Aus einem Vortrag zum Thema Wildgemüse

Rainer Wiertz

•26.04.2006

Inhalt

- Einleitung
- Ernährungsphysiologischer Wert der Wildgemüse
  - Inhaltsstoffe
  - Vitalstoffe
  - Ballaststoffe
- Sammelregeln
- Wildgemüse in der Küche
- Pflanzenbeispiele (praktisch)
- Zubereitung (praktisch)

Einleitung

- In der Vergangenheit war die Verwendung üblich und oft Grundbestandteil der täglichen Nahrung. In der ländlichen Bevölkerung gab es großes traditionelles Wissen, sowohl über Gemüse als auch über Heil- und technische Pflanzen.
- In Notzeiten der Kriegs und Nachkriegsjahre griff man darauf zurück und danach hatte man es nicht mehr nötig und Wildgemüse waren verpönt. Sie erinnerten an die „arme Zeiten“.
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen einen hohen ernährungsphysiologischen Wert.
- Trend nach Bio- und gesunder Kost (auch durch landwirtschaftliche „Krisen“ (BSE, Fleischskandal, Rückstände von Pestiziden) ausgelöst.
- Qualitätstrend und neuste Mode

- Bewusste und dankbare Nutzung von Wildpflanzen (hohe Qualität und nicht im Schweiße des Angesichts angebaut) ist wie ein erster Schritt zurück ins Paradies.

Aus einem Kurs für essbare Wildpflanzen bei München

- „Kennen Sie Krautrollen in Ahornblättern und Löwenzahnblütengelee“?
- Die vielen unentdeckten Aromen der Wildpflanzen müssen nur richtig eingesetzt werden und es entstehen hochwertige Speisen.
- Spitzenköche bringen den Wert der Wildpflanzen wieder ins Bewusstsein.
- Die Schulungen und Kurse von „Essbare Wildpflanzen“ versprechen Naturerlebnis und geschmackvolle Zubereitungen für Neulinge und Spitzenköche.
- Tagungsbeitrag (11/4 Tag)100,- € ohne Übernachtung und Frühstück

Wasser und Mineralstoffgehalte

Tabelle 1: **Wassergehalt** in % und **Mineralstoffgehalt** in mg/100 g[1]) eßbaren Anteils (Mittelwerte)

Kulturgemüse	Wasser %	K mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg
Chinakohl	95,4	202	–	11	40	0,6
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1
Chicorée	94,4	192	26	13	26	0,7
Endiviensalat	94,3	346	54	10	54	1,4
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2,0
Mangold	92,2	376	39	–	103	2,2
Weißkohl	92,1	227	27,5	23	46	0,5
Rotkohl	91,8	266	30	18	35	0,5
Blumenkohl	91,6	328	54	17	20	0,6
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9
Rosenkohl	85,0	411	83	22	31	1,1
Mittelwert	91,9	343	48,9	20,6	63,7	1,4

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut, „Die Zusammensetzung der Lebensmittel", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1981/82

Wildgemüse	%	K	P	Mg	Ca	Fe
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2
Franzosenkraut	87,8	390	56	56	410	14,0
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3,0
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8
Brennessel	84,8	410	105	71	630	7,8
Schlangenknöterich	84,0	580	74	69	100	3,9
Wilde Malve	82,0	450	95	58	200	5,1
Guter Heinrich	81,7	730	95	66	110	3,5
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2
Schmalbl. Weidenröschen	75,0	450	94	81	150	2,7
Mittelwert	84,6	584	82	60	238	4,1[2])

Quelle: Franke 1985, geändert

Bedarf pro Tag für Erwachsene in mg		3000 – 4000	800	300 – 350	800	12–18

Vitamin C-Gehalt

Tabelle 2: **Vitamin-C-Gehalt** in mg/100 g eßbaren Anteils (Mittelwerte)

Kulturgemüse		**Wildgemüse**	
Endiviensalat	10	Gänseblümchen	87
Chicorée	10	Huflattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Sauerampfer	117
Erbsen, grün	25	Franzosenkraut	125
Porree	30	Scharbockskraut	131
Feldsalat	35	Gartenmelde	157
Chinakohl	36	Wilde Malve	178
Mangold	39	Wiesenkerbel	179
Wirsing	45	Guter Heinrich	184
Weißkohl	46	Giersch, Geißfuß	201
Rotkohl	50	Weißer Gänsefuß	236
Spinat, frisch	52	Bärenklau	291
Gartenkresse	59	Winterkresse	314
Blumenkohl	70	Große Brennessel	333
Grünkohl	105	Schmalbl. Weidenröschen	351
Broccoli	114	Großer Wiesenknopf	360
Rosenkohl	114	Gänsefingerkraut	402
Mittelwert	47,4		209

