

Das wilde
TRIUMVIRAT

DR. MARKUS STRAUSS



BRENNNESSEL, GIERSCH & LÖWENZAHN

VORWORT

Das wilde **TRIUMVIRAT**

DR. MARKUS STRAUSS



Brennnessel, Giersch und Löwenzahn verdienen es, einmal näher betrachtet zu werden. Durch das flüchtige darüber hinwegsehen im Sinne von „Ja, ja, die kenne ich doch schon lange!“ laufen wir Gefahr, bisher ungenutzte Potentiale zu übersehen. Erst die eingehende Beschäftigung mit dem wilden Triumvirat eröffnet uns große Chancen.

Markus Strauß



TRIUMVIRAT

WELCHE GRÜNDE SPRECHEN FÜR DIE BEZEICHNUNG VON BRENNNESSEL, GIERSCH UND LÖWENZAHN ALS „WILDES TRIUMVIRAT“?



Brennnessel, Giersch und Löwenzahn

- kommen in Mitteleuropa überall vor.
- gedeihen in Massenbeständen.
- sind eindeutig und leicht zu bestimmen.
- überzeugen durch top Nährwerte.
- sind – mit unterschiedlichen Schwerpunkten – sehr gesund, wirken basisch, entgiftend & aufbauend.
- sind in einer sehr langen Sammelzeit von März bis Oktober/November verfügbar.
- bieten eine große kulinarische Vielfalt – sie können zu den unterschiedlichsten Gerichten und Produkten verarbeitet werden.
- schmecken einfach gut!



INHALT

01

Wissenswert

Rezept

Brennnessel

02

Wissenswert

Rezept

Giersch

03

Wissenswert

Rezept

Löwenzahn



Brennnessel

Die Brennnessel wächst in ganz Mitteleuropa entlang von Feld- und Waldwegen, in Hecken und an Zäunen, an Waldrändern und in Auwäldern auf den dort besonders nährstoffreichen, feuchten Böden. Inhaltlich ist sie ein wahres Kraftpaket mit organisch gebundenen Mineralstoffen - besonders Calcium und Magnesium, Provitamin A und Eisen sowie hochwertigem Eiweiß. Auch die Samen sind voller gesunder Nährstoffe mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mineralien und Spurenelementen. Letztere wirken vitalisierend. Bei einem Vergleich mit Kulturgemüse trumpft die Brennnessel bei fast allen Nährstoffen mit dem höchsten Gehalt auf, denn sie weist teilweise bis zu fünf Mal so viele Vitalstoffe wie Kopfsalat und Co. auf. Der Geschmack der Blätter ist würzig und spinatähnlich.



Brennnessel-Kuchen

ZUTATEN

Teig:

300 g Vollkorn-Dinkelmehl, 1 TL Steinsalz, 1/2 Würfel Bio-Hefe
1/2 TL Rohrohrzucker etwas Wasser

Füllung:

1 EL natives Kokosöl (oder Olivenöl) 1 feingehackte Zwiebel,
1 feingeschnittene Knoblauchzehe

8 bis 10 Handvoll feingeschnittene Triebspitzen

etwas Wasser, 200 g Bio-Schafskäse

2 Bio-Eier, 200 ml Bio Sahne, Steinsalz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Einen geschmeidigen Hefeteig aus den obigen Zutaten herstellen. Nach dem ausführlichen Gehen ausrollen und in eine gefettete Backform oder in ein Blech mit hohem Rand auslegen. In einem Topf im Öl Zwiebel & Knoblauch andünsten und die Triebspitzen hinzugeben; mit etwas Wasser ablöschen und im Dampf zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den zuvor zerbröckelten Schafskäse unterheben. Danach Eier, Sahne und Gewürze in einer Schüssel verquirlen. Die Mischung in die Form füllen und schließlich die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig darüber geben. Je nach Backofen ungefähr 35 Minuten bei 175 Grad backen. Schmeckt warm und kalt lecker!

Brennnessel-Kuchen



Giersch

Giersch enthält doppelt so viel Vitamin C wie der dafür bekannte Grünkohl, des Weiteren sehr viel Provitamin A, Eiweiß und außergewöhnlich hohe Gehalte an Mineralstoffen und Spurenelementen, besonders Eisen, Mangan, Kupfer, Titan und Bor. Ätherische Öle und Kumarine erzeugen den arttypischen Duft der Pflanze. Der Beiname „Zipperleinskraut“ weist auf die Bedeutung des Gierschs als Heilpflanze hin. Schon die Römer kannten ihn als Gemüse; im Mittelalter pries Hildegard von Bingen die unverwüstliche Lebenskraft der Pflanze. Giersch wurde schon in Klostergärten kultiviert. Die Heilwirkungen werden wie folgt beschrieben: Anregung für die Verdauung, Harnsäure lösend und Harn treibend, abführend, anti-rheumatisch, entwässernd und entzündungshemmend. Blätter, Stängel, Blüten: Alles kann gegessen werden! Der Geschmack erinnert an Petersilie oder Sellerie, welche beide zur gleichen Pflanzenfamilie zählen.



