

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 4: Sensibles Organ : Empfindliche Haut

Artikel: Kräuterfrisch, köstlich!
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-737646>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

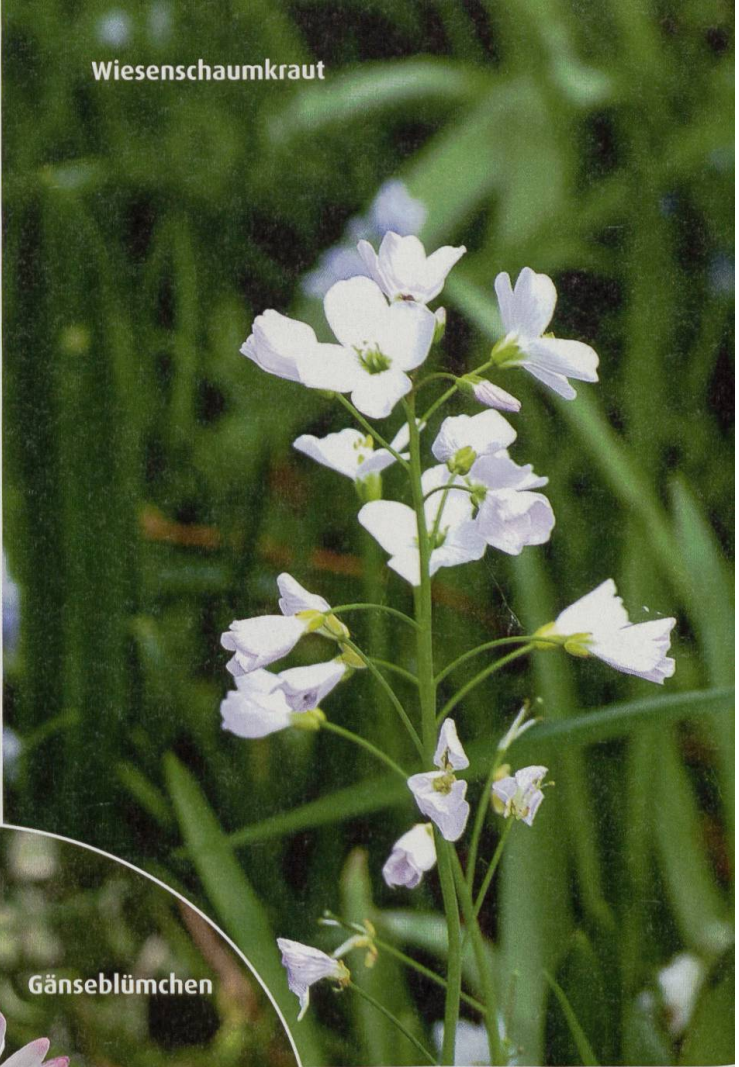
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Vogelmiere



Wiesenschaumkraut



Gänseblümchen



Kerbel



Knoblauchsranke

Kräuterfrisch, köstlich!

Morgens wird es wieder früher hell, die ersten wärmenden Sonnenstrahlen kitzeln die Nase. Überall spitzen die ersten grünen Triebe hervor – und der Hunger auf frisches Grün und aromatische Kräuter wächst.

Text: Claudia Rawer

So fein die heimischen Wintergemüse von Grünkohl bis Schwarzwurzel auch sind – ab März hat man sie meist ebenso satt wie die schwere Winterkleidung und die gefütterten Schuhe. Bis es im Garten und auf den Märkten üppig grünt, dauert es allerdings noch ein Weilchen. Frühe Wildkräuter sind da eine feine Alternative. Ob Sie schon jetzt mit beiden Händen zugreifen können, hängt natürlich von Wohnort, Klima und der aktuellen Wetterlage ab. Aber auch der kleinste Fund ist eine Bereicherung der Speisekarte. Gesund sind die delikaten Frühlingsboten allemal; nicht nur wegen der Vitamine, sondern auch wegen der sekundären Pflanzenstoffe und der bei vielen Kulturpflanzen weggezuchteten, aber verdauungsfördernden und leberschützenden Bitterstoffe.

Alte Bekannte auf der Speisekarte

Bärlauch, Brennnessel und Löwenzahn sind als Frühjahrs(-kur)-Kräuter wohlbekannt, einige andere frühe Gewächse weniger. Kaum jemand kennt beispielsweise noch das Scharbockskraut – und wenn doch, dann eher als zwar hübsch blühendes, aber sehr ausbreitungsfreudiges «Unkraut». Scharbockskraut (*Ficaria verna*), das bereits im Februar seine grünen Blättchen zeigt, wurde früher als hochwillkommener Vitamin-C-Lieferant verzehrt. Sein Name hat denn auch nichts mit Böcken zu tun, sondern bezieht sich auf die Mangelkrankheit Skorbut. Heute, wo selbst Seeleute ausreichend mit Vitamin C versorgt sind, kann man auf dieses erste Wildkraut verzichten,

denn es ist bereits zur Zeit der Blüte im März giftig und kann Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen. Nur die ganz jungen Blätter, vor der Blütezeit geerntet, sind unbedenklich.

