn Du mit der Hand von oben in die Pflanze hineingreifst.

Versuche also, von unten – vom Stängel her – die Blätter zu erwischen. Wenn Du die Brennnesseln als Salat essen möchtest, solltest Du mit einem Nudelholz mehrmals kräftig drüber rollen, damit alle Brennhaare gebrochen werden und nichts mehr brennt. Beim Erhitzen verliert sich das Brennen aber von allein.

¹ <https://www.welt.de/icon/article155638987/Ja-aus-Buchen-oder-Fichten-kann-man-Essen-machen.htm>

² Weltweit gibt es circa 45 verschiedene Arten dieser außergewöhnlichen Pflanze. In Deutschland heimisch sind vor allem die Große und die Kleine Brennnessel, sowie die Röhricht- und Pillenbrennnessel. Alle vier sind essbar.

Taubnessel-Blätter sind ebenfalls essbar. Sie haben ein leichtes Pilzaroma. Egal ob Du die weiße, die purpurrote Taubnessel oder die Goldnessel findest – Du kannst sie alle drei gleichermaßen verwenden.

Vom schnell wuchernden Giersch kannst Du sowohl die frisch ausgetriebenen als auch die älteren Blätter verwenden. Giersch schmeckt in rohem Zustand recht würzig, ähnlich wie eine Mischung aus Petersilie und gelbe Rübe. In gegartem Zustand erinnert er aber wirklich an Spinat.

Vergessene Kulturpflanzen

Hast Du schon mal **Melde** gegessen? Auf dem Markt wirst Du die nicht kriegen, denn sie wird nach der Ernte ziemlich schnell schlapp und sieht dann nicht mehr schön aus. Aber es könnte eine weitere Spinatalternative sein, deren Anbau sich lohnt. Du kannst Melde ab März im Freiland aussäen und dann die Jungpflanzen ernten. Oder Du lässt sie wachsen (bis zu zwei Meter hoch!) und erntest regelmäßig die Triebspitzen.

Mangold hast Du vermutlich eh schon mal als Spinatalternative probiert, oder? Der war bis zum ersten Weltkrieg übrigens weitaus bekannter und beliebter als Spinat. Jetzt kommt er zurück: als bunte, würzige Alternative.

Gemüseblätter

Wusstest Du, dass **Kürbisblätter** essbar sind? Das finde ich besonders spannend, da sich über meine Kürbispflanzen gern die Schnecken hermachen und sie schnell mal die halbe Ernte vernichten. Dieses Jahr setze ich auf die Blätter! Allerdings muss man vor dem Kochen wohl erst die harten Fasern der Blätter entfernt und auch den ein oder anderen kleinen Stachel. Aber der Aufwand soll sich lohnen! In Sambia sind Kürbisblätter ein Klassiker: im veganen Gericht Nshima Chibwawa.

Kohlrabi-Blätter, die häufig einfach weggeworfen werden, ergeben ebenfalls eine gute Spinatalternative. Dazu die Stiele und dicke Blattadern entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Soweit ein kleiner Überblick zu Blättern, die Du auch in größeren Mengen essen kannst. Die enthalten übrigens oft mehr Vitamine, Mineral- und Nährstoffe als gezüchtete Gemüse- und Salatsorten. Sie bilden also eine gesunde Ergänzung auf Deinem Speiseplan. Für mehr Würze und zum Verfeinern Deines Spinats eignen sich auch viele andere Wildkräuter. Schau doch mal in unseren [Wildkräuter-Artikel](#).

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
twitter.com/greencityev
facebook.com/greencityev