



Welches
UNKRAUT
aus dem Garten ist essbar?

ESSBARE UNKRÄUTER – BEIKRÄUTER – WILDPFLANZEN

Zu Beginn des Sommers ist in unseren Gärten angesät und angesetzt. Die Zeit des Wachstums, der Pflege und der Ernte hat begonnen und damit auch die Zeit des Jätens. Jäten ist oft eine unbeliebte Arbeit. Das Unkraut in Schach zu halten, kostet viel Schweiß und Mühe. Es wächst überall, entzieht dem Boden Nährstoffe, steht dem Gemüse und den Blumen vor der Sonne und stört unsere Vorstellung von Ordnung im Garten. Meist haben die unerwünschten Pflanzen eine schnellere Entwicklung als unsere Kulturpflanzen und vermehren sich deshalb rasant.

Der Blick auf Unkräuter kann sich aber verändern. Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet sind es Beikräuter und Wildpflanzen. Ja, sie wachsen immer am falschen Ort und das Jäten bleibt uns nicht erspart. Doch können einige dieser Beikräuter in der Küche genutzt werden. Häufig kommen die Wildpflanzen als Salatbeilage auf den Tisch. Nebst neuen Geschmackserlebnissen liefern sie uns Vitamine, Mineralstoffe, Bitterstoffe und andere Spurenelemente. Deshalb müssen wir nicht alle Beikräuter ausjäten, sondern können sie in den Speiseplan integrieren. Natürlich braucht es dazu Pflanzenkenntnis, denn es wachsen durchaus auch schlecht verträgliche Exemplare in unseren Gärten. Zu den häufig auftretenden und nutzbaren Beikräuter zählen nebst Brennnessel und Löwenzahn auch die folgenden vier Vertreter:



Vogelmiere

VOGELMIERE

Die gewöhnliche Vogelmiere breitet sich teppichartig im Garten aus. Somit kann sie schnell den Garten überwuchern, aber auch den Boden vor dem Austrocknen schützen. Sie ist eine Zeigerpflanze für stickstoffhaltigen Boden.

In der Küche kann sie äusserst vielseitig verwendet werden. Ihre Blätter, Blüten und Stängel werden als Salatbeilage, in Kräuterquark, Kräuterbutter, Smoothies, oder auch in Suppen genutzt. Vogelmiere ist mild und ihr Geschmack erinnert ein wenig an Erbsen.

Auch als Heilpflanze ist die Vogelmiere bekannt. So soll sie bei Atemwegs-erkrankungen, Rheuma und bei Hautausschlägen förderlich sein.



Franzosenkraut

FRANZOSENKRAUT

Das kleinblütige Knopfkraut wird umgangssprachlich Franzosenkraut genannt. Es stammt ursprünglich aus Peru. Die wärmeliebende Pflanze wird in unseren Gärten deshalb meist erst ab Juni gesichtet.

In der Küche werden die Blätter in Salat, Smoothies, Gemüse, als Pesto, Spinat oder auch getrocknet als Gewürz verwendet.

Als Heilpflanze kennt man das Franzosenkraut bei uns kaum.

TIPP:

Wer auch im Winter nicht auf den Geschmack von Wildkräuter verzichten will, kann diese auch getrocknet aufbewahren. Sie werden wie andere Kräuter in Bündeln an einem luftigen Platz aufgehängt oder bei tiefer Temperatur mit einem Dörrgerät getrocknet.





Gundelrebe

GUNDELREBE

Die Gundelrebe, auch Gundermann genannt, hat ihren Namen vom althochdeutschen Wort Gund her, was Eiter bedeutet. Dies deutet auf ihre Verwendung hin. So wurde sie bei schlecht heilenden eitrigen Wunden und Eiterzähnen eingesetzt sowie bei chronischem Husten, Blasen- und Nierenerkrankungen. Generell gilt sie als entzündungshemmend, schleimlösend und harntreibend.

In der Küche findet die Gundelrebe in Dressings, Salat, Kräuterquark und Eierspeisen Verwendung. Allerdings sollte sie sparsam eingesetzt werden, da ihr Geschmack eher dominant ist. Auch ihre dekorativen Blüten können unsere Gerichte bereichern.

Als bodenbedeckende Pflanze kann die Gundelrebe unter Sträuchern und Beeren einen wertvollen Beitrag zu einem funktionierenden Ökosystem leisten. Zudem wird sie von Schwebefliegen, Hummeln und einigen Schmetterlingsarten gerne angefliegen.

GIERSCH

Giersch ist eine äusserst wuchstarke Pflanze, die einmal angesiedelt kaum mehr aus dem Garten zu verbannen ist. Sie wächst am liebsten im lichten Schatten von Gehölzen. Ihre Blüten ziehen Bienen und verschiedenen Falter an.

In der Küche kann er als Spinat, Gewürz, im Salat oder auch als Gemüse eingesetzt werden. Es empfiehlt sich, vor allem junge Blätter zu verwenden, da seine Blätter mit der Zeit faserig und bitter werden.

Frisch zerriebene Gierschblätter können bei Insektenstichen und Verbrennungen Linderung verschaffen. Giersch wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt und wurde im Mittelalter zur Linderung von Gicht, Rheuma und Blasenentzündungen eingesetzt.



Giersch

Eine veränderte Einstellung zu den unliebsamen Pflanzen im Garten, gibt ihrer Anwesenheit eine andere Perspektive. Ums Jäten kommen wir dennoch nicht herum. Doch ab und an gibt es ein Nebeneinander statt nur ein «entweder oder» und so werden aus Unkräutern Beikräuter. Der Philosoph Ralph Waldo Emerson ging sogar noch einen Schritt weiter und sagte: «Unkraut ist eine Pflanze, deren Tugenden noch nicht entdeckt wurden.»

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch

TIPP:

Die «essbaren Unkräuter» können fein gehackt oder püriert in Eiswürfelbehältern eingefroren werden. So hat man das ganze Jahr etwas davon.



DEBORA HEUSSER