

## Gesunde Kost

Wildkräuter wiederentdeckt

## Rat und Tat:

Mängel bei gebrauchter Ware

## Vereinsfeste

Belehrung fällt weg

Beratung  
Bildung  
Hauswirtschaft

Verbraucher  
Service  
Bayern

im Katholischen  
Deutschen  
Frauenbund e.V.



**B**is zum Beginn des 20. Jahrhunderts waren Wildgemüse und Wildkräuter für die tägliche Kost von Bedeutung. Gertrud Scherf, Biologin und Autorin von Wildpflanzen-Büchern: „Sie galten aber als ‚Arme-Leute-Kost‘. In den Kriegs- und Nachkriegszeiten ist man dann weniger aus Neigung, sondern der Not gehorchend für jeweils kurze Zeit zu den Wildpflanzen zurückgekehrt.“ Mit der zunehmenden Intensivierung des Kulturgemüseanbaus und wirtschaftlichen Wohlstands der Bevölkerung sind Wildgemüse und Wildkräuter, bis auf wenige Ausnahmen, für viele Jahrzehnte in Vergessenheit geraten und wurden mehr als Unkraut denn als Nahrungspflanze gesehen.

### Französische Tradition

Woher kommt nun die Wiederentdeckung? Gertrud Scherf: „Der Ursprung ist wahrscheinlich in der französischen Küche zu sehen, denn dort haben Wildkräuter und Wildgemüse schon immer eine Tradition.“ Wildkräuter sind unbehandelt, haben viel Aroma und Geschmack. Auch als Heilpflanzen werden

## Wildkräuter-Küche

*Ob Bärlauch, Brennnessel oder Löwenzahn – wildwachsende Frühlingskräuter haben in heimischen Küchen (wieder) Einzug gehalten. Kein Wunder, denn die kostenlosen Schätze der Natur sind sehr vitaminreich und haben viel Aroma und Geschmack.*

Wildkräuter wieder mehr wahrgenommen, da lag es nicht fern, dass auch ihr Nahrungswert wieder entdeckt wurde.“

### Wildgemüse richtig sammeln

Zu Beginn des Frühjahres ist die beste Zeit, Wildpflanzen zu sammeln. Neben der Freude am Sammeln genießt man die Bewegung an der frischen Luft und erlebt bewusst das Erwachen der Natur. Die Pflänzchen sind zart und aromatisch, tonangebende Geschmacksstoffe, wie Bitterstoffe, sind noch nicht stark ausgebildet. Es ist erstaunlich, wie viele Wildpflanzen zum Verzehr

geeignet sind. Wildgemüse und -kräuter wachsen im Garten, auf Wiesen, im Wald, an Bächen und auf dem Acker. Der Standort muss hygienisch einwandfrei sein, das heißt, kein Hundespazierweg, keine Gülle, keine Spritzungen oder Autoabgase sollten den Sammelplatz belasten. Der Sammler sollte die Arten einwandfrei kennen, um keine ungenießbaren und giftigen Arten zu pflücken.

### Wildpflanzen sind oft auch Heilpflanzen

In früheren Zeiten war Wildgemüse im Frühjahr auch des-

halb so bedeutend, da es nach der eintönigen vitaminarmen Kost im Winter die erste frische Pflanzennahrung darstellte. Wildpflanzen enthalten oftmals einen höheren Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen als Kulturgemüsepflanzen. Zudem kommen sie ohne Pflanzenschutzmittel und Dünger aus. Viele Wildgemüse sind zugleich Heilpflanzen, mit denen auch Tees und Tinkturen zubereitet werden.

Wildgemüse enthalten ätherische Öle, Aroma-, Bitter- und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Zum Beispiel



wirken sie entwässernd, blutreinigend, verdauungsfördernd oder appetitanregend.

## Kleine Wildpflanzenkunde Bärlauch

Er ist die bei Sammlern beliebteste Pflanze unter den Wildkräutern. Bärlauch wächst in großen Beständen in schattigen Wäldern und Parkanlagen. Die länglichen Blätter haben Ähnlichkeit mit dem giftigen Maiglöckchen.

