



Ernten statt Jäten

## Frische Winter-Vitamine zum Nulltarif



Frische Vitamine frei Garten ... heute möchte ich Ihnen drei besonders leckere »Vitamin-Booster« für die Wilde Winterküche vorstellen. Guten Appetit und bleiben Sie gesund!

### Sammeln im Blinden Fleck

Bachbunge, Brunnenkresse, Scharbockskraut & die Schaumkräuter – die wenigsten wissen, dass man dieses halb versteckte Wintergrün essen kann. Ja, dass es richtig gut schmeckt! In geschützten Ecken, unter dem Schnee, in Pflanztöpfen oder im noch unbepflanzten Frühbeet, überall spitzt frisches Grün heraus. In der Natur lohnt es sich, (saubere) Bäche und ihre Ufer genauer anzusehen.

### Frischkrauter-Auswahl im Februar

Besonders gut grünt es an Bächen: Das Wasser ist immer etwas wärmer. Hier findet man am Ufer die Bachbunge, oft in Begleitung der Brunnenkresse und in den Uferauen das erste Scharbockskraut. Im Garten hingegen wächst ab Dezember in kleinen Rosetten das »Behaarte Schaumkraut«, auch »Garten-Schaumkraut« genannt. Alle zeichnen sich aus durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C.

Daneben findet man je nach Klimazone vor allem in winterleeren Beeten und in Blumentöpfen die angenehm mild nach jungem Mais schmeckende Vogelmiere. Auch der erste wilde Feldsalat und natürlich Gänseblümchen-Blätter und -Blüten eignen sich ideal, um die vitaminarme Winterkost gesund zu ergänzen. Gehen Sie einfach in Ihren Garten und sehen Sie genau hin – Sie werden staunen wie viel frisches Grün schon im Februar wächst.

### Warum sind Winter-Wildkräuter so gesund?

Unsere Winterkräuter sind meist reich an Vitamin C, milden Bitterstoffen und/oder den Immunkraft stärkenden Senfölglycosiden. Nun könnte man denken: »Warum so kompliziert? Frische Kräuter bekomme ich doch in jedem Supermarkt ...« Aber ganz so einfach ist es nicht. Der Vitamin-C-Gehalt baut sich nach der Ernte in Stunden ab.

Das Garten-Schaumkraut (*Cardamine hirsuta*) ist ein Neophyt und eroberte Deutschland in den 70er-Jahren. In kleinen Rosetten wuchert es üppig – in den Allgäuer Alpen inzwischen bis 2.000 m Meereshöhe. Schnell ernten lohnt sich, es ist sehr wüchsig – aber gesund! Inhaltsstoffe siehe Brunnenkresse.

Ihre Gabriele Leonie Bräutigam



## Wildkräuter-Tipps für Ihre Gesundheit

### Bachbunge (*Veronica beccabunga*)



Die Bachbunge (oder auch Bach-Ehrenpreis) ist besonders vitaminreich. Zusätzlich enthält sie Bitterstoffe, Gerbstoffe, Glycoside und Flavonoide. Sie eignet sich hervorragend für die Frühjahrskur, da sie den Stoffwechsel aktiviert und Ernährungsdefizite ausgleicht. In milden Wintern kann man sie an frostgeschützten Stellen nahezu durchgängig finden. Ansonsten zeigt sie sich bereits im frühesten Frühjahr (ab Februar/März). Sie wirkt:

- blutreinigend
- entwässernd
- entgiftend
- senkt den Cholesterinspiegel

### Brunnenkresse (*Nasturtium off.*)



Sie ist im Frühjahr unser wichtigster heimischer Vitamin-C-Lieferant. Ihre pikante Schärfe verdankt sie dem hohen Gehalt an Senfölglycosiden, die dem Zellschutz und der Immunabwehr dienen. Bewährt hat sie sich als natürliches Antibiotikum zur Behandlung von Erkältungen sowie Magen-Darm-Infektionen. Wertgebende Inhaltsstoffe sind außerdem noch Jod, Eisen, Phosphor. Ähnliche Eigenschaften weist das Garten-Schaumkraut auf. Brunnenkresse wirkt:

- bei Katarrhen der oberen Luftwege
- verdauungsfördernd, blureinigend
- krebsvorbeugend
- anregend auf die Gallenproduktion



### Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*)



Es enthält vor allem Vitamin C! Früher schützte man sich damit vor der Vitamin-Mangelkrankheit Skorbut. Wie durch ein Wunder erschien das Kraut zu Beginn des Jahres, wenn der letzte Lagerapfel aufgegessen war. Enthalten sind noch »zellöffnende« Saponine und immunstärkende Gerbstoffe. Ganz wichtig: Nur junge Blätter ernten. Wegen des zunehmenden Alkaloid-Gehaltes vor der Blüte sammeln. Scharbockskraut ist im Vorfrühling:

- Der erste natürliche Vitamin-C-Booster des Jahres in unseren Breiten
- Optimal für die Detox- und Frühjahrskur
- Ideal für Brotzeit, Grüne Smoothies, Salat oder von der Hand in den Mund

EMPFEHLUNG

Fotos: Bräutigam

Außerdem sollte man wissen, dass der Nitratgehalt von Salaten und Gemüsen im Winter besonders hoch ist, vor allem in den Stängeln und den Blattrippen. Das Problem dabei ist: Abends wäre der Nitratgehalt am geringsten – geerntet wird aber meistens am Morgen, wegen der Arbeitszeiten.

