Ewilpa®
Stiftung
EssbareWildpflanzenParks

KRAFT AUS DER NATUR
Dr. Schmitz

Die essbare Wildpflanze des Jahres 2027



Das Kletten-Labkraut

Galium aparine
Rötegewächse (Rubiaceae)

Verwendbare Pflanzenteile und Erntezeit

Blätter und Triebspitzen (ganzjährig):
April bis Hochsommer; möglichst jung und zart ernten.
Herbst und Winter: kleine Jungpflanzen.

Blüten (sehr winzig):
Mai/Juni bis Oktober; auch essbar.

Samen:
August bis Oktober, sobald sie reif sind.

Die Zeiträume können je nach Standort
und Witterung variieren.



Vom Unkraut zur Lieblingspflanze

Das Kletten-Labkraut wächst bei mir fast überall! In meiner Lindenhecke, am Kompost sowie in den Himbeeren. Und doch habe auch ich es anfangs nie richtig beachtet und geschätzt, sondern als lästiges Unkraut herausgerissen.

Dann machte ich zum ersten Mal einen Kaltwasserauszug und war vom Geschmack begeistert. Ein Sekunden-Rezept, das mir wundervoll schmeckt. Mit jeder Saison wurde meine Beziehung zum Kletten-Labkraut noch tiefer. Im nächsten Jahr wollte ich diesen Geschmack auch im Winter genießen können, also habe ich das Kraut als Teekraut getrocknet. Später habe ich es auch noch frisch zusammen mit Gurke und Zitrone entsaftet und schließlich aus den Samen einen feinen Kaffee hergestellt.
So hat mir eine einzige Pflanze Jahr für Jahr etwas Neues geschenkt. Aus dem wuchernden Unkraut von früher ist eine Lieblingspflanze geworden, für deren Anwesenheit ich heute sehr dankbar bin.

Ewilpa®
Stiftung
EssbareWildpflanzenParks

Erbsengeschmack für Reis, Hirse und Quinoa

Schon in der Jungsteinzeit wurde das Kletten-Labkraut angesiedelt und als Nahrungsquelle beziehungsweise zur Nutzung als Labferment verwendet. So mancher „Liebeszauber“ lässt sich aufgrund der anhaftenden Eigenschaften des Krautes zurückführen und spielte darum an Sonnenwendfeiern eine wichtige Rolle zum Anlocken eines Liebhabers.

Das Kletten-Labkraut ist ein „Emporkömmling“ (ein sogenannter Spreizklimmer), der sich mit seinen Borsten (Widerhaken) an anderen Pflanzen oder an Zäunen festklammert und somit in die Höhe klettern kann, um genug Sonnenlicht zu erhaschen. Im Volksmund kennt man es auch unter der Bezeichnung Zaunkraut, Klebkraut oder Zaunkleber. In der Landwirtschaft ist es ein ungern gesehenes Unkraut, welches Raps- und Weizenfelder überwuchert. Man findet es europaweit an Hecken, an Waldrändern, auf Äckern, in Hochstaudenfluren und in Gärten an stickstoffreichen Standorten. Es ist somit ein guter Lehm- und Stickstoffanzeiger.

Aufgrund der rauen Borsten kann das Kraut allerdings nur gekocht gegessen werden oder man bereitet einen Presssaft daraus. Der Geschmack erinnert an Erbsen und Salat. Volksheilkundlich wurde es bei Hautkrankheiten, bei Geschwüren und zur Blut- und Lymphreinigung genutzt.



Merkmale für das sichere Bestimmen

Die einjährige, krautige Pflanze hat vierkantige, raue Stängel von 30–150 cm Länge, die sich entweder niederlegen oder mit Hilfe ihrer harten und borstigen Häkchen an Zäunen oder anderen Pflanzen hochklettern. Die rauen Blätter sind schmal und elliptisch mit einer Spitze und mit 6–9-zähligen waagerecht abstehenden Quirlen; am Blattrand sind Stachelhaare. In den Achseln der oberen Blätter erscheinen kleine, grünlich-weiße Blüten in Büscheln. Die Früchte sind kugelige Doppelnüsschen und bleiben mit den hakigen Borsten in Tierfellen, Hosen und Jacken haften. So sorgt die Pflanze für ihr Fortkommen.

