



Die Wilden und die Alten Garten- und Ernährungstipps

März 2021

Von Zauberkraut bis Störenfried.

Spaziergänge sind das aktuelle Mittel zur Freizeitgestaltung geworden. Dabei lassen sich, sobald die ersten Sonnenstrahlen die Erde erwärmen, Gänseblümchen und essbares Grün entdecken. Gundermann verrät sich durch kleine violett-blaue Blüten. Er galt bereits bei germanischen Völkern als Zauberpflanze, weil seine Heilkräfte bekannt waren. Heute wissen wir um den gesundheitlichen Wert seiner Bitterstoffe. Sie aktivieren die Verdauungssäfte im Körper und dämpfen den Appetit auf Süßes. Diese Geschmacksstoffe sind auch in der zarten Vogelmiere und im Löwenzahn, hier in der milchigen Flüssigkeit, enthalten. Seine Blätter weisen zudem einen hohen Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt auf. Von allen diesen Pflanzen lassen sich Blätter und Blüten verwenden. Giersch, auch Dreiblatt genannt, wächst ungewollt in den meisten Gärten. Für ihn gilt: nicht ärgern, sondern essen. Sein Vitamin C-Gehalt ist etwa 20-mal höher als der von Kultursalat. Am besten schmecken die frischen, jungen Blätter.

Der Tipp vom Kiekeberg-Museumsgärtner: Der Blick in ein Bestimmungsbuch (im Museumsladen erhältlich) oder auf eine App liefert schnell einen Überblick über essbare Wildkräuter. Fündig werden Sie auch auf unserem Gelände!

Ein Frühlings-Gurkensalat eignet sich zum Ausprobieren: 1 Salatgurke fein schneiden, mit einer Marinade aus 2 El Essig, 2 El Joghurt (oder Schmand), Salz, Chiliflocken (oder Pfeffer), etwas Senf und gehackten Walnüssen mischen. 1 Handvoll gewaschener Wildkräuterblätter und -blüten wie Gänseblümchen, Gundermann, Vogelmiere, Giersch oder Löwenzahn überstreuen. Guten Appetit!