Die Blätter werden vor der Blüte geerntet. Das intensive Knoblaucharoma seiner Blätter macht ihn zu einem sehr intensiven Würzkräut:

**Verwendung:** Suppe, Gemüse, Salat, Pesto, Kräuterquark.

## Brennnessel

Eine typische Unkrautpflanze, die in großen Mengen an Bach- und Waldrändern auftreten kann. Im Frühjahr die oberen Spitzen (mit Handschuhen) ernten. Nach dem Blanchieren oder Kochen brennen sie nicht mehr. Die Blätter schmecken herb-frisch. Ältere Blätter fühlen sich rau an.

**Verwendung:** Suppe und Gemüse. Im Spätsommer den leicht nussigen Samen ernten und über Salat und Müsli streuen.

## Frauenmantel

Wohl jeder hat diese Pflanze, in deren fächerartigen Blättern morgens ein Wassertröpfchen ist, schon mal gesehen. Sein Name und die vielen Volksnamen weisen darauf hin, dass diese Pflanze sehr stark mit religiösen Vorstellungen und der Frauenheilkunde verbunden ist.



**Verwendung:** Junge Blätter zerkleinert in Wildsalate, ganze Blätter sowie die essbaren Blüten auch für Dekoration.

## Giersch

Giersch ist, neben der Brennnessel, eines der ältesten und bekanntesten Wildgemüse. In Gärten und Parks gilt er als sehr schwer zu bekämpfendes

Unkraut. Der milde fein-würzige Geschmack der Blätter lässt sich gut kombinieren mit dem kräftig schmeckenden Löwenzahn oder mit Brennnessel.

**Verwendung:** Die Blätter lassen sich für alle Kräutergewichte, roh oder gekocht, verwenden.

## Löwenzahn

Die „Pustebume“ kennen schon die kleinen Kinder, macht es doch großen Spaß, mit kräftigem Pusten die Samen in alle Himmelsrichtungen zu verteilen. Vom Löwenzahn können Blätter, Blüten und Wurzeln verwendet werden.

**Verwendung:** Die zarten jungen Blätter haben noch wenig Bitterstoffe und eignen sich daher besonders als Beimischung für Salat und Wildkräutersuppen. Aus den Blüten kann ein sehr aromatischer Sirup hergestellt werden.

## Sauerampfer

Der erfrischende, fein säuerliche Geschmack beruht auf dem Gehalt an Kaliumoxalat und Oxalsäure. Sauerampfer wird traditionell in der französischen Küche geschätzt.

**Verwendung:** Als Zugabe in Kräutersuppen, in Salaten, in

„Grüner Soße“, Quark und Dips, zusammen mit Spinat zu Fisch.

Wegen seines hohen Oxalsäuregehaltes sollte Sauerampfer nicht in großen Mengen oder zu häufig verzehrt werden. Personen mit einer Neigung zu Calciumoxalatsteinen sollten ihn meiden. *Erni Sandtner*



## ZUM WEITERLESEN

Gertrud Scherf: **Wildfrüchte und Wildkräuter**. blv-Verlag, 2005, 9.95 Euro.

Brunhilde Bross-Burkhardt: **Wildkräuter und Wildgemüse**, Umschau Verlag, 2003, 24.90 Euro.

aid: **Gemüse**, Bezugsadresse: aid-Vertrieb DVG, Birkenmaastr. 8, 53340 Meckenheim, 2.50 Euro  
Internet: [www.fh-weihenstephan.de](http://www.fh-weihenstephan.de)

## Rezepte mit Wildkräutern

### Bärlauch-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel

300 g Risottoreis

etwa 800 ml Gemüsebrühe

80 g Bärlauch

2 EL Sauerrahm oder Crème fraîche

100 g geriebener Parmesan

**Zubereitung:**

Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken und im Olivenöl anschwitzen. Risottoreis zufügen und ebenfalls kurz mit-schwitzen. Dann mit etwas Gemüsebrühe angießen. Während des

Garens den Reis öfters umrühren und Brühe angießen. Sauerrahm, Bärlauch und den Parmesan unter-rühren und sofort servieren.

### Saiblingsfilet unter Sauerampferkruste

Zutaten für 4 Personen:

4 Saiblingsfilets

1 Bund Sauerampfer

8 EL Semmelbrösel

2 Eigelb

4 cl Sahne

1 EL Sahne, geschlagen

Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Sauerampfer verlesen, waschen und trocken schleudern. Zusam-

men mit den Eigelben und der Sahne im Mixer pürieren.

