



Wiewowas? "Wildgemüse und Wiesenburger"

Hast Du schon mal einen Wiesen-Burger bei McDonalds gegessen? Nö, gibt's da gar nicht, wirst Du sagen! Dazu musst Du schon in die Natur gehen und essbare Kräuter sammeln. Dann noch ein paar Zutaten aus dem Supermarkt, die aber natürlich auch aus der Natur stammen, ein bisschen Geschick und ein Herd – und fertig sind die super billigen, leckeren, gesunden und außergewöhnlichen Wiesen-Burger. Es geht genauso gut mit Pita-Taschen wie beim Griechen.



Das folgende Rezept lässt sich am besten von April bis Mai umsetzen, denn da blühen die Pflanzen, die wir verwendet haben. Natürlich gibt es auch essbare Pflanzen im März oder im Sommer oder auch noch im Herbst! Du glaubst gar nicht, was man im Wald und auf der Wiese alles futtern kann. Wenn Dir dieses Gericht geschmeckt hat, kannst Du ja mal im Internet nach weiteren Rezepten suchen (z.B. unter www.chefkoch.de)



© Heinz Sielmann Stiftung - Mit freundlicher Genehmigung

Was ganz Wichtiges gleich zu Anfang: **NIEMALS IRGENDWELCHE WILD-PFLANZEN ROH ESSEN, DIE TIEFER ALS KNIEHOCH AM BODEN WACHSEN!!!** Dass man nur die essen darf, die nicht giftig sind, ist ja klar, aber dieses Verbot gilt auch für die essbaren Pflanzen. Es kann nämlich sein, dass mal ein Fuchs sein Häufchen da hin gemacht hat, wo ein Wiesen-Burger-Mampf-Kraut steht. Das wäre noch gar nicht so tragisch, denn es gibt ja Wasser, um die Pflanzen zu säubern. Aber dadurch gelangen die Eier des gefährlichen Fuchs-Bandwurmes an die Pflanzen. Und die können viele Jahre nach dem Essen einen Menschen umbringen! Wenn man die Pflanzen aber über 60° C erhitzt, dann werden die Eier restlos zerstört und es besteht keine Gefahr mehr.

UNBEDINGT MERKEN!!!

So, jetzt aber zu den Wiesenpflanzen für den Wiesen-Pita-Burger oder die Wiesen-Burger-Pita: Wenn Du das Rezept mit in die Natur nimmst, kannst Du die Pflanzen anhand der Bilder genau bestimmen. Es gibt bei diesen keine Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen, wenn Du genau hinsiehst! Aber das tun Natur-Ranger ja, oder? Schau Dir die Liste und die Infos dazu genau einmal an. **Ach ja: Nie alle Pflanzen pflücken!**

Sielmanns Natur-Ranger "Frechdachse Wuppertal"
Scheidtstr. 108, 42369 Wuppertal



Brennnessel - eine wohlbekannte, unbeliebte Pflanze.

Man braucht die jungen Triebspitzen oder die Blätter

Und zwar ganz viel davon, denn er fällt beim Erhitzen gewaltig zusammen! (Das Brennen geht auch weg)



Löwenzahn - kennt auch jeder, vor allem als Pusteblume.

Sammle die Blüten (für die Limonade) und die Blätter.

Als super Wildgemüse kann man hier auch viel von nehmen.

Sauerampfer - Sauer macht lustig!

Wir brauchen die Blätter. Der Sauerampfer kann schon mal mit anderen (nicht schmeckenden) Ampferarten verwechselt werden. Dafür das Bild von der Blüte. Aber entscheidend ist der säuerliche Geschmack!

Von den Blättern ziemlich viele.



Hufflathich - kommt schon Anfang März raus.

Blüten und Blätter sind mampfbar.

Nicht ganz soviel nehmen.



Gundermann - Ziemlich früh draußen, klein, aber fein.

Man kann die Blätter und die Blüten füttern.

Nimm mal nicht so viel, weil er recht stark schmeckt.



Beifuß - Der Heuschnupfenerzeuger.

