

Wilde Küche

Wildpflanzen machen beim Anbau keine Arbeit und schmecken lecker.

Menü à la Wildcard

Wildpflanzen können in den verschiedensten Formen verwendet werden. Als **Beilage** ebenso wie zur **Speisenverzierung**, als besonderer **Würzeffekt** wie auch als **Hauptgericht**. Wer noch unerfahren ist, tut gut daran, mit kleinen Mengen von Wildpflanzen zu beginnen. Manche Wildpflanzen schmecken zuerst etwas ungewohnt oder können auch einmal etwas mehr an Bitterstoffen enthalten.

Salate eignen sich gut, um erste Erfahrungen mit Wildpflanzen in der Küche zu sammeln

»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.«

Hippokrates

Nicht nur Raupen knabbern draußen

Großer Eisvogel

Was im eigenen Gemüsegarten zum Teil gegen tierische Mitesser verteidigt wird, wächst in der **Natur** und im **naturnahen Garten** von ganz alleine. Hier ist die eigene Bereitschaft auch viel größer, die hungrigen Mitgeschöpfe am Schmaus teilhaben zu lassen. Selbst einige prominente Köche setzen für das besondere Gaumenerlebnis auf Wildpflanzen, die noch dazu meist mehr gesunde Stoffe in sich tragen als die üblichen Gemüsepflanzen.



Die Raupe des Großen Eisvogels ist bei der Mahlzeit wählerisch. Sie frisst nur Blätter der Zitter- und Schwarzpappel.



Gemüse und ihre wilden Verwandten

Unsere Vorfahren haben das heutige **Küchengemüse** über Jahrhunderte aus Wildpflanzen herausgezüchtet. Der klassische Pflanzenzüchter vermehrt dazu immer solche Pflanzenexemplare, die besondere Eigenschaften von alleine entwickelt haben. Dies stellt eine sehr sichere Zuchtmethod dar. Ein Beispiel für diese Zuchtauswahl ist die **Wildform des Gemüsekohls**: Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi und Brokkoli gehen alle auf die ursprüngliche Wildpflanze zurück.



Brokkoli

Tischlein deck' dich – aber wo und wann?



Der natürliche Lebensraum vieler Pflanzen ist schon stark eingeschränkt, zahlreiche Pflanzen sind gefährdet. Es bietet sich an, **Wildpflanzen im eigenen Garten** anzusiedeln. Dies hat mehrere Vorteile: Minimierter Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen, weniger Verunreinigungen und für die Tier- und Pflanzenwelt entsteht zusätzlicher Lebensraum. Gesammelt wird in der Regel **morgens**, bei trockenem Wetter und abgetrocknetem Tau.

Auf die Plätze, fertig, los!



Ein Teil der vorgestellten Pflanzen auf den Drehwürfeln ist hier im Gelände zu finden. Findest Du sie?

Bitte zupfe die Pflanzen aber nicht ab. Die Besucher, die nach dir kommen, wollen auch noch fündig werden. Der Tisch soll auch für die kleinen fleißigen Tiere gedeckt bleiben. Auf die Plätze, fertig ... los!