

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter – Wildgemüse – Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten



NATURPARKE STEIERMARK

ALMENLAND

MÜRZER
OBERLAND

PÖLLAUER
TAL

SÖLKTÄLER

EISENWURZEN

SÜDSTEIERMARK

ZIRBITZKOGEL-
GREBENZEN



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum



Europäischer Land-
wirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa
in die ländlichen
Gebiete



Das Land
Steiermark

Die 7 Steirischen Naturparke

- Die Naturparke repräsentieren **die schönsten Kulturlandschaften der Steiermark**. Sie arbeiten in den Bereichen Naturschutz, Bildung, Erholung und Regionalentwicklung. Ihr Ziel ist es, ökologisch intakte Landschaften zu erhalten bzw. zu entwickeln.
 - **„Schützen durch Nützen“** – Naturparke sichern durch zukunftsfähige Schutz-, Pflege- und Nutzungsformen gesunde Lebensgrundlagen für Pflanzen, Tiere und Menschen.
 - Durch zahlreiche Naturschutz- und Regionalentwicklungsprojekte **stärken Naturparke die regionalen Wirtschaftskreisläufe**.
 - **Innovative Formen der Naturvermittlung** sind das zentrale Instrument für **Bewusstseinsbildung** im Sinne von integriertem, dynamischem Naturschutz.
- Fläche: 2.160 km²
 - 34 Naturparkgemeinden
 - 88.240 EinwohnerInnen
 - 88 Naturpark-FührerInnen
 - 35 Naturpark-Schulen
 - 19 Naturpark-Kindergärten
 - 42 Naturpark-Juwele
 - 1,3 Mio. Tagesgäste/Jahr, 1,1 Mio. Nächtigungen/Jahr
 - 72 Naturpark-Partnerbetriebe
 - 89 Naturpark-Spezialitäten-ProduzentInnen

Naturparke Steiermark, Stadlob 129, 8812 Mariahof, T +43/664/8321337,
naturparke@steiermark.com, www.naturparke-steiermark.at.
 Fotos: grünes handwerk, oikos, Naturparke Steiermark. Grafik: www.rinnerhofer.at



Biologie: Die zarten, dottergelben Blüten des Wiesen-Löwenzahns sind zahlreich in einem Korb angeordnet, der damit einer Einzelblüte ähnelt. Die Blätter sind unterschiedlich groß, gezähnt und bilden eine Blattrosette. Die Wurzel ist als Pfahlwurzel ausgebildet und kann eine Länge von bis zu 2 m erreichen. Der Wiesen-Löwenzahn wächst in Fett- und Intensivwiesen sowie an Wegrändern. Blütezeit: April–Mai (Oktober). Vorkommen: ges. Steiermark, Hügelstufe (200 m) bis Krummholzstufe (2.000 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Der Wiesen-Löwenzahn enthält Bitterstoffe, Flavonoide, Cumarine sowie relativ hohe Anteile an Kalium, Magnesium, Eiweiß und Vitamin C. Die jungen Blätter werden gerne als Salat (meist mit gekochten Erdäpfeln), Spinat oder in Kräuterkäse gegessen; sind sie zu bitter, lässt man sie fein geschnitten 1 Stunde in Wasser ziehen. Die Blütenstängel lassen sich, längsgeschnitten und in Wasser gezogen, als Salatzutat oder Gemüse verwenden. Die Blütenblätter lassen sich zu Gelees und Sirup verarbeiten. Aus den ungeöffneten Blütenköpfen werden Chutneys hergestellt oder in Essig kapernähnlich eingelegt. Volksmedizin: Die ganze Pflanze ist harntreibend und hilfreich bei Leberbeschwerden, zur Blutreinigung und bei Verdauungsbeschwerden.

Naturpark Almenland



Biologie: Die weißen Lippenblüten stehen gehäuft an der Triebspitze. Die Blätter sind brennnesselähnlich gestaltet und auch der Stängel ist, für die Lippenblütler typisch, vierkantig. Im Unterschied zur Brennnessel besitzt die Taubnessel keine Brennhaare. Lebensraum: Ränder frischer, nährstoffreicher Wiesen, Bachränder, entlang von Wegen und Zäunen. Blütezeit: April bis Oktober. Das Vorkommen der Weißen Taubnessel erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Stufe der Hochalmen (1.800 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Die Inhaltsstoffe der Weißen Taubnessel sind unter anderen Kalium, Phosphor, Calcium, Bor, Eisen, Magnesium, Schwefel sowie ätherisches Öl, Flavonoide, Saponine und Gerbstoffe. Das Kraut der Taubnessel ist nahezu die ganze Wachstumsperiode eine hervorragende Grundlage für schmackhafte, aromatische Teemischungen. Als Suppengemüse gekocht bieten sich die jungen Blätter und Triebspitzen mit den Blüten an. Die Triebspitzen und Blätter können auch als spinatähnliches Gemüse zubereitet werden. Die Blüten eignen sich als besonders hübscher, essbarer Dekor. Rezeptvorschlag: In Bierteig getaucht und in heißen Fett gebacken mit Staubzucker und Zimt als süße Nachspeise. In der Naturheilkunde gilt die Pflanze als belebend, entzündungshemmend, blutstillend, verdauungsfördernd und harntreibend. Ebenso im Einsatz als schleimlösendes Mittel bei Katarrhen und Bronchitis. Äußerlich helfen Umschläge bei Hautschwellungen, Juckreiz und Nagelbettentzündungen.

Naturpark Almenland



Biologie: Die Blüten des Wiesen-Knöterichs stehen in einer Schein-Ähre und sind zart rosafarben. Die Grundblätter sind lang gestielt und eiförmig; auf der Unterseite weißlich überlaufend. Die wenigen Stängelblätter sind fast ungestielt und wesentlich kürzer. Lebensraum: Der Schlangen-Knöterich wächst in feuchten Fettwiesen. Die Blütezeit reicht von Mai bis August.

Verwendung & Ethnobotanik: Der Schlangen-Knöterich enthält Eiweiß, Gerbstoffe, Vitamin C und Oxalsäure. Die Blätter sind im Geschmack dem Echten Spinat sehr ähnlich. Die Wurzel ist reich an Stärke, die zu schmecken ist; genauso wie Gerbstoffe und Säuren, die etwas zusammenziehend sind. Die ergiebigen Wurzeln können von September bis in den Winter genutzt werden. Getrocknet und gemahlen ergeben sie ein Stärkemehl. Die Blätter, von April bis Ende August geerntet, ergeben eine gute Grundlage für Salate, Spinat oder andere Blattgemüsegerichte z. B. Gemüsepurees.

