

"Unkraut" am Speiseplan - regional, saisonal, genial!

Grünes Superfood wächst direkt vor der Haustür, denn alle Wildkräuter enthalten wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Jeder kennt sie, viele ignorieren sie, manche bekämpfen sie – aber nur ganz wenige essen sie: die Wildkräuter von unseren heimischen Wiesen und Wäldern. Eigentlich schade, denn sie wachsen fast überall, kosten nichts, sind kulinarische Kraftpakete und verwöhnen uns mit einer schier ungeahnten Aromen- und Geschmacksvielfalt. Sie bringen Abwechslung und Farbe auf unseren Speiseplan, schonen die Umwelt und sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe "Superfood", welches direkt vor unserer Haustür wächst.

Das geniale wilde Grün trumpft mit einem hohen Anteil an Chlorophyll, wertvollen Bitterstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen auf. Nahezu alle Wildkräuter besitzen auch eine medizinische Wirkung. Heilkräuter wie Schafgarbe, Quendel, Beinwell, Johanniskraut, Brennessel, Gundermann und viele mehr waren lange Zeit die Apotheke der Menschen. Ihre Wirkung wird in Zeiten, in denen die traditionelle europäische Medizin eine Renaissance erfährt, wieder zunehmend geschätzt.

Wildkräuter trumpfen mit besonderen inneren Werten auf

Alle Wildkräuter enthalten wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Je nach Art zeichnet sich das entsprechende Wildkraut durch besondere Wirkungen und bioaktive Substanzen aus.

Chlorophyll

Chlorophyll zählt zu den wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffen, denn es ermöglicht die Photosynthese der Pflanze. Magnesium als Zentralatom von Chlorophyll ist für die grüne Farbe verantwortlich und zählt zu den am weitest verbreiteten natürlichen Farbstoffen. Somit sind Grünpflanzen eine hervorragende Nährstoffquelle für Magnesium.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Diese dienen der Pflanze, sich in ihrer Umwelt zur Wehr setzen zu können. Dazu gehören Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Bitter-, Farb-, Duft-, Schleim-, Gerb- und Geschmacksstoffe. Diese sind nicht mit Vitaminen gleichzusetzen, sondern wirken im Körper pharmakologisch. Sie wirken anticancerogen (Senkung des Krebsrisikos), antimikrobiell, antithrombotisch, cholesterinsenkend, Immunsystem-modulierend und antioxidativ (Zellschutz vor freien Radikalen).

Alle Wildkräuter enthalten wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Je nach Art zeichnet sich das entsprechende Wildkraut durch besondere Wirkungen und bioaktive Substanzen aus.

Wichtige Tipps zum Sammeln und Verarbeiten:

- Es sollten nur Wildpflanzen gesammelt werden, die man sicher kennt. Am besten lässt man sich von einem Experten zeigen, welche Pflanzen zum Verzehr geeignet sind.
- Nicht auf Viehweiden, neben stark befahrenen Straßen oder auf klassischen „Hundestrecken“ sammeln.
- Kräuter mögen es luftig. Deshalb am besten in Körben sammeln und transportieren.
- Die Kräuter sollten so frisch wie möglich verarbeitet werden. Sonst gehen wertvolle Inhaltsstoffe und Aromen verloren. Auch ein zu langes Mitkochen in Speisen sollte vermieden werden – da durch Hitze viele wertvolle Inhaltsstoffe sprichwörtlich auf der Strecke bleiben.
- Es sollten immer nur so viele Kräuter gepflückt werden, wie auch verwendet werden. Aus Achtung vor der Natur und

jenen, die vielleicht nach Ihnen noch sammeln möchten.

- Kräuterüberschüsse lassen sich in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in verschlossenen Plastiksackerln oder -dosen bzw. in Bügelverschlussgläsern im Kühlschrank bis zu drei Tagen lagern. Überschüsse lassen sich auch sehr gut einfrieren oder trocknen.

Rezepttipp: Hühnerfilet mit Kräuterkern

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 4 Portionen

Zutaten

4 Hühnerfilets, Kräutersalz, Pfeffer, 2-3 EL Öl zum Braten

Fülle: 4 EL Kräuterbutter oder Kräuterpaste, 2 EL gehackte Kürbiskerne

Kräuterpüree: 600 g mehliges Erdäpfel, ca. 100 ml Milch, 1 Handvoll Giersch (oder Brennnessel, Vogelmiere, Bärlauch), ca. 80 Butter, Kräutersalz, Muskatnuss

Erdäpfel schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser 10 bis 15 Minuten weich kochen. Weiche Kräuterbutter oder Pesto mit Kürbiskernen für die Fülle verrühren. Hühnerfilets trocken tupfen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Jeweils von der schmalen Seite mit einem spitzen, länglichen Messer einen Schnitt für die Fülle einschneiden. Den entstandenen Hohlraum mit einem Kochlöffel vorsichtig vergrößern. Nun die Fülle in die Öffnung einfüllen (evtl. mit Dressiersack) und mit einem Zahnstocher verschließen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Filets 8 bis 10 Minuten beidseitig goldbraun braten. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 60 °C warmstellen. Die weichgekochten Erdäpfel abseihen. Milch in einem Topf erhitzen, Kräuter begeben und mit dem Mixstab fein mixen. Die Erdäpfel in den Topf geben, zerdrücken und mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Die Hühnerfilets auf Püree anrichten.