

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Wilde Küche

Outdoor zubereiten & genießen

Die Grillsaison ist längst eingeläutet und als Naturliebhaber*in und Grillfan hast du vielleicht Lust, das Grillenerlebnis auf ein neues Level zu heben und dabei auch noch Gutes für deine Gesundheit zu tun. Und das geht ganz einfach mit den Rezepten aus der „Wilden Küche“. Also draußen kochen ohne Schnickschnack und auf offenem Feuer. Eben ein ganz besonderes Natur- und Genuss-Erlebnis, bei dem die Natur, wilde Zutaten und das Element Feuer die Hauptrolle spielen.

Und so stellen wir dir in diesen Praxisimpulsen nicht nur eine besondere Zubereitungsart auf und mit dem offenen Feuer vor, sondern du erfährst zudem Wissenswertes über ausgewählte Kräuter- und Heilpflanzen, die wichtiger Bestandteil der Wilden Küche und der nachfolgenden Leckereien sind.

Freu dich auf außergewöhnlich leckere Rezepte, die du in einer Grillhütte, bei dir im Garten oder auch in der heimischen Küche ausprobieren kannst.

Wilde Küche – Kräuter- und Heilpflanzen

Petersilie (*Petroselinum hortense*, *Petroselinum crispum*)

Die wohl beliebteste und bekannteste der drei Kräuter- und Heilpflanzen ist die Petersilie, die als gesamte Pflanze (Blätter, Samen/Früchte und Wurzel) verwendet werden kann. Einerseits wirkt sie durch ihren hohen Vitamin C Gehalt belebend und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit. Andererseits regt sie den gesamten Verdauungsvorgang an, wirkt harntreibend und förderlich auf Niere und Blase. Sie ist reich an Vitamin C, Provitamin A, Vitamin K sowie Kalium und Kalzium.

Heilwirkung: harntreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, schleimlösend, tonisierend, Wehen fördernd

Anwendungsbereiche: Hauptsächlich bei Verdauungsstörungen, Müdigkeit und zur Anregung der Harnorgane.



Sammelzeit: April bis Oktober
Probier doch gleich mal die „Chimichurri-Kräutersauce“ aus, die dich in den Rezepten erwartet.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Eine eher unbekanntere Leckerei auf dem Teller ist dieses Pflänzchen. Bestimmt schon am Wegesrand oder auf Wiesen bemerkt, wird ihr aber oft wenig Beachtung geschenkt. Doch dies lohnt sich allemal! Verwendet wird das ganze Kraut und die Blüten, die ätherische Öle,

Bitterstoffe, Cumarine, Eiweiß, Flavonoide und antibiotische Substanzen enthalten.

Heilwirkung: antibakteriell, antibiotisch, appetitanregend, blutreinigend, blutstillend, desinfizierend, entzündungshemmend, gefästonisierend, krampflösend, wundheilend

Anwendungsbereiche: Vor allem bei Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Akne, Erkältung.

Sammelzeit: Hochsommer

Freu dich in dieser Ausgabe auf das Rezept „Schafgarben-Kräuterbutter“.

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die Brennnessel ist mehr als ein Unkraut, da sie sehr gesund und vielseitig in der Küche – und sogar als Heilpflanze – einsetzbar ist. Tatsächlich enthält die Brennnessel viel Eiweiß (bis zu 8 Gramm pro 100 g frische Brennnesselblätter), die Mineralien Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen sowie die Vitamine A und C. Sie wächst fast überall, wo man sie wachsen lässt, und es können Kraut, Samen und die Wurzel verwendet werden.

Heilwirkung: blutreinigend, -bildend sowie -stillend, stoffwechsel- und haarwuchsfördernd

Anwendungsbereiche: Unter anderem bei Appetitlosigkeit, Bluthochdruck, Diabetes (unterstützend), Frühjahrsmüdigkeit, Harnwegserkrankungen, Magenschwäche und Menstruationsbeschwerden.

Sammelzeit: März bis August

Samen: Frühherbst
Das Rezept für die schmackhafte Brennnessel-Suppe findest du auf unserer Online-Plattform.

(Quelle: <https://heilkraeuter.de/lexikon/>)



Unsere Rezeptideen

Die folgenden Rezeptideen sind für vier Personen kalkuliert.

1 Flammlachs

Zutaten:

- 1 ganzes Lachsfilet (eine Seite) mit Haut
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung: Das Lachsfilet abwaschen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb würzen. Nun den Lachs auf ein Holzbrett aufziehen – das geht am besten mit Nägeln aus Edelstahl mit einem großem Kopf. Das Brett am Rand des Feuers aufstellen und langsam garen. Wenn das Eiweiß stockt und austritt, ist der Fisch fertig.



2 Chimichurri-Kräutersauce (nicht nur) für Fleischliebhaber

Chimichurri ist eine argentinische Sauce, die in der Regel zu gegrilltem Rindfleisch serviert wird, wie zum Beispiel bei einem typischen argentinischen Asado. Gelegentlich wird sie aber auch als Marinade für Fisch oder Geflügel verwendet. Wir finden sie auch hervorragend zu gegrilltem Gemüse oder Kartoffeln.



Zutaten:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Zwiebel
- Saft von einer Limette oder einer kleinen Zitrone
- 250 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- ½ TL Chiliflocken oder frische Chili
- ½ TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Meersalz
- 1 TL Oregano, 1 TL Thymian getrocknet
- 1 TL Zucker

Zubereitung: Alle Zutaten so klein wie möglich schneiden, wiegen oder auch mit dem Mörser zu einer Sauce vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Schafgarben-Kräuterbutter

Zutaten:

- 250 g Butter
- grüne Blättchen der Schafgarbe
- frische Kräuter, wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, Petersilie, Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Zitronenschale
- Zitronensaft
- Olivenöl



Zubereitung: Die Blättchen der Schafgarbe vom harten Stiel zupfen und zusammen mit den anderen Kräutern (je nach Belieben) mit einem großen Messer wiegen. Knoblauch zerdrücken und ebenfalls kleinwiegen, alles mit der Butter vermischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft sowie einem Schuss Olivenöl abschmecken.

Guten Appetit!

Weitere Infos sowie mehr „wilde“ Rezeptideen findest du auf unserer Moodle-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“.

Und falls du Lust hast, auch mal ein Outdoor-Koch-Event in deinem Verein durchzuführen, melde dich gerne bei uns für eine unverbindliche Beratung und Anfrage bei Frank Decker, f.decker@bildungswerksport.de.



Wilde Küche – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserem Mitarbeiter, Frank Decker, für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2022