Volksmedizin: Aufgrund des hohen Gerbstoffgehalts wird der Knöterich gegen Magen- und Darmkatarrhe und bei inneren Blutungen zur Wundheilung eingesetzt. Dem Tee wird eine verdauungsfördernde und allgemein stärkende Wirkung nachgesagt.

Naturpark Almenland

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Löwenzahn-Kapern

Zubereitung: Die Löwenzahn-Knospen sollten geerntet werden, wenn sie noch tief in der Blattrosette sitzen und fest verschlossen sind – dann bleiben sie am knackigsten.

Einige Handvoll Knospen in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen, dann 2–3 Stunden ziehen lassen. Nun die Knospen in kleine Schraubgläser füllen und mit kochendem Essig übergießen. Es kann jeder Essig verwendet werden, der Ihren Geschmack trifft. Wenn gewünscht Knoblauch und andere Gewürze zugeben – der Erfahrung nach reicht aber Salz. Gläser gut verschließen und die Knospen vor Verzehr 3–4 Wochen ziehen lassen.

Der Geschmack ist hervorragend! Diese Kapern sind mindestens ein Jahr haltbar – zumindest theoretisch, denn sie passen zu Nudeln, auf die Pizza, zur Jause oder auf Salate und Brote und schmecken so gut, dass ein Glas nach dem anderen im Nu geleert wird.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Taubnesselblüten-Baguette

Zutaten: • 1 kg Weizenmehl Type 700 • 40 g Germ
• 600 ml Milch • 15 g Salz • 80 g weiche Butter
• 60 g Taubnesselblüten • Ei zum Bestreichen

Zubereitung: Aus allen Teigzutaten einen mittelfesten Germteig bereiten und zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen verdoppeln. In vier gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen. Etwa 5 Min. entspannen lassen, danach mit dem Nudelwalker zu einem Rechteck in der Größe 40×30 cm ausrollen. Mit Taubnesselblüten bestreuen, einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Aufgehen lassen und mit Ei bestreichen. Mit einem scharfen Messer die Baguettes mehrmals schräg einschneiden. Bei 220 °C einschließen, gleich auf 180 °C zurückschalten und ca. 25 min backen. Auf dem Gitter auskühlen lassen.

Schmeckt pur sehr gut, mit guter Butter wird das Baguette zu etwas ganz Besonderem.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Frühlingssalat / Wiesensalat

Zutaten: 4 Handvoll Blätter, nach Jahreszeit gemischt oder einzeln: Giersch, Sauerampfer, Schlangen-Knöterich, Fette Henne, Gänseblümchen, Rotklee, Löwenzahn, Taubnessel, Labkraut, Vogelmiere, Wegerich, Wiesenkerbel, Wiesen-Bärenklau, Malve, Weidenröschen, ein paar Löwenzahnblüten, 2 EL Diestelöl, 1 EL Obstessig, 2 EL Apfelsaft, Salz, Zucker

Zubereitung: Blätter waschen, abtropfen lassen und je nach Größe etwas kleinpflücken. Eine Marinade aus Essig, Öl und Apfelsaft rühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Alles vorsichtig miteinander vermengen und mit ausgezupften Löwenzahnblüten bestreuen.





Bärlauch
Allium ursinum (Lauchgewächse)

Biologie: Der Bärlauch ist vor allem in schattigen, feuchten und humusreichen Au- und Laubwäldern, in Schluchten oder an Bachläufen verbreitet. Die Pflanze ist ein geschätztes, häufiges Wildgemüse. Er ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die Blätter haben einen 5–20 Millimeter langen Stiel und verbreitern sich abrupt in die 2–5 Zentimeter breite flache Blattspreite, die auf der Blattoberseite von dunklerem Grün ist als auf der Blattunterseite. Blütezeit: April–Mai. Vorkommen: ganze Steiermark, Tieflagen (< 200 m) bis Bergwaldstufe (1.500 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Der Bärlauch ist eine altbekannte Gemüse- und Heilpflanze. Er hat einen knoblauchartigen Geschmack und Geruch, ist komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter. Verwechslungsgefahr besteht mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Geflecktem Aronstab – diese sind äußerst giftig mit teils tödlichen Folgen. Heilwirkung: Zahlreiche ätherische Öle wirken positiv auf Verdauung, Atemwege, Leber, Galle, Darm und Magen. Bärlauch regt den Stoffwechsel an, senkt den Cholesterinspiegel und hilft gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose. Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Lauchöl, Flavonoide, Saponine, Vitamin C und Kalium

Naturpark Mürzer Oberland



Hohe Schlüsselblume
Primula elatior (Primelgewächse)

Biologie
Die Blätter der Hohen Schlüsselblume bilden eine grundständige Rosette, sind unregelmäßig gezähnt und weisen einen deutlich geflügelten Stiel auf. Die Blüten sind hellgelb (im Gegensatz zur kräftig gelben Echten Schlüsselblume) und vielblütig auf einer einseitigwendigen Dolde. Die Hohe Schlüsselblume kommt in krautreichen Laubwäldern, Auen und auf Bergwiesen vor.

Verwendung & Ethnobotanik

Die Hohe Schlüsselblume enthält Saponine, Gerbstoffe und Kieselsäure. Außerdem Flavone und ätherische Öle. Die Blüten schmecken süßlich (Nektar) und bereichern Salate und Rohkost. Die Blätter können ebenfalls in verschiedenen Beilagen und Salaten Verwendung finden. Da die Hohe Schlüsselblume teilweise geschützt ist (Stmk.), sollte sie nur in geringen Mengen geerntet werden bzw. ist es ratsam, sie im Garten anzubauen.

In der Volksmedizin findet die Hohe Schlüsselblume Anwendung bei Bronchialerkrankungen: Von Schnupfen bis Halsentzündungen und Brustschmerzen bei Verkühlungen. Sie ist entkrampfend und schleimlösend und wirkt bei Nervosität und Migräne.