Quelle:
Kulturgemüse: Souci und Mitarbeiter 1981/82

Wildgemüse: Franke u. Kensbock 1981, Schneider 1984

Bedarf pro Tag für Erwachsene: 75 mg

Provitamin-A-(Carotin) Gehalt

Tabelle 3: **Provitamin-A-(Carotin-)Gehalt** in µg[1]) Retinoläquivalenten pro 100 g eßbaren Anteils

Kulturgemüse		**Wildgemüse**	
Rotkohl	5	Gänseblümchen	160
Blumenkohl	5,5	Sauerampfer	215
Wirsing	6,5	Huflattich	250
Weißkohl	7	Bärenklau	360
Chinakohl	13	Vogelmiere	383
Porree	58	Scharbockskraut	390
Rosenkohl	67	Schmalbl. Weidenröschen	490
Kopfsalat	130	Weiße Taubnessel	539
Endiviensalat	190	Franzosenkraut	595
Chicorée	215	Wegmalve	606
Broccoli	370	Giersch, Geißfuß	684
Gartenkresse	360	Wiesenkerbel	720
Mangold	590	Brennessel	740
Feldsalat	650	Gr. Wiesenknopf	830
Grünkohl	680	Wilde Malve	940
Spinat	700	Guter Heinrich	948
Karotten	2000	Rotklee	1156
Mittelwert	253[2])		588

Bedarf pro Tag für Erwachsene: 800 – 1000 µg

[1]) 1 µg (Mikrogramm) = $^1/_{1000}$ mg (Milligramm)
[2]) ohne Karotten

10

Eiweißgehalt

Tabelle 4: **Reineiweißgehalt** in g pro 100 g eßbaren Anteils

Kulturgemüse		**Wildgemüse**	
Spätweißkohl	0,2	Vogelmiere	1,5
Chicorée	0,4	Gänseblümchen	2,6
Spätrotkohl	0,4	Sauerampfer	2,8
Endiviensalat	0,5	Löwenzahn	3,3
Kopfsalat	0,6	Winterkresse	4,0
Spätwirsing	0,6	Bittere Kresse	4,1
Kopfsalat*)	0,9	Weiße Taubnessel	4,1
Frühporree	1,0	Weißer Gänsefuß	4,3
Chinakohl	1,3	Guter Heinrich	5,3
Feldsalat	1,8	Wilde Malve	5,6
Herbstspinat	2,1	Große Brennessel	5,9
Spinat*)	2,5	Moschusmalve	6,3
Rosenkohl	2,8	Giersch, Geißfuß	6,7
Grünkohl	3,0	Wegmalve	7,2
Mittelwert	1,3		4,55

*) eigene Analyse

Quelle: Kulturgemüse nach Schuphan 1976
Wildgemüse nach Franke u. Lawrenz 1980, Dümmer 1984

Qualität ist mehr als Inhalt

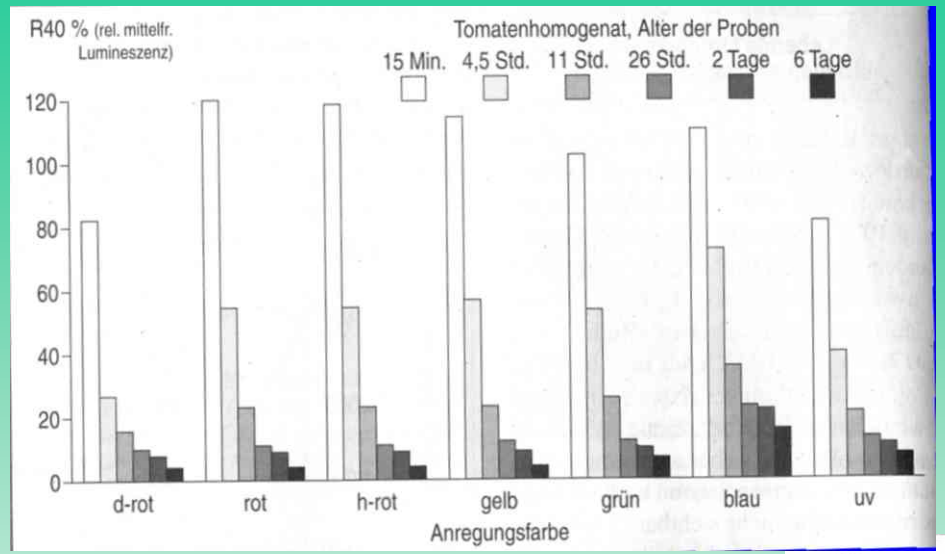
- Unterschied zwischen Nahrungsmittel und Lebensmittel
- Biophotonen
- Lebenskraft

