

## Wildkräuter - Heilkräuter - Wildgemüse

Wildkräuter, unlängst noch schlicht *Unkräuter* genannt, sollten stärker in unser Bewußtsein rücken. Sei es als offizinell zu gebrauchende Pflanzen, als Gen-Reservoir, als oft durch ihre Schönheit das Auge und die Seele erfreuende Gewächse oder einfach als Gemüse - also „zum Fressen gernzuhabende“ Geschöpfe der Natur.

Ich möchte mich einmal mit der Allerweltpflanze **Huflattich** aus der Familie der Korbblütler (*Tussilago farfara*) ein wenig befassen, über den z.B. *Gustav Hegi* in seiner *Illustrierten Flora von Mitteleuropa* auf sechs Seiten viel botanisches zu berichten weiß.

Huflattich kommt sehr verbreitet als lästiger Eindringling auf Äckern und in Gärten, an Wegen, Bahndämmen, Gräben, Schuttstellen etc. vor. Er ist, wegen seiner langen Wandersprosse aber auch ein Stabilitätsfaktor an rutschgefährdeten Hängen, also ein wichtiger Besiedlungspionier. Seine leuchtendgelben Blüten erfreuen uns, wenn er als einer der ersten Frühlingsblüher den Beginn der Vegetation, noch in der Winterkälte, anzeigt. Er besiedelt gerne Ton-, Lehm- und Kalkböden. Auch ist er gegen das Schwermetall Zink unempfindlich. Huflattich ist die einzige Pflanze, der es gelingt auf reiner Braunkohle zu wachsen!

Als alte Heilpflanze ist er schon bei den alten Griechen bekannt gewesen. Er gehört zu den ältesten und ursprünglichsten Hustenmitteln. Verwendbar sind die jungen Laubblätter, die Blütenstiele, Knospen und Blüten. Neben seiner hustenstillenden, schleimlösenden, entzündungshemmenden, harn- und schweißtreibenden sowie blutreinigenden Wirkung ist er auch noch appetitanregend. Als Teegetränk findet er gegen Heiserkeit und sonstigen Erkrankungen der Atemweg und bei leichten Magen- und Darmerkrankungen Anwendung. In der Zeit von März bis Juni eignen sich die vorher erwähnten frischen Pflanzenteile zu Salaten, als Gemüse, als Kräutersuppenbeigabe oder roh feingehackt als Brotbelag. Umschläge sind die Form der äußerlichen Anwendung. Zu diesem Zwecke werden die zerquetschten Blätter abgekocht und lindern bzw. heilen Geschwüre, Brandwunden, Venenentzündungen. Sogar als Klistier gegen Darmentzündungen entfaltet Huflattich seine Wirkung. Letztlich kann man ihn auch zum Gurgeln einsetzen.

Die heilsam wirkenden Inhaltsstoffe sind: Glykosid, Schleim, Phytosterin, Bitterstoffe, Gallussäure, Inulin, Gerbstoff, Cholin, Wein- und Apfelsäure.

Eine so vielseitig verwendbare Pflanze noch als Unkraut zu bezeichnen, dürfte dem nun etwas schwerfallen, der um ihren Nutzen weiß! Letztlich möchte ich noch einige Rezepte der Verwendung als Gemüse vorstellen.

1. **Huflattichroulade:** 4 mittelgroße Huflattichblätter  
30 g gekochte Kartoffel  
80 g Rind- und Schweinegehacktes

*Muskat, Curry, Salz, Knoblauchsatz, Pfeffer, Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Salbei*  
*Die Huflattichblätter in schwach gesalzenem Wasser leicht aufkochen und kreisförmig überlappend mit den Blattstielen nach außen auslegen.*

*Gehacktes mit etwas Wasser, den Gewürzen und den pürierten Kartoffeln mischen, auf die Blätter geben und damit einschlagen. Die Rouladen in einem Tuch ausdrücken, in einen Topf geben und in der Backröhre bei 160 Grad ca. 15 Minuten dünsten. Mit einer gut abgeschmeckten Brühe auffüllen und nochmals ca. 15 Minuten garen lassen. Die Brühe mit angerührten Mehl dann andicken. Das Gericht mit Salzkartoffeln oder Reis*

*anrichten.*

- 2. Huflattich mit Röhrei:** 30 g Huflattichblüten bzw. -blätter  
10 g Butter  
20 g Milch  
2 Eier  
Salz, Muskat, Curry, Pfeffer

*Gewaschene Huflattichblätter bzw. -blüten in leicht gesalzenem Wasser kurz aufkochen, abkühlen lassen und gut auspressen. Blätter und Blüten in feine Streifen schneiden. Ei mit Milch und Gewürzen verquirlen und unter das Gemüse mischen. In der Pfanne mit zerlassener Butter stocken lassen.*

### **3. Dolmades - griechisches Nationalgericht mal ohne Weinblätter**

*Dazu kocht man Reis, vermischt mit Knoblauch, Thymian und etwas Zitronensaft. Von den Huflattichblättern schneidet man den Stiel ab, dann legt man sie mit der haarigen Seite nach oben auf ein Brett und legt pro Blatt einen Eßlöffel der Reis-Mischung darauf. Zuerst schlägt man die Seiten über die Füllung, dann wird das Blatt zugerollt, sodaß etwa fingerlange Blattröllchen entstehen. Diese schichtet man dicht an dicht in eine Oliven- oder Sesamöl eingefettete beschichtete Pfanne und dünstet sie bei kleiner Flamme o.ä. etwa 20 Minuten lang. Die Dolmades schmecken am besten kalt mit Zitronensaft.*

## **Guten Appetit!**

Zum Schluß ein (nicht) ganz ernst gemeinter Vorschlag für die unter Sparsamkeitszwängen leidenden Städtischen Botanischen Gärten. Als langjähriger, nun im Ruhestand befindlicher Technischer Leiter eines solchen Gartens, weiß ich um die Geld- und Personalnöte.

### **Unkrautvertilgung - in des Wortes wahrster Bedeutung!**

Der Speiseplan städtischer Großküchen könnte gesund und vitaminreich bereichert werden, wenn die essbaren (Un)Wildkräuter (z.B. Brennessel, Huflattich, Löwenzahn u.ä.) nicht kompostiert würden. Schmackhaft zubereitet könnte die teilweise recht ungesunde Kantinenkost abwechslungsreicher werden. Die Arbeitskraft der städtischen Bediensteten würde gestärkt, der Krankenstand herabgesetzt, das städtische Budget geschont! Weitere Vorteile zu erkennen überlasse ich der Fantasie der Leser.

### **Buchempfehlung:**

Christine Recht, Max F. Wetterwald

#### **Ernte am Wegrand**

127 Seiten, 49 Farbfotos, 28 Zeichnungen, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, 1985

Uwe Jahn, Bad

Wörishofen