Naturpark Mürzer Oberland



Spitzwegerich
Plantago lanceolata (Wegerichgewächs)

Biologie: Der Spitzwegerich bildet unscheinbare Blüten, die zu einem kugeligen bis eiförmigen Blütenstand an einem langen, aufrechten Stiel zusammengefasst sind. Markant sind die zur Blütezeit weit abgespreizten Staubbeutel. Die langen, tief längsripigen Blätter bilden eine Rosette und ragen büschelförmig auf. Lebensraum: trockene Mager- bis Fettwiesen, Weiden und halbruderalen Stellen, wo er von Mai bis September blühend anzutreffen ist. Vorkommen: ges. Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die obere Bergwaldstufe (1.600 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Inhaltsstoffe: Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, Kieselsäure, Zink, Kalium, Vitamin B und C, das Glykosid Aucubin und Mineralstoffe. Der Grundgeschmack der Pflanze, vor allem der Blütenknospen, ist pilzartig. Man kann die Blätter der Rosettenmitte bis in den Herbst ernten. Diese können roh in Salaten, Aufstrichen und als Beigabe zu Gemüse oder Wildkräutterspinat dienen. Die Blütenknospen, z. B. in der Pfanne gedünstet, sind eine Delikatesse. Die Samen eignen sich zur Verfeinerung von Salaten oder Gemüsegerichten. Rezeptbeispiel: Spitzwegerich-Röllchen gefüllt mit Schafkäse. Volksmedizin: Spitzwegerich-Sirup dient als Hustenmittel. Der Pflanze wird eine adstringierende, antibiotische, blutreinigende, harntreibende und wundheilende Wirkung (besonders bei Insektenstichen) zugeschrieben.

Naturpark Mürzer Oberland

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Bärlauch-Weckerl

Zutaten: • zwei Hände voll Bärlauch • 600 g Mehl
• 1 gehäufter TL Salz • 1 Pkg. frische Germ • 400 ml
lauwarmes Wasser • 1 TL Zucker • 100 ml Olivenöl
• 1 TL grobes Meersalz

Zubereitung: Mehl, Salz und gehackten Bärlauch in eine Schüssel geben und mischen. Germ in lauwarmes Wasser bröckeln, den Zucker dazugeben und verrühren. Hefegemisch mit dem Knethaken unter das Mehl kneten. 3 EL Olivenöl hinzufügen und unterkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur eine Stunde zugedeckt gehen lassen. Teig in Portionen teilen und mit leicht bemehlten Händen zu Weckerln formen. Mit groben Meersalz bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Nochmals 10 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Himmelschlüssel-Likör

Zutaten: • 3 Handvoll Blüten der Schlüsselblume
• 1 Liter Schnaps • 1 Zimtstange • 3 Gewürznelken
• 3 Sternanis • 30 dag Zucker

Zubereitung: Die Blüten mit dem Schnaps übergießen, die Gewürze dazugeben und 6 Wochen in der Wärme stehen lassen und immer wieder aufschütteln. Abseihen und dann nochmals die Blüten mit Wasser bedecken und den Zucker dazugeben, immer wieder umrühren und eine Woche stehen lassen. Den Schnaps mit dem Schlüsselblumenaroma und dem Zuckerwasser mischen und in Flaschen abfüllen.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Spitzwegerich-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 200 g Spitzwegerichblätter, 600 ml Hühnersuppe oder Gemüfefond, 300 ml Obers, 1/8 l Noilly Prat (ersatzweise Martini Bianco) 50 g Zucker, 150 g Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Spitzwegerichblätter waschen und hacken. Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Noilly Prat ablöschen. Danach mit Suppe oder Fond und Obers aufgießen, würzen und aufkochen. Gehackten Spitzwegerich zugeben, einmal aufkochen, danach pürieren. Vor dem Servieren die Butter mit einem Stabmixer untermixen. Anrichten und mit einem Spitzwegerichblatt und Frühlingskräuterblüten dekorieren.





Giersch
Aegopodium podagraria (Doldenblütler)

Biologie: Die feinen, weißen Blüten des Giersch (auch Geißfuß genannt) ordnen sich in einer Doppeldolde an. Die Blätter sind zweifach gefiedert, wobei die Blattstiele nicht hohl sind. Lebensraum: Fettwiesen, schattige Gebüsche und Gärten. Blütezeit: Juni–August. Vorkommen: gesamte Steiermark, von den Tieflagen (unter 200 m) bis Bergwaldstufe (1.400 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Der Giersch ist reich an Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink und Kupfer; beinhaltet ein Mehrfaches an Vitamin A, C und Eiweiß als Kopfsalat; außerdem Harz, ätherisches Öl, Flavonoide (antioxidative Wirkung). Die Blätter haben einen petersilienartigen Geschmack, der mit zunehmendem Alter der Blätter intensiver wird; insgesamt sehr fein aromatisch und herzhaft. Die jungen Blätter finden als Spinat Verwendung, aber auch als Salat gemeinsam mit Löwenzahn und Sauer-Ampfer. Durch sein eigenständiges Aroma lässt er sich zu köstlichen Suppen, Beilagen und Aufläufen verarbeiten. Früher waren Gierschblätter Hauptbestandteil der vielerorts üblichen „Neunstärke“, einer Frühlingskräutersuppe. Rezeptbeispiel: Giersch-Gnocchi oder – mit Erdäpfelteig – zu Erdäpfelknödel. Volksmedizinisch wird Giersch gegen Rheuma und Gicht, gegen Verbrennungen und Insektenstiche eingesetzt.

Naturpark Pöllauer Tal



Gundelrebe
Glechoma hederacea (Lippenblütengewächse)

Biologie
Die Stängel der Gundelrebe, auch Gundermann genannt, sind kriechend und an den Knoten wurzelnd. Die Blätter sind rundlich-nierenförmig mit gekerbtem Rand. Die Blüten sind typisch lippenartig und blauviolett. Sie kommt häufig auf Wiesen, Weiden und in Gebüschen vor.

Verwendung & Ethnobotanik

Die Blätter schmecken herb-aromatisch (wobei die Blätter mit zunehmendem Alter immer herber werden), die Blüten süßlich. Die Gundelrebe ist vor allem eine Gewürzpflanze und wird zur Geschmacksverbesserung von Kräuterlikör, Schnaps, Kräuterkäse, Topfen usw. verwendet. Auch Eierspeisen und Aufläufe werden durch ihren aromatischen Geschmack verbessert. Die Blüten bereichern jeden Salat.

In der Volksmedizin wird die Gundelrebe bei Blasenleiden, Leberbeschwerden und Magen-Darmkrankheiten verwendet. Sie ist stark stoffwechselanregend.