Vitamin C bremst die Umwandlung von Nitrat in Nitrit, welches bekanntermaßen die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen fördern kann. Wer seinen winterlichen Salatteller oder Grünen Smoothie mit den hier genannten Wildkräutern anreichert, tut sich also gleich doppelt etwas Gutes.

### Welche Rezepte/Zubereitungen sind empfehlenswert?

Winterkräuter sind »frisches Grün« in Reinkultur. Sie enthalten v. a. viel Vitamin C, ein wenig Bitterstoffe, häufig Scharfstoffe wie Senfölglycoside. Komplexe Aromen wie ätherische Öle bilden sich erst mit steigendem Sonnenstand. Man verarbeitet die Winterwildkräuter am besten frisch in

- Salaten (als Grundmasse oder nur zum Würzen)
- Grüne Smoothies (Kresse und Schaumkräuter je nach persönlichem Schärfepfinden vorsichtig dosieren)
- Direkt auf's Brot (zerzupfen, nicht hacken)
- Kräuterquark

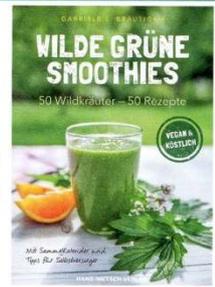
### Wilde Grüne Smoothies

von Gabriele Leonie Bräutigam

50 Wildkräuter und 50 Rezepte. Vegan & Kostlich, Mit Sammelkalender, Tipps zu Anbau und Vorratshaltung, Pflanzenporträts

206 Seiten, 125 Farbfotos  
Bestell-Nr. 499299  
€ 18,90

Erhältlich beim: Obst- und Gartenbauverlag  
Herzog-Heinrich-Straße 21 · 80336 München  
Tel. (089) 54 43 05-14/15 · Fax (089) · 54430534  
E-Mail [bestellung@gartenbauvereine.org](mailto:bestellung@gartenbauvereine.org)



### Rezepte für die Wilde Winterküche

#### Grüner Smoothie mit Bachbunze

Dieser Smoothie ist nach den Feiertagen eine Wohltat für unsere Hochleistungsorgane – vor allem für Leber, Galle und Darm. Achten Sie auf knackfrische Blättchen, nur die oberen 2–3 Blattpaare verwenden.



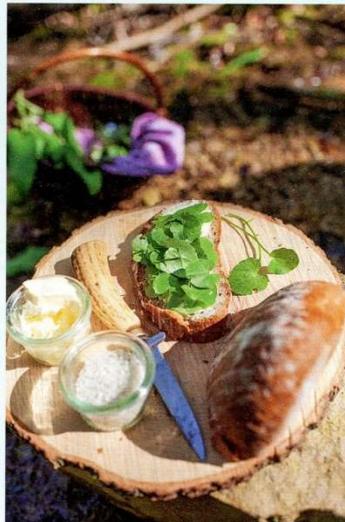
**Zutaten** (ergibt ca. 0,4 l)  
1 Handvoll Bachbunze  
1 Handvoll grüner Salat  
1 Apfel  
1/4 Salatgurke  
1/2 Zitrone (ohne Schale)  
0,1 l Wasser  
1 Handvoll Crushed Ice

#### Zubereitung

Vor der Zubereitung gut waschen. Apfel und Gurke grob zerteilen. Am besten Bio-Ware verwenden. Diese müssen Sie nicht schälen und unter der Schale befinden sich die meisten der gesunden Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe. Wasser und Eis dazugeben – mixen – fertig!

#### Naturbrot mit Scharbockskraut

Dies ist mehr als nur ein Rezept – sondern eher ein Lebensgefühl! Das Scharbockskraut grünt als erster Frühlingsbote ab Februar. Knackig frisch und erfrischend scharf schmeckt es – ähnlich wie Portulak.



**Zutaten** (für 2 Personen)  
1 Handvoll junges Scharbockskraut  
Süßrahm-Butter, frisches Landbrot  
Meersalz (nach Geschmack)

#### Zubereitung

Nutzen Sie die ersten warmen Februartage für ein spontanes Freiluft-Picknick. Packen Sie in Ihren Rucksack ein Stück Bauernbrot, füllen Sie etwas Butter in ein Transportglas und marschieren Sie los. Das Scharbockskraut finden Sie vor allem in Uferauen. Zupfen Sie sich das knackige Scharbockskraut aufs Brot und tanken eine Doppeldosis Lebensenergie: Vitamin C durch das Scharbockskraut, Vitamin D über die Sonne.

#### Vitamin-Booster: Wilder Wintersalat mit leichtem Grüne-Smoothie-Dressing

Es entsteht eine lecker-cremige Salatsoße, wie sonst nur durch Zugabe von Sahne oder Yoghurt. Angenehm leicht – entlastend für den Cholesterinspiegel – lactosefrei.



#### Zutaten (pro Portion)

1 Handvoll Bachbunze & Brunnenkresse. Auch Vogelmieze, Bitteres Schaumkraut, Gänseblümchenblätter oder Wilder Feldsalat eignen sich ideal  
1 Handvoll gemischter Salat: Pflücksalat, Rote-Bete-Blätter, Radicchio, Mangold

#### Herbalista's Grünes-Smoothie-Dressing:

1 Teil Bio-Sonnenblumenöl (kaltgepresst)  
1 Teil Weißweinessig, 1 Teil Weißwein  
1 Msp. Galgant (oder Pfeffer)  
1 Msp. Meersalz  
1/2 TL Honig  
1 Salatstrunk (oder Blattreste) zum Emulgieren

#### Zubereitung

Den Salat portionsweise anrichten. Dressing (im Hochleistungsmixer) mixen und separat servieren.