



# Selbstversorgung leicht gemacht – Zubereitung leicht gemacht!

## GRUNDREZEPT GRÜNER & WILDER SMOOTHIE

**Geeignete Wildkräuter hierfür sind  
Brennnessel, Giersch, Löwenzahn oder Vogelmiere**

### Zutaten für 4 Gläser

4 Handvoll Wildkräuter-  
je nach Saison  
1 Bio-Apfel oder 1 Bio-Birne  
1 Bio-Zitrone (geschält)  
4 entsteinte Datteln  
1 EL Leinsamen oder Flohsamen  
600 ml reines Wasser

### Zubereitung

Zuerst kommen die Wildkräuter, dann die festen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer und werden ca. ein bis zwei Minuten püriert. Sofort in Gläser abfüllen und langsam im Mund „schmauen“ (das bedeutet: langsam schmeckend und ‚kauend‘ genießen).



Dr. Markus Strauß  
Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa®  
Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen  
[gruenundgesund.de/slg](http://gruenundgesund.de/slg)





## WILDER & DEFTIGER KUCHEN

**Geeignete Wildpflanzen hierfür sind  
Melde, Brennnessel, Giersch oder Kleinblütiges Knopfkraut**

### Zutaten für Hefeteig

300 g Vollkorndinkelmehl  
1 TL Salz  
1/2 Würfel frische Bio-Hefe  
1/2 TL Rohrohrzucker  
etwas Wasser

### Zutaten für Belag

1 EL natives Kokosöl  
1 feingehackte Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
8-10 Handvoll Wildgemüse (s.o.)  
200 g Schafskäse  
2 Bio-Eier  
200 ml Bio-Sahne  
Steinsalz und Pfeffer nach  
Geschmack



Dr. Markus Strauß  
Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa®  
Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen  
[gruenundgesund.de/slg](http://gruenundgesund.de/slg)





## Zubereitung

Einen Hefeteig herstellen, nach dem ausführlichen Gehen ausrollen und in eine gefettete Backform mit hohem Rand auslegen. In einem Topf Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten, das feingeschnittene Wildgemüse dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen und im Dampf zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese „Spinat“-Mischung zusammen mit dem zerbröckelten Schafskäse vermengen; Eier und Sahne ebenso vermengen und nach Geschmack würzen. Die Wildgemüse-Schafskäse-Mischung einfüllen, dann die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig darüber geben. Je nach Backofen ungefähr 35 Minuten bei 175 Grad backen. Schmeckt warm und kalt lecker!



## WILD – ODER KULTURGEMÜSE – EIN VERGLEICH

	Kalzium mg/100 g	Eisen mg/100 g	Vitamin C mg/100 g	Provitamin A mg/100 g	Eiweiß
<b>100 g Brennnessel</b>	<b>630</b>	<b>7,8</b>	<b>333</b>	<b>740</b>	5,9
<b>100 g Giersch</b>	510	4,3	201	684	<b>6,7</b>
<b>100 g Kopfsalat</b>	224	1,1	13	130	0,6
<b>100 g Spinat</b>	126	4,1	52	700	2,1

Quelle:

Dr. Markus Strauß, *Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen*, Hädecke Verlag 2020, Seite 8 ff.





## GRUNDREZEPT WILDES PESTO

**Geeignete Wildpflanzen hierfür sind  
Bärlauch, Löwenzahn, Giersch, Knoblauchsrauke und Vogelmiere**

### Zutaten

1 bis 2 Handvoll frische Wildkräuter  
100 g Mandel- oder  
Sonnenblumenkerne  
1 Zehe Knoblauch  
1/2 TL Steinsalz  
etwas Pfeffer  
etwas Kokosblütenzucker  
1-2 TL frischer Bio-Zitronensaft  
8 EL natives Olivenöl

### Zubereitung

Die Wildkräuter waschen und grob hacken. Zusammen mit den Nusskernen in einen Blender geben und mit der Knoblauchzehe (nach persönlichem Geschmack auch mehr), Gewürze, Zitronensaft und je nach Bitterstoffgehalt der Pflanze mit etwas Kokosblütenzucker mixen. Anschließend in ein sauberes Schraubdeckelglas abfüllen und im Kühlschrank lagern. Wildes Pesto passt nicht nur klassisch für Pasta, sondern auch für Hirse, Quinoa- oder Reisgerichte. Pur aufs Brot oder als Topping auf den Salat schmeckt es ebenso lecker. Mit Öl bedeckt ist es im Kühlschrank durchaus längere Zeit haltbar.





Weitere leckere Rezepte und  
Zubereitungsarten lernst Du  
im **Online- Jahreskurs** kennen.



# Selbstversorgung leicht gemacht

MIT 32 WILDEN LEBENSMITTELN DURCHS JAHR



WERDE JETZT ZUM SELBSTVERSORGER MIT WILDPFLANZEN  
→ [www.gruenundgesund.de/slg](http://www.gruenundgesund.de/slg)

Dr. Markus Strauß  
Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa®  
Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen  
[gruenundgesund.de/slg](http://gruenundgesund.de/slg)