Naturpark Pöllauer Tal



Wiesen-Schaumkraut
Cardamine pratensis (Kreuzblütler)

Biologie: Das Wiesen-Schaumkraut blüht weiß, rosa bis blass violett. Die Blüten sind in einem lockeren Blütenstand (Rispe) zusammengefasst. Die Blätter sind schmal gefiedert, die Grundblätter stehen in einer Rosette. Lebensraum: frische Fettwiesen, aber auch Auen, Sümpfe und entlang von Bächen, wo es schon zeitig im Frühjahr blüht. Vorkommen: gesamte Steiermark.

Verwendung & Ethnobotanik: Zu den Inhaltsstoffen zählen die scharf schmeckenden Senfölglykoside, Mineral- und Bitterstoffe, und ein äußerst hoher Anteil an Vitamin C. Der Geschmack der Pflanze lässt sich als kresseartig, senfartig bis scharf beschreiben. Die jungen Sprosse, Blätter und Blütenknospen bereichern Salate, Vorspeisen und Wildkräuteraufläufe und ersetzen, in getrockneter Form, Pfeffer. Die Stängel sind wie Spargel, die scharf schmeckenden Samen wie Senfsamen verwendbar. Die Blüten dienen als essbare Dekoration. Am besten schmeckt die Pflanze vor der Blüte, da sie zu dieser Zeit noch milder ist. In der Volksmedizin werden Frischsaft oder Kaltauszüge gegen Asthma, Bronchitis, Hauterkrankungen und Krämpfe eingesetzt. Die frische Pflanze wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd. Die Senfölglykoside regen Gallen- und Lebertätigkeit an.

Naturpark Pöllauer Tal

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Giersch-Lasagne

Zutaten für 2–3 Personen, für eine kleine Gratinform:

• 100 g Gierschblätter • 100 g Champignons • 6–8 Lasagneblätter (ohne Vorkochen).

Für den Guss: • 1 EL Maisstärke • 0,25 l Wasser • 1 TL Gemüsebrühepaste • 0,2 l Milch • 0,1 l Rahm • 50–100 g geriebener Sbrinz, würziger Bergkäse oder Parmesan.

Zubereitung: Gierschblätter in einem Topf im Dampf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Champignons in Scheiben schneiden, Backofen auf 200° C vorheizen. Für den Guss Maisstärke und ein wenig Wasser zugeben, aufkochen. Gemüsebrühepaste unterrühren, Pfanne vom Kochfeld nehmen, Milch und Wasser unterrühren. Boden der Gratinform mit wenig Guss bedecken, mit Lasagneblättern und Giersch fortfahren, Guss darüberträufeln und mit Käse bestreuen, fortfahren mit Lasagneblättern, Pilzen, Guss und Käse, abschließen mit Lasagneblättern, Guss, Käse. Gratinform mit Alufolie verschließen, in der Mitte des Backofens bei 200° C 40 Min. backen, Alufolie entfernen. Lasagne nochmals 10–15 Min. backen.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Gundelrebe-Zwiebel-Schmalz

Zutaten

Schmalz, Zwiebel, Gundelrebenblätter (ein paar Blüten)

Zubereitung

Hacke die geschälten Zwiebeln und brate sie im Schmalz goldgelb. Dann gib das restliche Schmalz dazu und erwärme es. Reble in der Zwischenzeit die Gundelrebe und hacke sie. Dann rühre die gehackten Blätter und einige Blüten unter das Schmalz.

Würze ein wenig mit Salz und Pfeffer. Nun in Gläser füllen und kalt stellen, damit das Schmalz fest wird.

Lass es dir schmecken!



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Wiesen-Schaumkraut-Fitness-Cocktail

Zutaten (für ein Glas mit 250 ml):

- 20 Gramm Wiesen-Schaumkraut-Blätter
- 125 ml Joghurt/Kefir
- 125 ml frisch gepresster Orangensaft

Zubereitung

Wiesenschaumkraut waschen und pürieren. Joghurt beziehungsweise Kefir glattrühren und das Schaumkraut dazugeben. Den Saft frischer Orangen mit den restlichen Zutaten mischen.

Das Getränk hilft hervorragend gegen Frühjahrsmüdigkeit.





Wild-Möhre
Daucus carota (Doldenblütler)

Biologie: Die Wild-Möhre blüht weiß, wie die meisten Doldenblütler. Häufig findet sich in der Mitte des Blütenstandes eine reduzierte Blüte in schwarz. Die Blätter sind mehrfach gefiedert. Die cremefarbige Pfahlwurzel wird 1–2 cm dick. Lebensraum: nährstoffärmere Halbtrockenrasen, halbruderale Wiesen und durch menschliche Aktivität entstandenes Ödland. Blütezeit: Juni–Oktober. Vorkommen: gesamte Steiermark, von den Tieflagen (unter 200 m) bis in die obere Bergwaldstufe (1.600 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, a-, b- und g-Carotin, Flavonoide, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Pektin und Vitamin B1, B2 und C. Die Wurzel ähnelt im Geschmack der kultivierten Möhre, ist allerdings süßer und manchmal schärfer. Das Kraut schmeckt petersilienartig, die Samen fruchtig und anisähnlich. Die jungen aromatischen Blätter und Sprosse würzen Suppen, Salate und Aufstriche. Das gesamte Kraut kann zu Gemüsegerichten und spinatartigen Speisen verarbeitet werden. Die Wurzel ergibt im ersten Jahr ein herrliches Koch-, Back- und Pfannengemüse. Die Blüten und Samen eignen sich als essbare Dekoration und zum Würzen. Rezeptbeispiel: Feine Dinkelcremesuppe mit Wild-Möhre. Volksmedizinisch eingesetzt bei Darm- und Durchfallerkrankungen, harntreibend.

Naturpark Sölk-täler



Vogelmiere
Stellaria media (Nelkengewächse)

Biologie
Die Vogelmiere ist rasenbildend, der Stängel niederliegend und einreihig behaart. Die Blätter sind eiförmig spitz. Die Vogelmiere blüht weiß. Sie kommt häufig in Äckern, Gärten und Weinbergen vor.

Verwendung & Ethnobotanik
Die Vogelmiere ist reich an Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen. Ihr Gehalt an den Vitaminen A, B1, B2, B3 und C ist hoch, ebenso ihr Gehalt des Spurenelements Selen.

Der Geschmack der Vogelmiere ist sehr mild, ähnelt dem von Blattsalat und erinnert etwas an Kukuruz-Körner. Sie wird in ganzen Büscheln geerntet; es sind alle oberirdischen Teile verwendbar. Sehr gut eignet sie sich als Blattspinat oder Gemüsebeilage. Aber auch Suppen und Rohkostsalate schmecken hervorragend.

