

Holunder(blüten-)sirup kennt wohl jeder. Aber wusstet Ihr, dass man Fichten essen und Gänseblümchen trinken kann? Nein? Dann wird es Zeit, dass Ihr ein paar Küchenexperimente mit Wildpflanzen macht!

## Für die Ernte von Wildpflanzen gilt:

- Nur die Pflanzen pflücken und verarbeiten, die man hundertprozentig sicher identifizieren kann. Kinder müssen wissen, dass es auch Giftpflanzen gibt. Hilfreich sind Pflanzenführer, die man in der Gemeindebibliothek ausleihen oder als App nutzen kann.
- Nur soviel ernten, wie man verarbeiten möchte und nur die Pflanzenteile pflücken, die benötigt werden. Die Pflanze und die Umgebung nicht unnötig beschädigen.
- Wildpflanzen sind wichtig für Wildtiere und Insekten. Deswegen nur soviel ernten, dass ihnen noch genug Nahrung bleibt. Als (Faust-)Regel kann man sich merken: Nur soviel pflücken wie man mit einer Hand (Faust) halten kann und maximal ein Drittel der Fläche abernten.
- Nicht in [Naturschutzgebieten](#) und keine Pflanzen von der [Roten Liste](#) pflücken.
- Wildpflanzen wachsen wild, also bitte nicht Nachbars Blumen pflücken.
- Nur saubere, nicht gespritzte Pflanzen pflücken, also nicht in der Nähe von Straßen, Gleisen und konventioneller Landwirtschaft; außerdem auf eventuelle Verunreinigungen durch Hunde und andere Tiere achten. Nach Möglichkeit, z.B. bei Brombeeren, sollte erst ab Hüfthöhe gepflückt werden. Vielleicht habt Ihr einen Garten, in dem Ihr saubere (Wild-)Pflanzen ernten könnt?
- Nur trockene, frische und unbeschädigte Pflanzen pflücken, am besten an warmen und sonnigen Tagen.

## Gänseblümchentee

Zwei Teelöffel frisch gepflückte Blüten im Tee-Ei mit 250 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

## Löwenzahnsirup als Honigersatz

Eine Handvoll (ca. 50 Gramm) Löwenzahnblüten sammeln und alles Grüne entfernen. Dabei Handschuhe tragen. Blütenblätter mit 200 Milliliter Wasser einmal aufkochen und dann abkühlen lassen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag durch ein Tuch abseihen und ausdrücken. Flüssigkeit mit 150 bis 200 Gramm braunem Zucker und einem großzügigen Spritzer Zitronensaft unter ständigem Rühren auf eine dickflüssige Masse einreduzieren, dabei immer wieder Gelierprobe machen. Noch heißen Sirup in ein sterilisiertes Glas umfüllen.

## Waldbeerensirup für Getränke und als Dessertsauce

Circa 250 Gramm Beeren sammeln, putzen und waschen. Mit einem großzügigen Spritzer Zitronensaft pürieren. Durch ein Tuch abseihen und ausdrücken. Den Saft mit ca. 150 Milliliter Wasser und 300 Gramm Zucker aufkochen und unter ständigem Rühren wenige Minuten köcheln lassen. Danach noch heiß in eine sterilisierte Flasche abfüllen.

## Blütenzucker

Eine Handvoll essbare Blüten, z.B. Flieder, Rose, Veilchen, Ringelblumen oder Lavendel, pflücken und gut ausschütteln. Danach Blütenblätter abzupfen und diese mit Zucker im Mischverhältnis 1:1 oder 1:2 (Blüte:Zucker) in der Küchenmaschine oder im Mörser pulverisieren. Im Backofen bei niedrigster Temperatur und leicht geöffneter Tür trocknen lassen (Dauer temperaturabhängig, ca. 10 bis 20 Minuten). Danach evtl. erneut mahlen. Blütenzucker danach in Glas umfüllen.

Alternativ können auch Kräuter verwendet werden, z.B. Zitronenmelisse.

## Fichtenwipfelsirup als Honigersatz

Eine Handvoll (ca. 50 Gramm) hellgrüne Fichtenspitzen pflücken, putzen, waschen und über Nacht in 250 Milliliter Wasser im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag aufkochen und circa 20 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, durch ein Tuch abseihen und ausdrücken. Flüssigkeit mit 150 bis 200 Gramm braunem Zucker und einem großzügigen Spritzer Zitronensaft unter ständigem Rühren auf eine dickflüssige Masse einreduzieren, dabei immer wieder Gelierprobe machen. Noch heißen Sirup in ein sterilisiertes Glas umfüllen.

## Hilfreiche Links:

- [Mundraub.org](https://www.mundraub.org) ist eine Plattform, die sich für essbare Landschaften engagiert und auf einer Karte wilde Obst- und Nussbäume, Kräuter und Obststräucher listet.
- Im Internet gibt es zahlreiche Wildpflanzen-Saisonkalender, u.a. von [Smarticular.net](https://www.smarticular.net).

Wenn Euch die Rezepte gefallen und schmecken, traut Ihr Euch vielleicht auch an ein paar kompliziertere Pflanzen und Gerichte. Z.B. Brennessel-Salat, Ebereschenschutney oder Rotklee-Pesto? In der Gemeindebibliothek gibt es passende Bücher auszuleihen, außerdem wimmelt es im Internet vor Ideen.