



#### FRISCHE FRÜHLINGSBOTEN

Diese Blüten und Blätter bringen den Stoffwechsel in Schwung:  
 1 Gundelrebe, Taubnessel 2 Birkenblätter 3 Knoblauchsrauke  
 4 Haselnussblätter 5 Blüten der Knoblauchsrauke  
 6 Weißdornblätter 7 weiße Taubnessel 8 Löwenzahnblüten  
 9 Buchenblätter 10 Gänseblümchen 11 Apfelblüten

## Genuss aus dem Wald

# Essbare Blätter

Plötzlich sind sie da: Junge und zarte Baumblätter schmücken im Frühling den Wald. Sie schmecken frisch, aromatisch und sind dazu noch außerordentlich gesund.

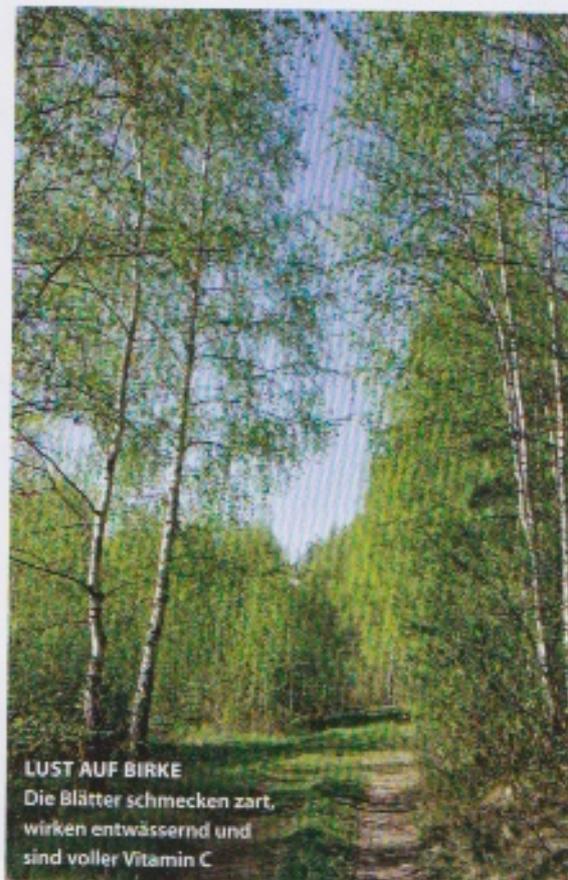
**E**ndlich ist es soweit. Die Baumknospen platzen auf, Blätter beginnen zu sprießen und neue Lebenskräfte werden geweckt. Zart schaut das erste Grün aus den Ästen hervor und erblickt das neue Frühjahr. Haben Sie schon einmal Blätter probiert? Nein? Dann richten wir hin zu Birke, Buche, Weißdorn und Haselnuss. Die Blätter dieser Bäume sind essbar und schmecken besonders aromatisch.

Wer genau probiert und kostet, der schmeckt sogar Unterschiede: Birke schmeckt wie ein zartes Sommerparfum, freundlich duftend, leicht und blumig, Haselnuss hingegen hinterlässt schon in jungem Zustand einen vollen und etwas pelzigen Eigengeschmack. Frische Weißdornblättchen sind wiederum fester, haben aber dennoch ein feines und gehaltvolles Aroma und auch die jungen Buchenblätter überraschen durch ihre Einzigartigkeit, ihren unverwechselbaren, leicht säuerlich zarten Geschmack.

Frisch gepflückt enthalten die jungen Blätter oftmals mehr Nährstoffe als transportiertes und gelagertes Supermarktgemüse. Dazu ist das zarte Grün in einer angenehmen Pflückhöhe erhältlich und fernab von Hunde- oder Fuchshinterlassenschaften. Wie bei den Wildkräutern gilt natürlich auch hier, dass nur wenig und achtsam von einem Baum geerntet wird und dass nur gepflückt wird, was man kennt.

### ENTSCHLACKEN & ENTGIFTEN

Junge Baumblätter bergen eine große Anzahl von wirksamen Inhaltsstoffen, die im Frühjahr in der Wildkräuterküche genutzt werden können. Sie dienen der Entschlackung und Entgiftung und sind somit ideale Begleiter einer reinigenden Frühjahrskur. Frisch gepflückt werden die Blätter gleich gewaschen und in der Salatschleuder getrocknet, um dann weiterverarbeitet und angerichtet zu werden. Wer die Blätter nicht



**LUST AUF BIRKE**  
Die Blätter schmecken zart, wirken entwässernd und sind voller Vitamin C

direkt verwerten kann, sollte sie im feuchten Küchenhandtuch aufbewahren, damit sie nicht welken, und sie dann schnellstmöglich zubereiten.

