

□ Die 10 besten essbaren Wildkräuter im Frühling

April bis Juni · Teil 2

Sobald die ersten Sonnenstrahlen den Boden erwärmen, sprießt die Natur – und mit ihr eine Fülle an nährstoffreichen Wildkräutern, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch deine Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen. In Teil 2 meiner Frühlingsreihe stelle ich dir weitere 10 essbare Wildkräuter vor, die du jetzt draußen entdecken kannst – direkt vor deiner Haustür, auf Wiesen, am Waldrand oder in deinem Garten. Lass dich inspirieren von der Kraft der Natur und bring neue, wilde Vitalität auf deinen Teller!



Zart & nährstoffreich im Frühling



Als Salat, Tee oder Gewürz nutzbar



Achtsam & nachhaltig sammeln



1 Wiesenlabkraut

Das zarte Wiesenlabkraut mit seinen quirlig angeordneten Blättchen wächst auf Wiesen und an Wegrändern. Es enthält Gerbstoffe und Flavonoide, die entzündungshemmend wirken und die Verdauung unterstützen. Junge Triebe lassen sich frisch in Salate geben oder als wohltuender Tee zubereiten.



2 Spitzwegerich

Der Spitzwegerich ist ein altbewährtes Heilkraut, das auf Wiesen und an Wegrändern wächst. Er ist reich an Schleimstoffen, Aucubin und Vitamin C und wirkt hustenlindernd sowie antibakteriell. Die jungen Blätter schmecken leicht bitter und eignen sich hervorragend für Salate, Smoothies oder als Heilkräutertee.



3 Schafgarbe

Die Schafgarbe mit ihren filigran gefiederten Blättern und weißen Blütenköpfchen ist eine der vielseitigsten Heilpflanzen. Sie enthält ätherische Öle, Bitterstoffe und Flavonoide, die entzündungshemmend wirken und die Verdauung fördern. Blätter und Blüten eignen sich für Salate, Kräuterquark oder als wohltuenden Tee.



4 Sauerampfer

Der Sauerampfer besticht durch seinen charakteristisch säuerlichen Geschmack, der an Zitrone erinnert. Er ist reich an Vitamin C, Oxalsäure und Mineralstoffen. Die jungen Blätter verfeinern Salate, Suppen und Soßen und passen wunderbar zu Fisch oder Eierspeisen. Wegen seines Oxalsäuregehalts am besten in Maßen genießen.



5 Gänsefingerkraut

Das Gänsefingerkraut mit seinen gefiederten Blättern und leuchtend gelben Blüten wächst auf feuchten Böden und Wegrändern. Es enthält Gerbstoffe und Bitterstoffe, die krampflösend und entzündungshemmend wirken. Die jungen Blätter und Blüten lassen sich in Salaten, Smoothies oder als Tee verwenden.



6 Waldmeister

Der Waldmeister duftet unverkennbar nach frischem Heu und Cumarin. Er wächst in schattigen Laubwäldern und ist klassischer Bestandteil der Maibowle. Er wirkt krampflösend und beruhigend. Frisch oder leicht angewelkt verfeinert er Getränke, Desserts, Gelees oder Kräuternessig – aber bitte nur in Maßen.



7 Hirtentäschel

Das Hirtentäschel mit seinen herzförmigen Samenschötchen ist fast das ganze Jahr zu finden. Es enthält Flavonoide und Aminosäuren und wird traditionell bei Kreislaufproblemen eingesetzt. Die jungen Blätter schmecken leicht pfeffrig und eignen sich gut für Salate, Suppen oder als Würzkräuter.



8 Wiesenschaumkraut

Das zarte Wiesenschaumkraut mit seinen zartlila Blüten gehört zu den ersten Frühlingsboten auf feuchten Wiesen. Es enthält Senföle und Vitamin C und wirkt antibakteriell sowie stoffwechsellanregend. Blätter und Blüten haben einen leicht scharfen Geschmack und passen wunderbar in Frühlingsalate oder als Garnitur.



9 Persischer Ehrenpreis

Der Persische Ehrenpreis begeistert mit seinen leuchtend blauen Blüten und bedeckt im Frühling ganze Wiesen und Gärten. Er enthält Iridoidglykoside und Gerbstoffe, die entzündungshemmend und schleimlösend wirken. Blätter und Blüten lassen sich roh in Salate geben oder als dekorative Garnitur verwenden.



10 Holunderblüten

Die cremefarbenen Blütendolden des Holunders verströmen im Mai und Juni einen unverwechselbar süßen Duft. Sie enthalten ätherische Öle und Flavonoide, die schweißtreibend und immunstärkend wirken. Klassisch werden sie zu Holunderblütensirup oder Hollerküchle verarbeitet – aber auch in Salaten oder Tee sind sie ein Genuss.

Raus in die Natur, Körbchen geschnappt – und los geht's! Die Natur wartet mit tollen Schätzen auf dich. ☐