Blätter und Triebspitzen werden wie ein Gemüse gekocht oder angedünstet. Es passt gut zu allen Arten von Reisgerichten oder Hirse und Quinoa. Mit dem Entsafter oder einer Saftpresse kann ein gesunder Saft gewonnen werden. Aus den Samen kann ein koffeinfreier Kaffee geröstet werden. Sehr erfrischend und mit durchspülenden Qualitäten wirkt es auf den menschlichen Körper als Aromawasser.



Aroma-Wasser

Zutaten

1 Liter stilles Trinkwasser
Einige junge Triebspitzen des Kletten-Labkrautes, etwa 15–20 cm lang
¼ Bio-Salatgurke
½ Bio-Zitrone

Zubereitung

Kletten-Labkraut, Gurke und Zitrone gründlich waschen. Die Gurke in dünne Scheiben oder mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

Alles in eine Karaffe geben und mit dem Wasser auffüllen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Nach Belieben Eiswürfel hinzugeben und kühl servieren.

Frischpflanzensaft aus Kletten-Labkraut

Zutaten
Für eine Portion/ein großes Saftglas

2 Handvoll gewaschenes Kletten-Labkraut
1 Apfel
1/2 Zitrone

Zubereitung
Alle Zutaten kommen in eine hochwertige Saftpresse (die mit Walzen schonend den Saft gewinnt) und werden zu einem Frischpflanzensaft gepresst. Und schon ist das gesunde Getränk mit einem hohen Kieselsäuregehalt fertig.





Samen vom Kletten-Labkraut







Die getrockneten Samen werden in der Pfanne vorsichtig geröstet und danach in einer Kaffeemühle zu Pulver verarbeitet.



Kletten-Kaffee

Für einen kräftigen Geschmack:
1 gehäufter Teelöffel auf 90 ml Wasser

Die reifen Früchte des Kletten-Labkrauts werden im September und Oktober gesammelt. Lass sie vollständig trocknen. Röste sie dann ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne und rühre ständig um, bis sie dunkel und aromatisch duften. Nicht zu dunkel werden lassen – sie verbrennen schnell.

Abkühlen lassen und mahlen. Geröstete, gemahlene Samen lassen sich wie Kaffee aufbrühen.

Das Pulver mit kochendem Wasser übergießen, etwa 5 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abseihen. Die Menge kannst Du nach Geschmack anpassen. Es wird ein kaffeeähnlicher, koffeinfreier Trank.

Ewilpa®
Stiftung
EssbareWildpflanzenParks

Ihre Hilfe ist gefragt!

Projektbezogene Spenden (zum Beispiel für Bäume, Sträucher und Info-Tafeln) nimmt der als gemeinnützig anerkannte Förderverein Ewilpa® entgegen und schüttet diese auch wieder in Projekte aus.

Kontoinhaber: Förderverein Ewilpa®
IBAN: DE06 7539 0000 0000 8565 41
BIC: GENODEF1WEV
Verwendungszweck: EssbareWildpflanzenParks

Die Spenden sind steuerlich abzugsfähig, da die Arbeit der Stiftung und des Fördervereins den Kriterien der Gemeinnützigkeit entspricht. Das Finanzamt Mittweida hat gemäß § 60a Abs. 1 AO festgestellt, dass die Satzung der Stiftung Ewilpa® die satzungsmäßigen Voraussetzungen der §§ 51, 59, 60 und 61 AO erfüllt.
Bei Spenden unter 200 € genügt es, Ihren Kontoauszug beim Finanzamt einzureichen. Für Spenden über 200 € stellen wir Ihnen gern eine Spendenquittung aus. Bitte geben Sie dafür bei Ihrer Überweisung Name und Adresse an.

Herzlichen Dank!