### VITALISIERENDES AROMA

Neben den verschiedenen Geschmäckern holen wir uns auch bestimmte Wirkstoffe auf den Teller. Die Birke treibt als eine der ersten Bäume aus und mit etwas Glück können die ersten zarten Blätter schon im März geerntet werden. Ihre Blätter sind reich an Vitamin C, sie werden zur inneren und äußeren Reinigung verwendet. Birkenblätter wirken entwässernd, sie stärken die Nieren, die Nebennieren und die Harnwege, wirken gewebeentsäuernd und helfen so bei Rheuma, Gicht, Arthrose und Arthritis. Birkenblätter stärken bei Erkältungskrankheiten und gelten als kleine Muntermacher. Die Blätter der Haselnuss sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie wirken



kreislaufregulierend und entzündungshemmend bei chronischer Bronchitis. Der Haselnuss wird eine kräftigende Wirkung zugesprochen. Wegen ihrer lustanregenden Wirkung erfuhrt sie allerdings bei Hildegard von Bingen keine große Beachtung.

Der Weißdorn ist bekannt für seine stoffwechsellagernde und herzstärkende Wirkung. Die Blätter enthalten unter anderem Flavonoide und Rutin, die Herzkraft und Blutgefäße stärken. Weißdornblätter werden auch bei Kurzatmigkeit, Leistungsschwäche oder Erschöpfung empfohlen. Sie wirken kräftigend bei Herzrhythmusstörungen und Kreislaufbeschwerden. Blätter, Blüten und Früchte sollen sogar bei gekranktem Herzen helfen. Die hübschen Blätter schmecken im Gegensatz zu den Blüten aromatisch und müssen bei ihrer geringen Größe nicht zerkleinert werden.

Die leicht säuerlich schmeckenden Blätter der Buche regen den Stoffwechsel an. Sie enthalten unter anderem Gerbstoffe und Vitamin C und wirken bei Zahnschmerzen,

Hautproblemen und Übersäuerung. Miteinander vermischt ergeben die einzelnen Aromen und Wirkstoffe eine schmackhafte Komposition. Allesamt haben sie eine entschlackende, reinigende und zugleich aufbauende Wirkung.

### FARBE UND GESCHMACK

Alltägliche Gerichte wie Kartoffelsalat, Grüner Salat und Mozzarella mit Tomaten werden durch die Zutat von frischen Blättern intensiver im Geschmack. Für zusätzliche Frische und Vielfalt eignen sich auch die ersten Blüten von Gundelrebe, Löwenzahn und Taubnessel.

Sie bringen Farbe ins Spiel und noch mehr Anregung für den Stoffwechsel. Die Blüten des Löwenzahns unterstützen unsere Gallentätigkeit, die Gundelrebe stärkt unser Immunsystem und ist Balsam für unseren Rachen. Taubnessel regt die Lymphe an und hilft uns auch, die Frühjahrsmüdigkeit zu überwinden und uns auf den Sommer einzustimmen. *Katja von Lipinski* ●

## Mozzarella, Tomate, Blätter und Blüten

myprotein

vitalisierend und stoffwechsellagernd

Als Beilage für 2 Personen, als Hauptgericht für 1 Person

### ZUTATEN:

1 Mozzarellakäse,  
1–3 mittelgroße Tomaten,  
1 Handvoll junge frische Blätter von Birke, Weißdorn, Buche und ein wenig Haselnuss, frische Blüten von der Taubnessel, Knoblauchsrauke, Gundelrebe, Gänseblümchen und Löwenzahn, Salz, Pfeffer, Distel- oder Sonnenblumenöl, Balsamico-Essig

### ZUBEREITUNG:

1 Mozzarella und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

2 Abwechselnd 1 Scheibe Mozzarella, 1 Scheibe Tomate und 3 Blätter rundherum auf einem Teller anordnen. Mit den Blüten bestreuen.

3 Salz und Pfeffer aus der Mühle darauf geben und mit Essig und Öl beträufeln.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Grüner Blattsalat

reich an Mineralien  
und kräftigend

### ZUTATEN:

2 Romanasalatherzen  
1 Handvoll junge Baumblätter  
Blüten von Knoblauchsrauke  
und Löwenzahn

### Für das Salatdressing:

4 EL Distelöl  
2 EL Balsamico-Essig  
3 Spritzer Sojasoße  
1 Spritzer Ahornsirup  
1/3 TL Pfeffer  
½ TL Salz

### ZUBEREITUNG:

1 Salat und Blätter waschen,  
trocknen und zerkleinern.  
2 Zutaten für das Dressing in ein  
Schraubglas geben. Verschließen,  
gut schütteln und über den  
Salat geben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



## Kartoffelsalat mit frischen Baumblättern

kräftigend, vitaminreich,  
basisch und entsäuernd

Als Beilage für 2 Personen

### ZUTATEN:

5 große Kartoffeln, 2 Eier, 1 Zwiebel, 1 Handvoll zarte Blätter von Birke, Buche, Weißdorn oder Haselnuss, frische Blüten von Taubnessel, Knoblauchsrauke, Gundelrebe und Löwenzahn, Öl, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Eier hart kochen, schälen und achteln.  
2 Zwiebel schälen und fein würfeln. In Öl glasig anbraten. Blätter waschen, trocknen und klein schneiden.  
3 Zutaten vermengen, mit Salz, Pfeffer, Öl und Zitrone abschmecken. Mit Blüten garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