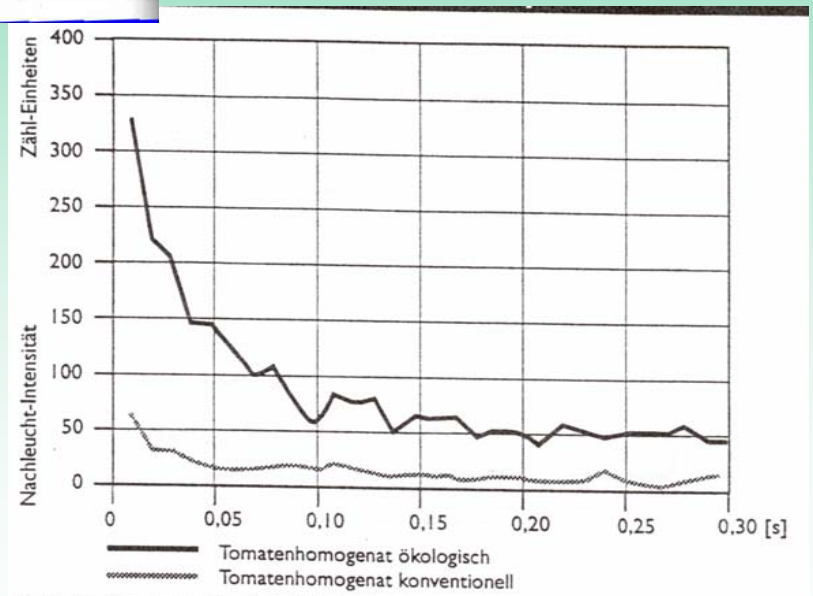
Wildpflanzen: gesunde Multitalente

- Essbare Wildpflanzen sind sehr nährstoffreich und gesund. Sie sind besonders reich an so genannten sekundären Pflanzenstoffen und anderen bioaktiven Substanzen. Besonders häufig enthalten sind die Flavonoide, die unter anderem die Wirkung des Vitamin C verstärken sollen. Experten schreiben den sekundären Pflanzenstoffen noch weitere Wirkungen zu:
- Antibakterielle Wirkung
- Neutralisieren von freien Radikalen- Hemmen des Krebswachstums
- Verringerung der Bildung von Blutgerinnseln
- Regulierung von Blutdruck und Blutzucker
- Stärkung der Immunabwehr

