

Frischer Frühlings-Newsletter

Wie gut tun uns die Sonnenstrahlen nach den vielen grauen Nebeltagen! An meinem geheimen Lieblingsplätzchen habe ich gestern zarten Bärlauch, glänzende Gierschblättchen, Löwenzahnrosetten, vitaminreiches Scharbockkraut, erste helle Schlüsselblumen, scharfes Schaumkraut, milde Vogelmiere, junge Brennesseltriebe, Wiesenknopf und – nur für das Auge – ein Sträusschen Schneeglöcklein und Märzenbecher gesammelt.



Nichts schmeckt so gut wie der erste Frühlings-Wildkräutersalat!

Weisst du, dass Wildpflanzen durchschnittlich fünf- bis zehnmal mehr Mineralstoffe und Vitamine haben als Gemüse aus Folientunnels?

Ganz bestimmt brauchst auch du nur wenige Schritte zu gehen, und du findest die ersten grünen Vitaminbomben.

Überall spriesst zum Beispiel das **Scharbockskraut** (*Ranunculus vicaria*), eines der allerersten Frühlingskräuter. Es wächst meist in ausgedehnten Polstern im schattigen Garten, im Wald und unter Büschen.

Wichtig: Scharbockskraut darf nur vor der Blüte gegessen werden. Nachher wird es leicht giftig.



Zugegeben, es gibt wohlschmeckendere Frühlingskräuter. Das Scharbockskraut aber enthält ganz besonders viel Vitamin C.



Genau deshalb ist das Kraut zu seinem Namen gekommen: *Scharbock* nämlich ist ein alter Name für *Skorbut*, eine Vitamin-C Mangelkrankheit. Besonders betroffen davon waren früher Seeleute, die monatelang auf Schiffen unterwegs waren und keine frische Nahrung zur Verfügung hatten. Skorbut führte zu Erschöpfung, Zahnfleischbluten und Zahnausfall, schlechter Wundheilung und Knochenveränderungen.

Ein paar Blättchen Scharbockskraut schmecken etwas bitter und säuerlich, geben aber auch uns einen Vitamin-C-Kick nach dem Winter.

Übrigens: Scharbockskraut musst du niemals jäten, nach der Blüte zieht es sich von selbst zurück, um im kommenden Februar erneut zu erscheinen.

Etwas anders ist es mit dem **Giersch** (*Aegopodium podagraria*). Im Volksmund wird er auch Geissfuss oder Baumtropf genannt. Vielen Gärtnerinnen und Gärtnern ist dieses Kraut verhasst, weil es sich gerne überall ausbreitet und fast nicht mehr vertreiben lässt. Am besten essen wir deshalb einfach alles auf! Da ich selber keine grosse Gärtnerin bin, kann ich den Giersch nur loben und lieben. Gerade jetzt, wenn die zarten Blätter frisch, glänzend und leicht zusammengefaltet aus dem Boden kommen, schmecken sie köstlich zart nach Sellerie und Peterli.

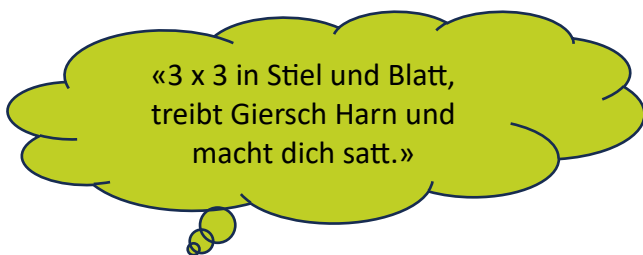


junges Gierschblatt mit «Schlaffalten»

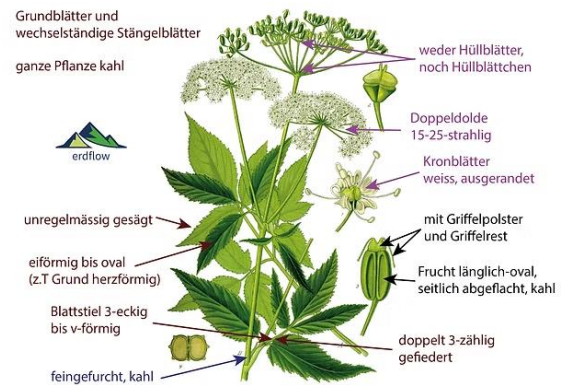


blühender Giersch mit Blütendolden.

Giersch gehört zu den Doldenblütern und zählt deshalb zu den Verwandten von Rübli, Sellerie, Pastinake und Co. Giersch wird in der Volksmedizin bei Rheuma und Gicht eingesetzt, weil er harntreibend, krampflösend, entzündungshemmend und entsäuernd wirkt.



Mit diesem Spruch kannst du dir die Merkmale einfach einprägen:
Drei Blätter pro Blattstiel, dreiteiliges Blatt (manchmal nur zweiteilig), dreikantiger Blattstiel.



Alles klar? Dann nimm den Sammelkorb und fülle ihn mit Giersch. Du kannst ihn wie Spinat kochen oder in Suppen oder Salate geben. Beim jungen Giersch schmecken auch die Blattstiele.

Gerne verrate ich dir auch ein Pestorezept.
Pesto geht nämlich nicht nur mit Bärlauch, sondern mit diversen Wildkräutern, verschiedenen Nüssen, Käse und Öl
Probierst du mal ein Gierschpesto?

Gierschpesto

Für 2 kleine Gläser

- 40 g Pinienkerne oder Mandeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 50 ganz junge Gierschblätter ohne Stiel, gewaschen und getrocknet
- 50 g Parmesan
- 125 ml Olivenöl

Pinienkerne oder Mandeln anrösten und fein hacken

Knoblauch fein hacken

Giersch sehr fein schneiden

Alle Zutaten vermischen und in Gläser abfüllen

Pesto mit Olivenöl bedecken, kühl und dunkel aufbewahren

Lust auf mehr?

In den nächsten Wochen grünt und zu spriesst noch viel mehr. Lass uns doch zusammen in die Wunderwelt der Wildkräuter eintauchen:

- **Sonntag, 29.3.26: «Wegerich - einfach Spitze»**

Drei Stunden widmen wir uns allen Facetten des Spitzwegerichs. Im Chamer Langhuus kosten wir Kulinarisches, rühren eine Salbe und bereiten einen Hustensirup vor.

- **Mittwochabend, 1.4.26: «Neunkräuter-suppe»**

Im Steinhauser Wald sammeln wir Kräuter für die traditionelle Gründonnerstags-suppe, entzünden ein Feuer, rühren und geniessen gemeinsam.

- **Sonntag, 12.4.26: «Frühlingserwachen an der Sihl»**

Tageskräuterwanderung in der wunderschönen abwechslungsreichen Flusslandschaft an der Sihl.

Nähere Infos: www.taraxxacum.ch

Anmeldung: regula@taraxxacum.ch



Mit herzlichen Grüssen

Regula