In der Volksmedizin gilt die Pflanze als entzündungshemmend, schmerzlindernd und verdauungsfördernd. Sie hilft bei Krämpfen, Rheuma und Blasenkrankheiten und kann äußerlich bei Hautausschlägen eingesetzt werden.

Naturpark Sölk-täler



Wiesen-Klee
Trifolium pratense (Schmetterlingsblütler)

Biologie: Die purpurroten Blüten des Wiesen-Klees stehen in dichten, kugeligen Köpfchen. Die Blätter sind dreizählig zusammengesetzt und formen das wohlbekannte „Kleeblatt“. Lebensraum des Wiesen-Klees sind frische Fettwiesen und Fettweiden sowie Wegränder und lichte Wälder. Gelegentlich wird er auch als Futterpflanze angebaut. Die Blütezeit des Wiesen-Klees reicht von Mai bis in den Spätherbst (Oktober).

Verwendung & Ethnobotanik: Der Wiesen-Klee enthält an sekundären Inhaltsstoffen Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Isoflavone, Mineralstoffe, Salicylate und Vitamine. Die Blätter haben einen schwach sauren Eigengeschmack, ergeben jedoch mit anderen Wildkräutern eine gute Gesamtkomposition und dienen als Eiweißquelle. Die Blüten schmecken süßlich-nussig. Die jungen Triebe und Blätter eignen sich sehr gut als Beigabe zu Salaten, Kräuteraufstrichen, Frühlingssuppen, Gemüse und spinatähnlichen Gerichten. Die Blüten können dem Aromatisieren von Sirupen, Sekt usw. dienen und in Teiggerichte eingeknetet werden. Volksmedizinisch wird er als Tee bei Durchfällen, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden und bei Husten sowie äußerlich bei Hauterkrankungen eingesetzt.

Naturpark Sölk-täler

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Wildkräuter-Risotto

Zutaten: • 20g Blätter von der Wilden Möhre • 10g Brennesselblätter (Kann nach Bedarf variiert werden) • Giersch und Vogelmiere (nach Bedarf) • Gänseblümchenblüten zum Garnieren • 250g Risotto-Reis • etwas Wasser • Prise Salz • Pfeffer • 1 Zwiebel • 1 EL Öl • 1 EL Essig • Butter/Olivenöl • Hartkäse

Zubereitung: Pflanzenteile waschen, grobe Stiele, Fasern und Wurzeln herauschneiden. Die übrigen Kräuter in dünne Streifen schneiden, mit etwas Wasser und Salz auskochen und durchpassieren. Zwiebel in Öl anschwitzen, Risotto-Reis zugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Mit etwas Gemüsesud aufgießen, gut umrühren und mit Salz würzen. Restlichen Gemüsefond und Essig nach und nach zugeben und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis das Risotto eine sämige Konsistenz hat. Jetzt die feingeschnittenen Wildkräuter unterrühren und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Mit etwas Butter/Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Hartkäse und Gänseblümchenblüten bestreut servieren.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Vogelmieren-Möhren-Kuchen

Zutaten

• 150g weiche Butter • 150g Staubzucker • 3 Eier • Vanillezucker, Zimt, 1 Prise Salz • 200g Mehl mit ½ Backpulver • 150g Mandeln gemahlen • 2 große Handvoll Vogelmiere gewaschenen u. geschnitten • 250g Möhren geraspelt • 150g getrocknetes Obst, zum Beispiel Äpfel oder Datteln

Zubereitung

Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier anschließend einzeln unterrühren, Gewürze zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und mit den Nüssen unter den Teig rühren. Kräuter, Möhren und Trockenobst unterheben. In eine gefettete Springform geben und auf der 2. Backebene bei 180 Grad 30 bis 45 Min. backen.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Rotklee-Limonade

Zutaten für ca. 5 Portionen: Die Blüten von 4–5 Blütenköpfen (optional einige grüne Rotkleeblätter fein hacken), 640 ml Wasser, 200 ml Zitronensaft, Honig, Wasser

Zubereitung: Den Klee gut waschen und zusammen mit 640 ml Wasser für 8 Minuten kochen (Klee wird dabei weiß). Flüssigkeit durch ein feines Sieb leeren und den Klee entsorgen. Der Klee-Saft ist nun gelb. Nach Zugabe des Zitronensaftes erhält er jedoch eine schöne, pinke Farbe. Die Limo mit Honig und Wasser abschmecken und optional mit gehackten Rotkleeblättern garnieren.

Tipp: Lassen Sie Ihre Gäste den Zitronensaft selbst hinzufügen. So kann jede(r) den Farbwechsel erleben und die Limonade mit Honig und Wasser an den individuellen Geschmack anpassen. **Achtung:** Nicht geeignet für Schwangere oder Personen, die Blutverdünner einnehmen oder vor Operationen!





Spitz-Wegerich
Plantago lanceolata (Wegerichgewächs)

Biologie: Der Spitz-Wegerich bildet unscheinbare Blüten, die zu einem kugeligen bis eiförmigen Blütenstand an einem langem, aufrechtem Stiel zusammengefasst sind. Markant sind die zur Blütezeit weit abgespreizten Staubbeutel. Die langen, tief längsrippigen Blätter bilden eine Rosette und ragen büschelförmig auf. Lebensraum: trockene Mager- bis Fettwiesen, Weiden und halbruderalen Stellen, wo er von Mai bis September blühend anzutreffen ist. Vorkommen: ges. Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die obere Bergwaldstufe (1.600 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Inhaltsstoffe: Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, Kieselsäure, Zink, Kalium, Vitamin B und C, das Glykosid Aucubin und Mineralstoffe. Der Grundgeschmack der Pflanze, vor allem der Blütenknospen, ist pilzartig. Man kann die Blätter der Rosettenmitte bis in den Herbst ernten. Diese können roh in Salaten, Aufstrichen und als Beigabe zu Gemüse oder Wildkräuterspinnat dienen. Die Blütenknospen, z.B. in der Pfanne gedünstet, sind eine Delikatesse. Die Samen eignen sich zur Verfeinerung von Salaten oder Gemüsegerichten. Rezeptbeispiel: Spitz-Wegerich-Röllchen gefüllt mit Schafkäse. Volksmedizin: Spitz-Wegerich-Sirup dient als Hustenmittel. Der Pflanze wird eine adstringierende, antibiotische, blutreinigende, harntreibende und wundheilende Wirkung (besonders bei Insektenstichen) zugeschrieben.