Unkomplizierter sind da schon Wildkräuter wie Bärlauch, junge Brennnesseln, Gundermann und Spitzwegerich (alle ab März), Löwenzahn und Waldmeister (ab April). Den Giersch (Geissfuß, *Aegopodium podagraria*), der jung geerntet als Salat oder Spinat gegessen werden kann, sollte man gut kennen: Es besteht Verwechslungsgefahr mit sehr giftigen Doldblütlern wie Schierling oder Bärenklau. Daher sollten Sie beim Sammeln immer darauf achten, dass der Stängel der Pflanze einen dreieckigen Querschnitt hat.

Küchen-Tausendsassas

Alle essbaren Wildkräuter sind sehr vielseitig einsetzbar. Sie schmecken nicht nur in Salaten, Suppen oder mit Quark. Probieren Sie die jungen Wilden einmal in Kartoffelpüree oder Omelette, in Lasagne, Risotto oder als Pesto zur Pasta (das geht nicht nur mit Bärlauch!). Auch Quiches mit Wildkräutern sind etwas Feines. Löwenzahnbutter zu Spargel oder anderem Frühlingsgemüse, ein Kohlrabi-Carpaccio mit Giersch oder ein Lammfilet in Wildkräuterkruste sind kulinarische Höhepunkte für Feinschmecker. Dies nur zur Inspiration: Köstliche Rezepte für solche Leckereien bieten z.B. das «Wald- und Wiesenkochbuch» von Diane Dittmer (GU-Verlag) oder die Internetseite

unkrautgourmet.blogspot.de – und natürlich auch die Webseiten von A.Vogel. Als Faustregel kann man sich merken, dass milde und eher bittere Kräuter gemischt werden sollten.

Auf vier Wildkräuter und ein Gartenkraut wollen wir Ihr besonderes Augenmerk lenken. Natürlich passen sie alle in die gängigen Wildkräuter-Suppen und Brotaufstriche, in den Frühlingsquark und die grüne Sauce. Aber auch als «Einzelgänger» und in raffinierteren Zubereitungen machen sie sich ausgezeichnet.

Kennen Sie Knoblauchsrauke?

Früher war *Alliaria petiolata* «das Gewürz des armen Mannes». Wer sich Salz und andere teure Aromen nicht leisten konnte, fand in der pfeffrig-scharfen Knoblauchsrauke eine Alternative, die auch eintönige Gerichte deutlich schmackhafter machte. Uns bringt sie zarten Knoblauchduft, zurückhaltender als bei der namensgebenden Knolle, ätherische Öle sowie antibiotisch wirkende Senföle, reichlich Provitamin A und viel Vitamin C. Knoblauchsrauke gilt als verdauungsfördernd und blutreinigend. Versuchen Sie einmal Omelette oder Quiche mit Knoblauchsrauke, oder würzen Sie eine cremige Polenta damit. Auch fein gehackt in der Salatsauce macht sich das wohlschmeckende Kraut gut. Da sein Aroma schnell verfliegt, sollte man die Blätter frisch hacken oder beim Kochen erst am Ende zugeben. Die geschmacksintensiven Blüten lassen sich zur Dekoration verwenden. Knoblauchsrauke findet man an lichten Waldrändern, Heckensäumen und Gartenzäunen.

Frühlingsschäumchen

Unterschätzt, manchmal sogar für giftig gehalten wird das Wiesenschaumkraut (*Cardamine pratense*), dessen rosafarbene Blüten im Frühling feuchte Wiesen mit einem zarten Schleier überziehen. Dabei ist es ein Highlight in der Kräuterküche: Die gefiederten Blätter sowie die oberen Teile des Stängels samt Blüten schmecken scharf-würzig, ähnlich wie Meerrettich. Die Blätter sind vor der Blüte am feinsten; dann haben sie einen kresseartigen, nur leicht scharfen Geschmack. Später zeigen sie eine zarte Bitternuance. Wiesenschaumkraut enthält ebenfalls Senfölglykoside sowie Vitamin C.

Die hübschen Blüten pflegte «GN-Köchin» Vreni Giger auf ein hauchdünnes, zartes Gebäck in Wellenform zu streuen – die ganze Leichtigkeit des Frühlings als Amuse bouche! Versuchen Sie Wiesenschaumkraut auch in einer Sauce mit Sauerrahm zu Ofenkartoffeln, in «grünen» Kartoffelklößen oder in einer leichten, hellen Sauce zu Fisch.