Die Blätter werden gegessen.

Schmeckt gut, aber sehr stark! Also, nur ganz wenig nehmen.

Frauenmantel - Unverwechselbare Blattschönheit.

Am besten isst man nur die jungen Blätter.

Und zwar ziemlich wenig, denn der Frauenmantel ist fast schon ein Gewürz.



Und was braucht man noch?

- Fertige Burger-Brötchen, Auftoast-Brötchen oder Pita-Taschen aus dem Supermarkt (oder selbstgemachte aus einem Teig aus Weizenmehl, Hefe, Salz und Wasser),
- geräucherte Wurstmasse (könnte man auch selbst machen, wenn man einen Jagdschein oder einen Bauernhof hätte :-)) Oder Gehacktes, wenn Mama mithilft!
- Speisequark, eine Zitrone, kleine Frühlingszwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer und Honig für die Limonade

Sielmanns Natur-Ranger "Frechdachse Wuppertal"
Scheidtstr. 108, 42369 Wuppertal





Am besten sammelst Du die Kräuter draußen und machst die Burger in der Küche, denn sonst brauchst Du einen guten Gaskocher. Es geht auf jeden Fall am einfachsten mit einem Blanchier-Einsatz wie auf dem Bild (Mutter fragen!). Wir machen zwei Füllungen: Eine mit Fleisch und eine mit Kräuterquark. Oder beides zusammen, wenn Du möchtest.



Nach dem Sammeln müssen die Kräuter zerteilt werden, denn es sind ja oft nur bestimmte Teile essbar oder lecker. Es gilt: Zarte Blättchen gehen vor dicke Stängel! Klaro, oder! Und das gerupfte Gemüse wird dann nochmal in kleine Stückchen gehackt.

Danach wird gewaschen und blanchiert.

Das geht so: Wasser in den Topf, bis man es am Boden des Blanchiereinsatzes sehen kann, – mehr nicht. Salz ins Wasser und das winzigkleine Meer zum Kochen bringen.

Jetzt die Kräuter im Blanchiereinsatz hinein und ganz kurz kochen lassen, bis das Gemüse zusammensackt. Der Topf kann ruhig dick randvoll mit Pflanzenteilen sein, denn die fallen ganz gewaltig in sich zusammen. Danach aus dem Wasser holen und abkühlen lassen.

Für den Kräuterquark brauchst Du das blanchierte Wildgemüse nun nur noch mit Quark, Salz und Pfeffer vermischen und dann das ganze in die Pita-Taschen füllen.

Die Fleischfüllung ist ein wenig aufwändiger. Dazu musst Du noch ein paar ganz klein gehackte Zwiebeln in der Pfanne anbraten, bis sie glasig aussehen. Dann gibst Du die blanchierten Wildkräuter (natürlich nicht die mit dem Quark!) dazu und lässt das ganze ein bis zwei Minuten braten. Und immer schön hin- und herwenden nicht vergessen!

Nach dem Abkühlen wird das Grüne mit der Fleischmasse vermischt und in die Pita-Taschen gefüllt. Du kannst beide Arten von Pita-Burgern kalt essen oder die fleischigen kurz im Backofen antoasten.

Zum Trinken nimmst Du zwei Hände voll mit gelben Löwenzahnblüten und kochst Sie so ungefähr fünf Minuten, bis das Wasser ganz gelb ist. Die Blüten schüttet man dann durch ein Sieb, damit unten nur das "gelbe Wasser" übrigbleibt. Dann kommt eine ganze Menge Honig hinein, vielleicht noch etwas Sprudelwasser, und fertig ist die Löwenzahn-Limonade.



Guten Appetit!

Ach ja, noch zwei gute Link-Tipps zum Thema Wildgemüse:

<http://homepage.boku.ac.at/akittenb/files/WildbeerenUndWildpflanzen.htm>

<http://www.essbare-wildpflanzen.de/>

Sielmanns Natur-Ranger "Frechdachse Wuppertal"
Scheidtstr. 108, 42369 Wuppertal

