

## „Un“-kraut im Garten

Wie steht es mit unserer Toleranz gegenüber Unkräutern? Stört Sie der Anblick von Unkraut im eigenen Garten? Dann sollten Sie sich die Vorteile der Wildpflanzen bewusst machen:

Wildpflanzen bieten Lebensraum für viele nützliche Insekten, die das natürliche Gleichgewicht im Garten erhalten und Schädlinge beseitigen

Wildpflanzen, die seit jeher eine wichtige Rolle in der Naturheilkunde spielen, werden heute von der Ernährungsmedizin erforscht: Es sind Kraftpakete an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, Brennnessel und Wiesenbärenklau enthalten z.B. zehnmal soviel Vitamin C wie Kopfsalat.

Wesentlich höher als bei Kulturpflanzen ist auch der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und anderen bioaktiven Substanzen: Duftende ätherische Öle, Glykoside, Flavone und Saponine helfen Krankheiten vorzubeugen und stärken allgemein die Gesundheit.

### **Tipps für Sammler:**

Beginnen Sie zuerst in Ihrem Garten, Pflanzen zu unterscheiden. Üben Sie das Bestimmen mit einem Bestimmungsbuch und **verwenden Sie nur Pflanzen, die Sie ganz sicher kennen**. Man unterscheidet:

**Wildgemüse:** sind Unkräuter, die sich geschmacklich und besonders wegen des hohen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes für eine gesunde Ernährung eignen. Sie werden als Salat oder Gemüse zubereitet. Dazu gehört z.B. Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Melde oder Wegerich.

**Würzkräuter:** besitzen ein sehr intensives Aroma. Sie werden in Salaten, Gemüse, verschiedensten Soßen, Nachspeisen und Getränken zugegeben. Hierzu zählt Gundermann, Dost ( wilder Majoran )oder Taubnessel. Duftende Blüten eignen sich zur Herstellung von Getränken, Gelees und Nachspeisen.

### **Tipps für Ernte, Zubereitung:**

Ernten Sie Wildpflanzen und – kräuter am besten in den Mittagstunden, bei trockenem Wetter, dann ist der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen optimal.

Verwenden Sie nur frische Pflanzenteile von nicht gedüngten Böden, abseits von Straßen, Garagen oder anderen belasteten Flächen, am besten im eigenen Garten.

Sammeln Sie möglichst junge Blätter, bei einigen Wildpflanzen (z.B. Giersch oder Breitwegerich) verbessert sich der Geschmack durch kurzes Blanchieren.

Pflanzenbestimmungsbücher, Rezepte und weiter Informationen zum Gesundheitswert gibt es im Forum Ökologie zum Ausleihen bzw. Mitnehmen.

## **Wildkräuterbowle**

Rezept von Dr. Ute Künkele

Kräuterbüschel bestehend aus :

- 10 Teilen Giersch
- 2 Teilen Gundermann
- 2 Teilen Zitronenmelisse ( 2 Teilen Pfefferminze )

Und Saft 1 Zitrone, 1l naturtrüber Apfelsaft über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, abfiltern, 1:1 mit Mineralwasser mischen und gut gekühlt genießen.

Sehr gut schmeckt die Bowle auch, wenn Sie an Stelle von Mineralwasser Sekt verwenden.

## **Mädesüß-Sommerbowle**

Kräuterbüschel bestehend aus:

- 5-8 Teilen Mädesüß
- 2 Teilen Gundermann
- 2 Teilen Zitronenmelisse ( 2 Teilen Pfefferminze )

Und Saft 1 Zitrone, 1l Apfelsaft über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, abfiltern 1:1 mit Mineralwasser aufgießen und gut gekühlt genießen.

## **„Wilde Waffeln“**

Rezept von Brigitte Huber Dipl.oec.troph.

Zutaten:

250 g Mehl, 4 Eier, 1/4 l Milch, 4 Eßl. Rapsöl, 1 Messerspitze Backpulver, 1/2 Teelöffel Salz,

Wildkräuter aus dem Garten: 2 Handvoll Giersch, 2 Handvoll Brennessel, Gundermann 10 Blättchen, 2 - 3 Blätter Pfefferminze

Zubereitung:

Aus obigen Zutaten einen Rührteig herstellen, feingeschnittenen Kräuter zugeben, den Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen ( Kräuteraroma entfaltet sich besser!) und die Waffeln ausbacken.

Dazu passt sehr gut Räucherlachs, in Balsamicoessig mariniertes Gemüse ( Zucchini, Tomaten, Auberginen...), Joghurt oder Quarkdipp