Schlagsahne und Semmelbrösel untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz leicht würzen. Mit der Hautseite in der Pfanne in heißem Fett anbraten und mit der Sauerampfermasse bestreichen. Die Filets im Backofen aufbräunen und Kruste ziehen lassen.

### Wildkräuter-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

200 g gemischte Wildkräuter, zum Beispiel Brennnessel, Giersch,

Löwenzahn, Frauenmantel

30 g Butter

40 g Mehl

1/2 fein gehackte Zwiebel

1 Knoblauchzehe, gehackt

Brühe zum Aufgießen

Salz, Muskat

2 EL Sauerrahm oder Schmand

**Zubereitung:**

Kräuter waschen, verlesen und fein hacken. Helle Mehlschwitze herstellen, Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen, dann das Gemüse zufügen. Mit wenig Brühe auf-gießen. Kurz durchkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken und mit Sauerrahm verfeinern.



## Kauf aus zweiter Hand: Wer haftet für Mängel?

**Ich habe mir vor einem halben Jahr von einer Privatperson eine gebrauchte Waschmaschine gekauft. Nun fällt bereits eine größere Reparatur an, die erheblich über dem Kaufpreis liegt. Kann ich die Reparaturkosten von dem Verkäufer verlangen?**

**Marlies K.**

Das kommt darauf an, was der Verkäufer mit Ihnen vereinbart hat. Beim Kauf von beweglichen Sachen unter Privatleuten ist nämlich eine Beschränkung beziehungsweise Ausschluss der Gewährleistung möglich. Hat der Verkäufer im Kaufvertrag den Passus „Die Waschmaschine wird verkauft wie gesehen unter Ausschluss jeglicher Gewährleistung“ eingetragen, schließt er eine Gewährleistung total aus. Ist hingegen die Klausel „verkauft wie gesehen“ im Kaufvertrag, wollen die Parteien nur die Haftung für sichtbare Mängel ausschließen. Ausnahme: Der Verkäufer verschweigt arglistig einen gravierenden Man-

gel. Es dürfte allerdings schwer sein, das zu beweisen. Beim Kauf vom Händler sind beide Klauseln nicht zulässig. Anders stellt sich die Situation dar, wenn keine Vereinbarung, sei es in schriftlicher oder mündlicher Form, zwischen Verkäufer und Käufer getroffen wurde. Dann nämlich beträgt die Gewährleistung zwei Jahre, kann aber beim Kauf von gebrauchter Ware auf ein Jahr verkürzt werden, beispielsweise beim Kauf eines gebrauchten Pkws vom Händler. In Ihrem Fall gehe ich davon aus, dass zwischen Ihnen und dem Verkäufer keine schriftlichen Vereinbarungen getroffen worden sind. Nachdem bei der Waschmaschine bereits nach einem halben Jahr eine größere Reparatur fällig ist, müsste der Verkäufer Ihnen diese bezahlen oder, wenn die Reparatur unzumutbar ist, das Geld gegen Austausch der Waschmaschine wieder zurückzahlen.

*Tanja Wilkniß*

*Juristin beim VSB Würzburg*

### Vereinsfeste

## Gesundheitsbelehrung fällt weg

**K**DFB-Frauen, die ehrenamtlich für das Pfarrfest Kuchen backen oder Salate und Würstchen verkaufen, haben jetzt mit weniger Bürokratie zu kämpfen. Denn ab sofort ist kein Nachweis mehr über eine Gesundheitsbelehrung und die Folgebelehrung erforderlich. Die Anforderungen an die Hygiene bleiben aber gleich. Darauf weist Bayerns Verbraucherminister Werner Schnappauf hin. Im Zuge der Entbürokratisierung und Verwaltungsvereinfachung wird die Belehrung künftig durch ein Merkblatt ersetzt. Vereine und Veranstalter tun gut daran, mit Hilfe des Merkblattes ihre Mitwirkenden über die lebensmittelhygienischen Grundlagen zu informieren. „Denn sie sind und bleiben verantwortlich, dass die Hygieneanforderungen eingehalten werden“, betont der Minister.