Naturpark Steirische Eisenwurz



Brennnessel
Urtica dioica (Brennnesselgewächs)

Biologie: Die große Brennnessel ist im Vergleich zur kleinen Brennnessel 2-häusig mit Brennhaaren. Die Stängel sind kantig und aufrecht. Die Blätter sind gegenständig, mit herzförmigem Grund und grob gesägt. Die Blütenrispen sind länger als der Blattstiel und die Blüten unscheinbar weiß. Die Früchte (Samen) ähneln kleinsten Nüssen. Die Brennnessel kommt häufig auf Wegrändern, Ackerrändern und Waldrändern vor.

Verwendung & Ethnobotanik: Magnesium, Kalium, Eisen, Kieselsäure, Vitamin A, C, E, Kohlenhydrate und Flavonoide sind die wichtigsten Inhaltsstoffe der Brennnessel. Die Samen enthalten außerdem viel Vitamin E. Aufgrund des spinatartigen Grundgeschmacks wird sie gerne in der Küche verwendet – für Spätzle, Nockerl, Nudeln, Brot, Suppen, ... Die kleinen Samen schmecken nussig und bereichern Salate und Beilagen. Die getrockneten Blätter können ganzjährig als Würzmittel und Farbgeber (z.B. für Suppen) eingesetzt werden.

In der Volksmedizin gilt die Brennnessel als stark blutreinigend, entgiftend und entwässernd. Daher wird sie seit Jahrhunderten für Frühjahrskuren eingesetzt. Sie wirkt bei Gallenerkrankungen, Verdauungsleiden und senkt den Blutzuckerspiegel.

Naturpark Steirische Eisenwurz



Wiesen-Sauerampfer
Rumex acetosa (Knöterichgewächs)

Biologie: Der Wiesen-Sauerampfer ist windblütig. Somit sind die eingeschlechtigen Blüten unscheinbar und klein, wobei die Blüten in Form einer Rispe angeordnet sind. Die Blätter sind von pfeilförmiger Gestalt und am Stängel wechselständig angeordnet. Typisch sind die häutigen Nebenblattscheiden am Übergang von Stängel zu Blattstiel.

Lebensraum: Der Wiesen-Sauerampfer wächst in Fettwiesen und -weiden. Die Blütezeit reicht von Mai bis in den Juli.

Verwendung & Ethnobotanik: Der Wiesen-Sauerampfer ist reich an Vitamin C, Carotin, Eisen sowie Flavonoiden, Gerbstoffen und Oxalsäure. Oxalsäure kann, über mehrere Monate eingenommen, zu Nierenschäden führen. Durch Abkochen und Abgießen des Kochwassers kann sie aus den Speisen entfernt werden. Die Blätter haben einen zitronenähnlichen, säuerlichen Geschmack. Die jungen Blätter und Triebspitzen finden als Zutat für Salate oder in Suppen Verwendung. In fettreichen Fleischspeisen wirkt der Ampfer verdauungsfördernd; gegart können die Triebspitzen und Blätter ebenso in Eintöpfen eingesetzt werden. Volksmedizinisch wird Ampfer zur Blutreinigung vor allem im Frühjahr eingesetzt. Ebenso wird Ampferbrei bei Hautleiden in Form von Umschlägen angewendet.

Naturpark Steirische Eisenwurz

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Spitz-Wegerich Heilöl

Zubereitung: 1 Schraubglas mit frischen, zerschnittenen Wegerichblättern zu 2/3 füllen. Mit einem kalt gepressten biologischen Sonnenblumen- oder Leinöl übergießen und 3 Wochen verschlossen in die Sonne stellen. Dann abfiltrieren.

Dies ist ein hervorragendes und mildes Einreibemittel für Kinder mit Husten. Es gehört auf den Brust- und Rückenbereich bei Erkrankungen der Bronchien und der Lunge aufgetragen.

Tipp: Man zerreibt die frischen Blätter zwischen den Händen und legt sie auf Insektenstiche oder auch blaue Flecken.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Brennnessel-Spinat

Zutaten: • ca. 500 g frische Brennnesseltriebe, gewaschen
• 1 Zwiebel, fein gewürfelt • ½ Glas Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • etwas Öl • Optional: 2 EL vegane Sahne oder Sauerrahm

Zubereitung: In einem großen Topf die Zwiebel im Öl anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und die gewaschenen frischen Brennnesseltriebe dazugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen und öfter umrühren, bis alle Blätter zusammengefallen sind. Würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben mit Rahm verfeinern. Dazu passen Bratkartoffeln und das klassische Spiegelei.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Ampfer-Pesto

Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 1 Salatgurke, 1 Bund Ampfer (150 g), 2 EL Olivenöl, 3 EL Aceto balsamico bianco, 1 EL süßer Senf, Salz, Cayennepfeffer, 2-3 EL Zitronensaft

Zubereitung: Die Knoblauchzehen grob hacken. Die Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Die Ampferblätter abzupfen, waschen und trocknen. Die Ampfer-Gurken-Mischung mit 2 EL Olivenöl, 3 EL Aceto balsamico bianco und 1 EL süßem Senf vermengen. Mit dem Küchenmixer alles fein pürieren. Salz, Pfeffer und Zitronensaft zum Abschmecken verwenden, kaltstellen und genießen. **Tipp:** Die Blätter des Ampfers dienen als Arzneimittel gegen Blähungen und Husten. Als Ab-sud helfen sie auch gegen Durchfall. Die Wurzelstöcke der Pflanze zeigen gegen-teilige Wirkung und dienen als Abführmittel.





Wiesen-Schaumkraut
Cardamine pratensis (Kreuzblütler)

Biologie: Das Wiesen-Schaumkraut blüht weiß, rosa bis blass violett. Die Blüten sind in einem lockeren Blütenstand (Rispe) zusammengefaßt. Die Blätter sind schmal gefiedert, die Grundblätter stehen in einer Rosette. Lebensraum: frische Fettwiesen, aber auch Auen, Sümpfe und entlang von Bächen, wo es schon zeitig im Frühjahr blüht. Vorkommen: gesamte Steiermark.