Gänseblümchen machen gute Laune

Natürlich kennen Sie Gänseblümchen (*Bellis perennis*) – und wahrscheinlich haben Sie die hübschen Blüten auch schon einmal auf Butterbrot oder in einem Salat verzehrt. Aber das Pflänzchen ist auch sozusagen die Meisterin aller Klassen unter den frühen Kräutern: Manchmal blüht es noch im Dezember, und wenn etwas Sonne lockt, schon wieder im Januar oder Februar. Sein botanischer Name bedeutet ja «das ganze Jahr über schön».

Auf jeden Fall hat es das Gänseblümchen nicht nur wegen seiner Verfügbarkeit verdient, viel öfter in der Küche aufzutauchen als nur gelegentlich auf dem Butterbrot. Die Blüten liegen im Geschmack zwischen leicht nussig und süß, mit einer aparten Bitternote. Aber auch die jungen Blättchen schmecken fein aromatisch, vor allem, wenn sie aus dem Inneren der Laub-Rosette stammen.

Gerbstoffe, Saponine und ätherisches Öl kitzeln die Geschmacksknospen und regen den Stoffwechsel an. Vitamine, Kalium und Kalzium machen das Tausendschönchen zu einer gesunden Frühlingsdelikatesse. In neueren Studien wurden für *Bellis perennis* antimikrobielle und cholesterinsenkende Wirkungen aufgezeigt.

Probieren Sie Blüten und junge zarte Blätter einmal gemischt mit jungem Spinat, in einer Füllung für Kohlrabi, als Zutat zum Kartoffel- oder Radieschensalat oder schmücken Sie eine Sauce zu grünem Spargel damit. Manchmal wird auch empfohlen, die geschlossenen Blütenknospen sauer einzulegen und als Kapernersatz zu verwenden. Doch warum? Frisch schmecken die Gute-Laune-Boten so viel besser.

Wenn sie nicht schon da sind, können Sie Gänseblümchen auch im heimischen Garten ansiedeln. Samen gibt es im Fachhandel.

Zarte Sternchen, üppiges Kraut

Ein Kraut des zeitigen Frühjahrs (ab März), das auch mengenmässig etwas hergibt, ist die Vogelmiere (*Stellaria media*). Häufig als Unkraut verkannt, bedeckt das zierliche Kraut mit den kleinen Blättern, den niederliegenden Trieben und den weissen Sternchenblüten oft ganze Flächen und kann in Büscheln geerntet werden. Aus Vogelmiere lässt sich ein besonders delikater Salat zubereiten; ihr milder Geschmack ähnelt dem von Kopfsalat, ist jedoch würziger. Vogelmiere enthält Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, die Vitamine A, B1, B2, B3 und C sowie Selen, Saponine und Flavonoide. Sie lässt sich auch als spinatartiges Gemüse zubereiten, in Spätzliteig und in Eierpfannkuchen mischen oder mit anderen Kräutern kombinieren. Nur beim Pürieren sollte man aufpassen: Die Stängel besitzen überraschend zähe Fäden, die sich im Pürierstab gern verfangen – also immer vor der Zubereitung fein schneiden.

Kerbel: Wie das duftet!

Eines der frühesten Kräuter im Garten ist der relativ anspruchslose Kerbel (*Anthriscus cerefolium*). Zu Unrecht ist er in kulinarisch interessierten Kreisen etwas in Vergessenheit geraten – ausser als unverzichtbare

Zutat zur «Frankfurter grünen Sauce», in der er jedoch fast untergeht. Kerbel enthält viel Vitamin C, Magnesium, Eisen und Karotin und macht damit der Frühjahrsmüdigkeit so richtig Beine. Sein unverwechselbarer Duft und Geschmack, lieblich und ganz zart nach Anis, machen ihn zum Frühlingskraut par excellence – doch aufgepasst: Kerbel muss man zum richtigen Zeitpunkt erwischen. Je jünger das Blatt, desto feiner; am besten von Anfang April bis Mitte Mai. Mit der Blüte ist der ganze Wohlgeruch verpufft. Ebenso wenig lässt sich das intensive Aroma durch Trocknen oder Tiefkühlen konservieren. Auch Kerbelpflänzchen aus dem Supermarkt halten nur selten, was sie versprechen. Wenn Sie jedoch einmal ganz frischen Kerbel aus dem Garten oder vom Balkon gekostet haben, werden Sie das nicht mehr vergessen. Natürlich ist auch der grosse Bruder, der Wiesen-Kerbel (*Anthriscus sylvestris*) essbar. Doch ausnahmsweise ist in diesem Fall die Garten- der Wildvariante vorzuziehen: Der Garten-Kerbel schmeckt doch viel eleganter und nuancenreicher. Zudem gibt es sehr giftige Wildpflanzen, die dem Wiesen-Kerbel zum Verwechseln ähnlich sehen.

Probieren Sie Kerbel auf jeden Fall im Frühlingskräuter-Parfait von Joannis Malathounis (Seite 36). ●

