

Wilde Rezepte  
für  
die gesunde Küche



**warum sollten wir  
die Wildpflanzen in  
unseren Alltag  
einbauen?**

- viele Vitamine
- viele Mineralstoffe
- saisonal
- regional
- frei verfügbar
- umsonst
- pflegefrei



# Die wichtigsten essbaren Wildpflanzen

Es ist leichter als Du denkst, die essbaren Wildpflanzen in Deinen Alltag zu integrieren. Ich bin mir auch sicher, dass Du mindestens 3 essbare Wildpflanzen genau kennst:

- **Brennnessel**

jeder von uns hat sich beim Wandern schon mal an ihr "gebrannt".



- **Löwenzahn**

wer kennt sie nicht, die gelben Blüten im Frühjahr und die hat auch schon mal eine Pustelblume weggepustet



- **Gänseblümchen**

In Kindertagen wurden Kränze, Armbänder und Ketten aus ihr gezaubert, später hat man mit ihr orakelt ob man geliebt wird oder nicht...



- **Giersch**

jeder Gartenbesitzer kennt diese Pflanze, da sie sich nicht vertreiben lässt.



- **Spitzwegerich**

das Wiesenpflaster, hilft bei Stichen mit seinen lanzettlichen Blättern





# wie mache ich das nun mit den Wildpflanzen?

Die essbaren Wildpflanzen in die wilde Küche zu integrieren ist leichter als gedacht.

Das Wichtigste ist sie gut kennenzulernen, damit Du Dir auch sicher bist, die richtige Wildpflanze zu ernten.

Lass Dir Zeit mit neuen Wildpflanzen, nähere Dich ihr und erkenne sie an verschiedenen Standorten immer wieder, denn Wildpflanzen haben so wie wir Menschen auch, immer mal wieder verschiedene Gesichter.

## **Sammelort:**

sammle nicht:

an stark befahrenen Strassen

nicht an Hundegassistrecken

nicht am Rand von gedüngten Feldern

nicht im Naturschutzgebiet

Wenn man einen eigenen Garten hat ist es großartig dort eine wilde Ecke einzurichten. Dies geht auch auf dem Balkon oder sogar auf dem Fensterbrett. So ist das frische Grün immer gleich bei der Hand.

Ich gehe auch gern spazieren, Waldränder, Lichtungen sind ganz wunderbare Sammelorte.

**Du findest auf meiner Seite viele Rezepte und Anregungen**



# Beginn:

Wichtig ist langsam zu beginnen.

Dein Mikrobiom im Darm muss sich zunächst auf die neue Vitamin und Mineralstoff- Fülle einstellen. Auf das Blattgrün und die Ballaststoffe.

Also am Anfang langsam beginnen - Blatt für Blatt

Es ist auch gut, eine neue Wildpflanze vorsichtig einzubauen, denn es gibt auch immer die Möglichkeit einer allergischen Reaktion.

Wenn man zu schnell vorgeht, kann es sein, dass man Magen und Bauchkrämpfe bekommt oder auch Kopfweg. Das Kopfweg kommt daher, dass die meisten Wildpflanzen auch wundervolle Heilpflanzen sind. Es ist auch gut etwas über die Wirkung zu wissen. Eine Brennnessel schwemmt zb wundervoll aus, ein Löwenzahn regt dagegen die Verdauung an und unterstützt die Leber bei ihren Aufgaben. Dies ist die Entgiftung. Wildpflanzen unterstützen den Körper beim Entgiften. Wenn man dies jedoch zu vorgeht, sind zuviele Gifte im Blut und können starke Kopfschmerzen verursachen.

Also einfach langsam beginnen, dem Körper bei jeder Pflanze die Chance geben sie kennenzulernen und nicht gleich einen wild gemischten Wildkräutersmoothie zu sich nehmen.

# Wilde Rezepte

## wilder Salat

Ein Salat zu verwildern ist die leichteste Möglichkeit die Wildpflanzen in den Alltag einzubauen und einzuschleichen.

Den Salat zubereiten, wie man es immer tun würde und sich nun noch eine kleine Handvoll Wildpflanzen aus dem Garten holen, kleinschneiden und über den Salat geben.

Herrlich sind natürlich auch die Blüten zur essbaren Dekoration zu verwenden.

Da sind dann der Phantasie keine Grenzen gesetzt.



# wilde Salatsauce

Man kann die Wildpflanzen auch in der Salatsauce "verstecken", wenn es vielleicht nicht so grün sein soll oder man auch die Familie langsam an die Wildpflanzen gewöhnen will.

Ich liebe diese Sauce und bin richtig happy, seit ich sie für mich entdeckt habe. Man braucht dazu einfach einen Mixer

Zutaten:

- eine Handvoll Wildpflanzen der Wahl, zb Giersch
- Orangensaft (bis Cashews bedeckt sind)
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 1 EL Ahornsiurp
- Wasser (so flüssig die Sauce sein soll)
- 2 -3 EL Cashews

Zubereitung:

- ich gebe die Cashews in meinen Mixbehälter von meinem Personal Blender und gebe darüber den Orangensaft
- dies weicht nun ein, während ich koche oder auch den Salat vorbereite
- dann kommen die restlichen Zutaten dazu und werden durchgemixt

Heraus kommt eine wundervolle cremige sehr intensive Salatsauce welche eine unglaubliche Note in jeden Salat bringt.

# wildes Pesto

Eine weiter wundervolle Möglichkeit ist ein Pesto zuzubereiten. Es gibt ein Basisrezept, welches ich Euch mitgeben möchte.