aus WDR Kostprobe von Monika Kirschner

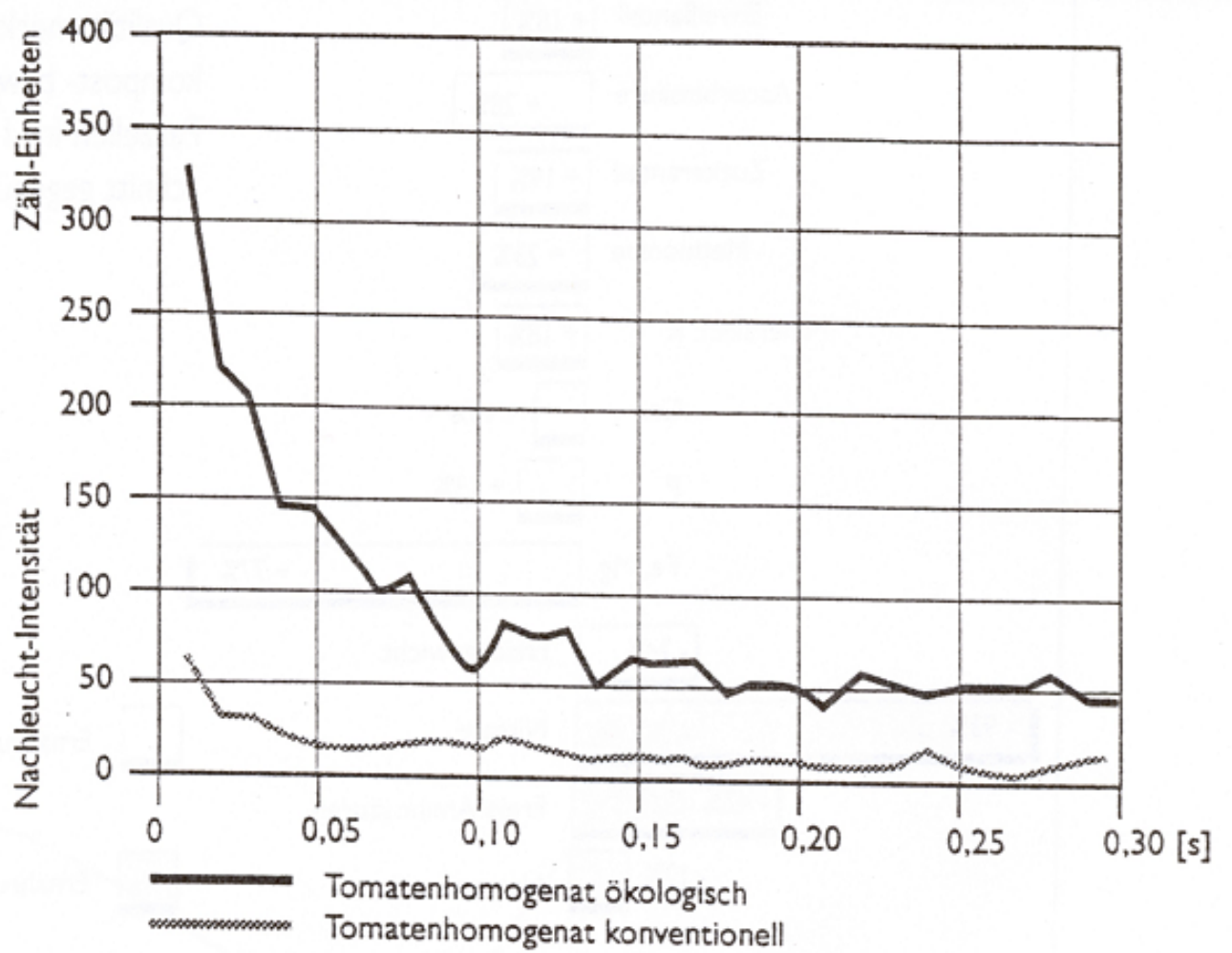
Qualitätsprüfung durch Biophotonenmessung





Quelle: F.A. Popp, Institut für Biophysikalische Zellforschung, Kaiserslautern

Bio-Photonen Analyse



Quelle: F.A. Popp, Institut für Biophysikalische Zellforschung, Kaiserslautern

Ballaststoffe

Ballaststoffe wie Cellulose sind zwar unverdaulich haben aber trotzdem eine wichtige ernährungsphysiologische Bedeutung, da sie die Darmtätigkeit regulieren und für eine harmonische Verdauung notwendig sind.

Sammelregeln

- Nur Pflanzen pflücken, die man sicher kennt .
- Am besten einen Korb und eine Küchenschere zur Ernte mitnehmen. Blätter und Blüten vorsichtig aufschichten
- Nur die Pflanzenteile ernten, die auch verwendet werden.
- Blüten erst gegen Mittag ernten, wenn sie aufgeblüht sind und der Morgentau getrocknet ist. Blüten die kurz vor dem Verwelken sind, lässt man stehen, denn sie duften und schmecken nicht mehr
- Pflanzen nie restlos abernten. Immer etwas stehen lassen, damit sich der Bestand erholen kann. Eine schonende Ernte geschieht am besten mit einer Küchenschere oder mit Daumen und Zeigefinger
- Straßenränder und -böschungen als Erntestandorte vermeiden
- Feldränder und frisch mit Gülle gedüngte Wiesen vermeiden. Die Kulturen, wie zum Beispiel Mais, sind nicht nur gedüngt, sondern auch immer wieder mit Pflanzenschutzmitteln behandelt
- Pflanzenteile, die roh verzehrt werden sollen, in der freien Landschaft nicht in Bodennähe ernten (Gefahr des Fuchsbandwurmerregers) (In D gab es in 20 Jahren 25 Fälle, meistens bei Landwirten und Hundebesitzern)
- Pflanzenteile vor der Verarbeitung sorgfältig verlesen, vorsichtig waschen und trocknen