**Die wilde Kraft im Garten**

Wer wilde Kräuter genießen will, muss nicht weit gehen. Im Frühjahr ist der Garten voll davon. Viele der jungen Wilden werden als Unkraut gejätet, dabei sind es oft schmackhafte und äußerst gesunde Wildkräuter voller Vitamine und weiterer Vitalstoffe. Sie lassen sich vielseitig in der Küche einsetzen, z.B. einfach nur fein gezupft oder gehackt auf ein Brot mit Butter, Frischkäse oder Quark. Oder in einen Pfannkuchen Teig eingebacken. Oder unter den Salat gemischt. Oder… Genau richtig für eine Frühjahrskur.

**Sauerampfer**

Mich kannte früher jedes Kind!☺Wie mein Name schon sagt ich schmecke sauer

In meinen Blättern sind rein wissenschaftlich: Vitamin C, Oxalsäure, Kaliumbioxalat, Eisen, Falvonglykosiede, Gerbstoffe, Gerbsäure

**Giersch**

Erkennbar an den dreigeteilten Blättern an dreikantigem Stängel. Die jungen Blätter schmecken mild nach Petersilie, Möhren und Sellerie.

**Löwenzahn**

Bevorzugt werden die jungen, zarten Blättchen aus der Mitte der Rosette. Schmecken zart bitter, wirken wassertreibend und die Leber entgiftend.

**Gänseblümchen**

Nicht nur die Blüten sind essbar, die Blattrosetten lassen sich wie Feldsalat ernten und verwenden. Schmecken leicht nussartig und fein würzig.

**Gundermann**

An kriechenden Trieben sitzen immer paarweise herz- bis nierenförmige Blättchen. Blätter duften beim Zerreiben Minze artig, schmecken kräftig würzig.

**Scharbockskraut**

Blättchen mit fein säuberlich-herbem Geschmack werden nur vor der Blüte geerntet, danach werden sie bitter. Außerdem steigt ab Blühbeginn der Gehalt an ungesunden Inhaltsstoffen.

**Brennnesseln**

Die ersten Blattspitzen sind die wertvollsten. Brennnesseln werden seit alters her als Stärkungsmittel angesehen, gelten aber auch als entgiftend und entschlackend.

**Vogelmiere**

Zarte eiförmige Blättchen reihen sich an dünnen Stängeln und bilden meist dichte Polster. Die Triebspitzen schmecken nach jungen Erbsen oder jungem Zuckermais.

**Knoblauchrauke**

Die nierenförmigen, dunkel blaugrünen Blätter können als Bärlauch Ersatz dienen, sie haben ein kräftiges Knoblaucharoma.

**Schafgarbe mein Spitzname ist „Heil aller Welt“**

Die zarten Blatttriebe können bis zur Blüte gegessen werden. Der Geschmack ist leicht bitter, aromatisch und erinnert mitunter etwas an [Kamille](http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Echte-Kamille.html). Mit zunehmender Größe werden die Blätter jedoch bittererer.

**Engelwurz Angelika**

Die Angelika schmeckt sehr aromatisch, angenehm und leicht süßlich. Die Engelwurz schützt durch ihre aromatischen [Bitterstoffe](https://www.kraeuter-verzeichnis.de/inhaltsstoffe/bitterstoffe.htm) unsere Nerven und unser Immunsystem, stärkt die Funktion des Herzens, hilft uns über Schwächephasen hinweg, schenkt uns neue Kraft.