Verwendung & Ethnobotanik: Zu den Inhaltsstoffen zählen die scharf schmeckenden Senfölglykoside, Mineral- und Bitterstoffe, und ein äußerst hoher Anteil an Vitamin C. Der Geschmack der Pflanze lässt sich als kresseartig, senfartig bis scharf beschreiben. Die jungen Sprosse, Blätter und Blütenknospen bereichern Salate, Vorspeisen und Wildkräuteraufstriche und ersetzen, in getrockneter Form, Pfeffer. Die Stängel sind wie Spargel verwendbar und die scharf schmeckenden Samen sind wie Senfsamen zu verwenden. Die Blüten dienen als essbare Dekoration. Am besten schmeckt die Pflanze vor der Blüte, da sie zu dieser Zeit noch milder ist.

In der Volksmedizin werden Frischsaft oder Kaltauszüge gegen Asthma, Bronchitis, Hauterkrankungen und Krämpfe eingesetzt. Die frische Pflanze wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd. Die Senfölglykoside regen die Gallen- und Lebertätigkeit an.

Naturpark Südsteiermark



Scharbockskraut
Ranunculus ficaria (Hahnenfußgewächse)

Biologie
Niederliegende Pflanze, oft an den Knoten wurzelnd. Die Blätter sind herzförmig, ganzrandig und oberseits stark glänzend. Die Blüten sind gelb mit einem Durchmesser von ca. 2–3 cm. Das Scharbockskraut kommt in nährstoffreichen und feuchten Au- und Mischwäldern und Gebüschern vor.

Verwendung & Ethnobotanik
Die Blätter sind reich an Vitamin C, Gerbstoffen sowie Saponinen. Die Wurzeln enthalten Gerbstoffe, Asparagin und das Ferment Urease. Die Blätter schmecken sauer-scharf, die Wurzeln hingegen nussig und sind stärkereich. Sie eignen sich hervorragend für Eiergerichte, Kräuteraufstriche und Salate. Aufgrund des steigenden Protoanemoningehalts sollte man das Scharbockskraut nur vor der Blüte ernten und verspeisen.

Das Scharbockskraut wurde früher aufgrund seines hohen Vitamin C-Gehalts bei Skorbut und Frühjahrsmüdigkeit gegessen. Es ist blutreinigend und wird bei Hautunreinheiten und Hämorrhoiden angewendet.

Naturpark Südsteiermark



Großer Wiesenknopf
Sanguisorba officinalis (Rosengewächse)

Biologie: Die Blüten sind purpur- bis weinrot und bilden einen dichten Blütenstand (Knopf). Die Blätter sind gestielt und in einzelne Blättchen zerteilt, die sich paarweise gegenüberstehen (ein endständiges Blättchen); ihr Rand ist gesägt. Lebensraum: Der Große Wiesenknopf wächst in Feuchtwiesen. Die Blütezeit reicht von Juni bis September.

Verwendung & Ethnobotanik: Der Große Wiesenknopf enthält Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Tannine und Vitamin C. Der Grundgeschmack der Pflanze ist gurkenartig. Die Blätter, Treibspitzen und Blütenstände werden roh (von April bis Juni) als Zutat für Salate verwendet. In Suppen, Gemüsegerichten, Gemüsepürees und Eierspeisen werden sie verkocht. Die Wurzel nutzt man im Herbst, Winter und Frühjahr des ersten Jahres getrocknet und gemahlen als Würzmehl in Brotteig und Gemüsebreien.

Volksmedizin: Der Tee aus dem Wiesenknopf wirkt aufgrund der Gerbstoffe blutungsstillend, darüber hinaus antibakteriell, schmerzlindernd und entzündungshemmend – z. B. gegen Schleimhautentzündungen im Mund und Rachen. Äußerlich wirken zerriebene Blätter oder Wurzeln gegen Entzündungen und beschleunigen die Heilung.

Naturpark Südsteiermark

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Rezept: Gebackene Wiese

Zutaten: • 25 dag Mehl • ca. ¼ l Milch • 1 Ei • Salz • Öl
zum Backen • Wildkräuter (Brennnessel, Spitzwegerich,
Bärlauch, Taubnesseln, Wiesenschaumkraut, Schafgarbe,
Wiesenbocksbart, Rotklee ...)

Zubereitung: Die Kräuter fein verlesen, waschen und
auf Küchenkrepp trocknen lassen. Das Mehl in die Milch
einrühren, salzen und das Ei unterrühren. Es soll ein dick-
flüssiger Teig entstehen.

Das Back-Öl in einer Pfanne er-
hitzen. Nun die Kräuterblätter
in den Teig tauchen und im Öl
ausbacken. Auf einem Küchen-
krepp abtropfen lassen. Vor
dem Servieren mit Staubzucker
bestreuen.

Sehr gut schmeckt dazu auch
eine Beersauce.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Scharbockskraut-Eierspeis mit gerösteten Kürbiskernen

Zutaten

• 50g junges Scharbockskraut (nur Blätter und nur, wenn
es noch nicht blüht) • 8 Eier • 50ml Milch • Salz, Pfeffer
• 50g Butter • 50g ganze Kürbiskerne

Zubereitung

Scharbockskrautblätter grob hacken. Eier mit Milch, Salz
und etwas Pfeffer verrühren. Butter erhitzen, die Schaf-
garbenblätter darin anbraten, die Ei-Masse dazugeben
und stocken lassen. Grob gehackte Kürbiskerne oder Wal-
nüsse ohne Fett in der Pfanne
erhitzen, bis sie zu duften an-
fangen. Die Eierspeise mit ei-
nem Spritzer Kernöl anrichten
und mit den Kernen bestreuen.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Wiesenknopf-Kaltschale

Zutaten

• 1 Handvoll Wiesenknopfblätter
• 1 l kräftige Rindsuppe
• 150 ml Madeira-Wein
• 2 TL Zitronensaft
• Wiesenblüten

Zubereitung

Die kalte Suppe sorgfältig entfetten, mit Madeira-Wein
und Zitronensaft mischen. Die Wiesenknopfblätter hinzu-
fügen und die Suppe in geeisten Schalen anrichten, mit
Blüten dekorieren.





Echt-Schafgarbe
Achillea millefolium (Korbblütler)

Biologie: Die feinen Blüten sind in Körbchen angeordnet. In den Körbchen stehen außen die weißen oder rosafarbenen Zungenblüten, innen weiße Röhrenblüten. Zahlreiche Blütenkörbchen bilden wiederum eine Scheindolde als Gesamtblütenstand. Die Pflanze ist frischgrün bis dunkelgrün, die Blätter sind fein gefiedert. Lebensraum: nährstoffreiche Fettwiesen und Fettweiden; Blütezeit: Juni–Oktober. Vorkommen: gesamte Steiermark, von den Tieflagen (unter 200 m) bis die Hochalmen (1.800 m).