Wilde Salsa Verde

In Originalrezepten für italienische Salsa Verde wird Petersilie verwendet. Bei uns ist die Basis viel frischer Giersch, welcher zunächst kleingehackt mit Knoblauch, einer Prise Salz und mit Olivenöl vermengt wird. Bitte benutze ein hochwertiges, mild schmeckendes Olivenöl.

ZUTATEN

2 Hände frischer Giersch kleingehackt
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Salz
250 ml bis 300 ml mildes Olivenöl
2 Esslöffel Saft einer frisch gepressten Zitrone
Mörser, Stabmixer oder Blender

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit dem Mörser, Stabmixer oder Blender zu einer cremigen Soße verarbeiten.

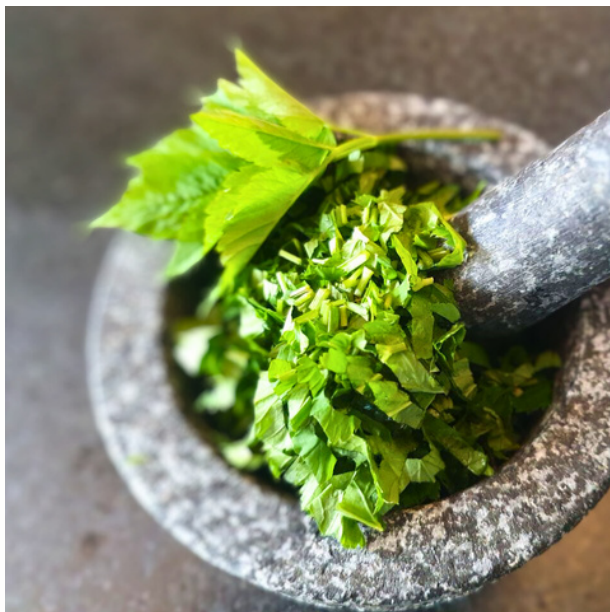
Optional kann hinzugefügt werden:

2 Esslöffel gesalzene Kapern
4 eingelegte Sardellenfilets
(Salzmenge Basisrezept verringern!)
1 großes hart gekochtes Ei
Ungesäuertes Brot

Am besten verzehrst Du Deine wilde Salsa Verde frisch zu Salaten, Pasta und Kartoffeln.



Wilde Salsa Verde



Löwenzahn

Löwenzahn ist eine robuste, dankbare sowie alt bewährte Heilpflanze. Sie hat fast das ganze Jahr über Saison, und alle Teile des Löwenzahns können verwendet werden – von der Wurzel bis zur Blüte. Hochsaison ist im April und Mai; dann schmecken die jungen Blätter besonders zart, würzig und weniger bitter. Jedes Kind erkennt die Pusteblume, die auf Wiesen und Weiden, auf Äckern und auf Schuttplätzen, in Nutz- und Ziergärten und an Weg- und Waldrändern wächst. Zum Sammeln eignen sich allerdings nur unbewirtschaftete und ungedüngte Böden an naturnahen Standorten. In der Selbstversorgerküche hat Löwenzahn einen hohen Stellenwert, denn er enthält viel Kalium, dazu die Vitamine C, D und E, B-Vitamine, auch Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink sowie Bitterstoffe. Diese wirken auf das Leber- und Gallensystem und steigern die Entgiftung sowie die Entwässerung – ideal für eine blutreinigende Frühjahrskur. Die im Herbst geerntete Wurzel enthält zudem noch Inulin, was sich günstig auf die Darmflora auswirkt.



Löwenzahn-Winter-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Handvoll Löwenzahnblätter, kleingeschnitten
1 winterlicher Salat wie ‚Batavia‘ oder ‚Endivie‘
1 geriebene Möhre, 1 geriebenen Apfel, 1 Bio-Zitrone
2 EL weißer Balsamico-Essig, 4 EL natives Olivenöl
Steinsalz & Pfeffer, 6 klein gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

Die Blätter vom Löwenzahn und des Wintersalats gründlich waschen und klein schneiden. Darunter sofort die geriebene Möhre als auch den geriebenen Apfel mischen. Alle Zutaten der Salatsauce gut vermischen. Zur geschmacklichen Abrundung kommen die Walnüsse hinzu.



Löwenzahn-Winter-Salat





Meine Vision:

Die (Re-) Integration der essbaren Wildpflanzen in die heutige Alltagskultur sowie die Erschaffung von essbaren Wildpflanzenparks.



www.ewilpa.net



Mehr wilde Rezepte, die aktuelle Sammelliste und meine Bücher findest Du auf meiner Internetseite:

www.dr-strauss.net



Ich biete folgende Ausbildungen an:

Präsenz – Ausbildung
Fachberater/in für
Selbstversorgung mit essbaren
Wildpflanzen (HfWU)

Online – Ausbildung zum Coach
für essbare Wildpflanzen