Zutaten:

- eine Handvoll Wildpflanzen der Wahl, zb Giersch
- 100 g Mandeln oder auch Sonnenblumenkerne
- Olivenöl
- 1 Zitrone entsaften
- Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Alles gemeinsam im Mixer zu einer flüssigen Masse verarbeiten. Mit dem Olivenöl da noch spielen, bis die Masse flüssig ist und in Gläser abgefüllt werden kann. Wichtig ist, dass die Gläser und Deckel sauber sind (am besten vorher kurz mit heißem Wasser füllen) und dass sich keine Luftblasen beim Umfüllen bilden, denn sonst kann es schimmeln.

Das Pesto kann natürlich auch problemlos eingefroren werden.



# wilder Smoothie



Aus der Brennnessel (und auch anderen Wildpflanzen) könnt ihr Euch einen feinen Smoothie herstellen.

Ihr benötigt folgende Zutaten:

- 2 Handvoll Brennnesseltriebe (die oberen 10-15 cm)
- 1 Bio Zitrone
- ein daumengroßes Stück Ingwer
- 500 ml Wasser
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 2-3 Datteln (optional – wenn man es süsser mag)
- 

## **Zubereitung:**

von der Zitrone entferne ich nur die Schale und wenn es zuviele Kerne nehme ich auch da ein paar raus. Aber ein paar dürfen auch drin sein. zweimal durchschneiden und dann kommen alle Zutaten in den Mixer und für 1 Minute auf höchster Stufe mixen und schon ist Euer leckerer und gesunder Smoothie fertig.

Bitte nicht jeden Tag verwenden. Da die Brennnessel auch eine Heilpflanze ist, sollte man sie nicht jeden Tag verwenden. Sie leitet stark aus und man würde seine Mineralien eventuell verlieren. Da sie Kaliumsalze enthält sollten Menschen mit einer Herzinsuffizienz vorsichtig sein. Dies gilt auch bei anderen Erkrankungen, wie zum Beispiel bei Ungleichgewichten des Wasserhaushalts im Körper. Es ist immer wichtig, sich vorab mit seinem Arzt zu besprechen, denn dieser Artikel ersetzt keine medizinische Beratung.



# Brennnessel Kartoffel-Suppe

Sie ist wild, einfach, gesund, leicht und schnell gemacht.

Ihr benötigt dafür folgende Zutaten:

- frische Brennnesseltriebe (am besten die oberen 10-15 cm – im Frühjahr kann man die frischen Brennnesseln komplett verwenden)
- Kartoffeln
- Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht)

## **Zubereitung:**

- Wasser zum kochen bringen (ich mach das immer im Wasserkocher)
- währenddessen Kartoffeln schälen und zu Würfel schneiden
- Brühe in das sprudelnd kochendes Wasser geben
- Kartoffeln zugeben
- 10 Minuten köcheln lassen
- Währenddessen Brennnessel waschen und kleinschneiden (mit Handschuhe)
- wenn Kartoffel fast fertig sind die Brennnessel zugeben
- 1-2 Minuten mitköcheln
- vom Herd nehmen und servieren



# Wilder Spinat

- eine Handvoll Brennnessel und Giersch
- 1 kleine Zwiebel
- selbstgemachte Brühe
- Brett und Messer
- Kokosmilch
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Curcuma

Und los gehts:

Eine Zwiebel kleinschneiden und mit etwas Wasser und selbstgemachter Brühe in eine Pfanne geben und andünsten. Währenddessen die Wildpflanzen waschen, trockenschleudern und kleinschneiden

Die wilden Pflanzen einfach in die Pfanne geben und etwas mitköcheln lassen.

Dann noch würzen. Ich gebe sehr gern Kurkuma dazu.

Schmeckt einfach oberlecker. Kreuzkümmel passt gut dazu und ich mag dann noch etwas Kokosmilch. Dann schmeckt der Spinat richtig fein.

Der Spinat schmeckt so wie er ist einfach sehr lecker. Man kann dazu jetzt Nudeln dazu essen. Für alle, welche sich nach den Grundsätzen von Anthony William ernähren sollten es natürlich glutenfreie Nudeln sein. Kartoffeln schmecken auch ganz wunderbar.



wer schreibt  
Dir diese  
Zeilen:

Ich bin Mutter, Heilpraktikerin, Seelentherapeutin, Qigonglehrerin und Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen.

Ich liebe die Natur und all die Pflanzen. Es ist wunderbar was wir von ihr bekommen können. Es ist Nahrung durch ihre wundervollen essbaren Wildpflanzen, aber auch Heilung für unseren Körper durch die Heilwirkung der Pflanzen, aber auch Halt für unseren Geist und unsere Seele bei einem Waldspaziergang. Die Natur ist für uns da, sie ist geduldig mit uns und trägt und begleitet uns.

Hast Du daran Interesse, dann trage Dich doch einfach zu meinen wöchentlichen Impulsen mit Rezepten und Informationen rund um die Natur und ein strahlendes, freies Leben ein.

Wenn aber Newsletter nicht so das Richtige für Dich sind.  
Ich teile mein Wissen auch an diesen Stellen

Vielleicht bis bald  
Heike Engel



[www.Strahlemensch.de](http://www.Strahlemensch.de)



[@strahlemensch.de](https://www.instagram.com/strahlemensch.de)



[StrahleMenschimLeben](https://www.pinterest.com/StrahleMenschimLeben)



[Strahlemensch](https://www.youtube.com/Strahlemensch)