Verwendung & Ethnobotanik: Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Azulen), Sesquiterpenlactone, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe. Die Blätter sind von intensiv-würzigem Geschmack und eigenen sich in erster Linie als Gewürzkräuter. Die jungen Blätter machen Salate, Suppen und Saucen schmackhaft würzig. Insgesamt lässt sich der Geschmack als stark herb und muskatnussartig beschreiben. Daher sollte mit den Blättern eher sparsam umgegangen werden. Die Verwendung als Würzpflanze in der Bierherstellung ist beinahe verschwunden und durch den Hopfen abgelöst worden. Heute erlebt die Echt-Schafgarbe in Kleinstbrauereien eine kleine Renaissance.
Volksmedizin: entzündungshemmend bei Magen- und Darmproblemen, beruhigend und blutreinigend.

Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen



Echt-Beifuß
Artemisia vulgaris (Korbblütler)

Biologie: Der Beifuß wird bis 150 cm hoch und ist stark verzweigt. Die Blätter sind oberseits dunkelgrün, unterseits weißfilzig und 1–2-fach gefiedert. Die Blüten sind unscheinbar gelb bis rotbraun und in reichblütigen Blütenständen angeordnet. Im Sommer riechen die Blätter intensiv aromatisch. Die Pflanze wächst an Wegrändern und trockenen Uferrändern und auf Schuttplätzen.

Verwendung & Ethnobotanik: Hoher Gehalt an Gerbstoffen, Bitterstoffen, Cumarinen und ätherischen Ölen. Die jungen Triebe schmecken im Frühjahr noch mild und wenig bitter, im Sommer stark bitterwürzig. Die Blätter sind frisch und getrocknet ein Würzmittel für Salate und Suppen. Grob gehackt bereichert er Aufläufe und Eierspeisen. Traditionell wurde damit Schweinsbraten „umhüllt“, um ihn leichter verdaulich zu machen. Allgemein eignen sich die Sommerblätter für fette Speisen (Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd).

Die Heilwirkung des Tees bei Nervosität und Schlafstörung ist in der Volksmedizin unumstritten. Die Blätter, in Öl angesetzt, wirken bei müden Füßen und Rheumatismus.

Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen



Zaun-Wicke
Vicia sepium (Schmetterlingsblütler)

Biologie: Die zahlreichen purpurnen Blüten sind in einem traubenförmigen Blütenstand angeordnet. Die Blätter bestehen aus 4 bis 7 gefiederten Blättchenpaaren, wobei das endständige Blättchen in eine Blattranke umgewandelt ist. Die Blütezeit reicht von Mai bis Juli.

Lebensraum: Die Zaun-Wicke wächst in Fettwiesen, auf Weg- und Ackerrändern und in lichten Laubwäldern.

Verwendung & Ethnobotanik: Die Zaun-Wicke ist reich an Vitaminen, Carotin, Gerbstoffen, Asparagin und Spurenelementen sowie Saponinen. Die Saponine sind schwer verdaulich, daher müssen die Pflanzenteile zum Essen mindestens 10 Minuten erhitzt werden! Die Blätter und Früchte der Zaun-Wicke schmecken würzig, herb-erbsenartig. Junge Triebe und Blätter können von April bis Juni gegart in Suppen, Fonds und Gemüsegerichten verwendet werden, die Blüten können wiederum im Teig von Bratlingen eingesetzt und junge Samenschoten als Pfannengemüse zubereitet werden.
Volksmedizinisch wird der Zaun-Wicke keine besondere Wirkung zugeschrieben. Sie ist aber dafür bekannt, den Stoffwechsel anzuregen.

Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen

Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Schafgarbensirup

Zutaten:

- 3,5 Liter Wasser
- 3 kg Zucker
- 4 große Hände voll Echt-Schafgarbe, geschnitten
- 2 Bio-Zitronen
- 10 dag Zitronensäure oder 1/8 l Zitronensaft

Zubereitung: Wasser mit Zucker erhitzen bis der Zucker gelöst ist, abkühlen lassen, die Kräuter und die in Scheiben geschnittenen Bio-Zitronen dazugeben und ca. 1 Woche kühl stehen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

Wenn der Geschmack passt, alles durch ein Sieb gießen, aufkochen, die Zitronensäure oder den Zitronensaft zugeben und heiß in Flaschen füllen.



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Beifuß-Wein

Zutaten:

- 1 Liter Weißwein • 4 Stängel Beifuß • 1 Stängel Pfefferminze (nach Geschmack) • Eventuell Rohrzucker oder Honig nach Geschmack

Zubereitung: Beifuß in eine weithalsige Flasche geben, mit Weißwein aufgießen, eventuell Zucker, Honig oder Pfefferminze beigeben und 2–3 Wochen in der Küche stehen lassen. Ab und zu schütteln. Abseihen und den Wein in eine Flasche geben, dunkel und kühl aufbewahren.

Dieser Wein – vor dem Essen ein halbes Likörglas genießen – soll nach alter Überlieferung die Verdauung anregen und ist besonders vor fettreichem Essen angeraten. Schon Hildegard von Bingen und Paracelsus schworen auf diesen Wein.

Während Schwangerschaft und Stillzeit nicht verwenden!



Naturpark-Rallye

„Grünzeug von der Wiese“

Wildkräuter–Wildgemüse–Wiesenblumen
zum Kennenlernen & Verkosten

Zaun-Wicken-Pesto

Zutaten:

- 3 Handvoll junge Zaun-Wicken-Triebe (nach Wunsch gemischt mit anderen essbaren Wildkräutern wie z. B. Wiesen-Labkraut, Giersch oder Vogelmiere)
- ca. 100 ml Öl
- Kräutersalz nach Geschmack
- 30 g geriebener Bergkäse
- 30 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Die Zaun-Wicke sollte, wie alle Wicken, vor dem Genuss erhitzt werden, damit die Saponine abgebaut werden. Danach alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen. In Gläser füllen und darauf achten, dass das Pesto mit Öl bedeckt ist. Gekühlt hält sich das Pesto mehrere Monate.

Das Pesto harmonisiert warm besonders gut mit Pasta oder Salzkartoffeln, kalt als Aufstrich mit Bauernbrot.