Rund 25.000 gemeldete Lebensmittelinfektionen in Bayern zeigen Schnappauf zufolge die enorme Bedeutung der Hygiene bei Lebensmitteln. „Hygienefehler führen immer wieder zu schwer wiegenden Erkrankungen, die besonders bei Kleinkindern und älteren Menschen lebensbedrohlich werden können.“ Bei Vereins- und Straßenfesten kann schnell ein großer Personenkreis be-

troffen sein. Krankheitserreger wie Salmonellen, Campylobacter und bestimmte Colibakterien können sich besonders leicht vermehren in Speisen mit Meeresfrüchten, mit rohen Eiern, in Backwaren mit nicht durcherhitzter oder durchgebackener Füllung wie beispielsweise Sahnetorten. Auch Speiseeis, Feinkost-, Rohkost- und Kartoffelsalate, Marinaden, Mayonnaisen und Saucen können problematisch sein. Schon bei Zimmertemperatur können sich Bakterien innerhalb weniger Stunden rapide vermehren. Damit Essen und Trinken bei Vereinsfesten auch weiterhin Freude machen, sollten Hygieneregeln unbedingt eingehalten werden. Das Merkblatt gibt es bei den Landratsämtern oder im Internet unter [www.lebensmittelsicherheit.bayern.de](http://www.lebensmittelsicherheit.bayern.de)

san

### Verbraucherberatungsstellen

[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

#### ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN

Mo–Fr 9–12 Uhr

Mo, Di 14–16 Uhr

Do 14–17 Uhr

#### 80335 München,

Dachauer Str. 5/IV, Tel. 0 89/59 62 78

[muenchen@verbraucherservice-bayern.de](mailto:muenchen@verbraucherservice-bayern.de)

#### 86152 Augsburg

Ottmarsgässchen 8, Tel. 08 21/15 70 31

Hausw. Berufsbildung: Tel. 08 21/51 03 68

[augsburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:augsburg@verbraucherservice-bayern.de)

#### 96047 Bamberg (Mittwoch geschlossen)

Grüner Markt 14, Tel. 09 51/20 25 06

Umweltberatung: Tel. 09 51/20 16 96

[bamberg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:bamberg@verbraucherservice-bayern.de)

#### 85049 Ingolstadt (Mittwoch geschlossen,

Freitag bis 14 Uhr geöffnet)

Jesuitenstr. 4, Tel. 08 41/30 91 14

[ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de)

#### 94032 Passau

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 08 51/3 62 48

Umweltberatung: Tel. 08 51/33 49 2

[passau@verbraucherservice-bayern.de](mailto:passau@verbraucherservice-bayern.de)

#### 93047 Regensburg

Frauenbergl 4, Tel. 09 41/516 04

Umweltberatung: Tel. 09 41/56 34 58

[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)

#### 97070 Würzburg

Bahnhofstr. 4–6, Tel. 09 31/30 50 80

[wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de)

#### INGESCHRÄNKTE ÖFFNUNGSZEITEN

#### 93413 Cham

Obere Regenstr. 15, Tel. 0 99 71/67 53

Mo, Mi, Fr 9–13 Uhr, Do 13–17 Uhr

[cham@verbraucherservice-bayern.de](mailto:cham@verbraucherservice-bayern.de)

#### 86609 Donauwörth

Münsterplatz 4, Tel. 09 06/82 14

Mi 9–12 Uhr

#### 91301 Forchheim

Sattlerstorstr. 5, Tel. 0 91 91/6 46 89

Mi 10–13 Uhr

#### 85375 Neufahrn

Bahnhofstr. 32, Tel. 0 81 65/60 748

Do 8.30 –12.30 Uhr

[verbraucher@neufahrn.de](mailto:verbraucher@neufahrn.de)

#### 92421 Schwandorf

Spitalgarten 1, (Rathaus)

Tel. 0 94 31/90 10; Di 9.30–12.30 Uhr

#### 83278 Traunstein

Bahnhofstr. 1, Tel. 08 61/6 09 08

Di, Do, Fr 9–12, Mi 14.30 bis 16.30 Uhr

jeden 1. Sa im Monat 10–12 Uhr

[traunstein@verbraucherservice-bayern.de](mailto:traunstein@verbraucherservice-bayern.de)