

Unkraut – vergessene Schätze in unseren Gärten

Gastartikel von Gabriele Kofler

In den Zeiten von Corona, werden die Stimmen nach Lokalität und unabhängiger Versorgung lauter. In unseren Gärten wächst einiges an Kraut und Unkraut, das wir gar nicht anpflanzen müssen, denn es ist einfach da, wenn wir den Garten so lassen. Bleibt ein Teil unserer Wiese wie sie ist und mähen wir erst, nachdem sie verblüht ist, werden wir dort alle möglichen Leckereien finden. In meiner Arbeit auf Wanderungen mit Klienten treffen wir manchmal auf Pflanzen, die fast vergessen sind. Sie fallen uns plötzlich ins Auge, wenn wir achtsam gehen. So werden sie bedeutsamer Teil meines „Coachings to go“.

Ich arbeite gerne draußen mit meinen Klienten. Ganz besonders jetzt, zu dieser speziellen Zeit, in der die Menschen so lange zuhause in den eigenen vier Wänden waren, hat das achtsame Gehen in der Natur eine noch tiefere Wirkung. Es ist wie ein Aufatmen. In der Natur können wir zu uns selbst finden, abschalten und entspannen, ganz im Moment sein. Welch Geschenk an uns.

Vielfältiges Kraut und Unkraut finden wir in Wäldern und Wiesen. Etliches davon lässt sich einfach in den Speiseplan einbauen. Hier sind drei meiner Lieblingskräuter mit Rezepten:

Wiesenschaumkraut



Bild von Erich Westendarp auf Pixabay

Wiesen-Schaumkraut enthält Senfölglykoside, Bitterstoffe und Vitamin C. Das Öl des Wiesen-Schaumkrautes dient in der Dermatologie als Pflegecreme bei strapazierten und trockenen Händen.

In der Volksmedizin wird Wiesenschaumkraut-Tee gegen Schmerzen aller Art angewendet. Die Inhaltsstoffe regen Leber und Niere an, können in größerer Menge jedoch auch reizend wirken, weshalb es nur in Maßen genossen werden sollte.

Durch die Senfölglycoside hat Wiesenschaumkraut einen leicht scharfen und kresseartigen Geschmack. Man kann vor der Blüte die Blätter genießen oder dann später die Blüten zum Würzen, Dekorieren oder auch für Blütenbutter oder Blütenfrischkäse verwenden.

Blütenfrischkäse:

Eine Handvoll Blüten von Wiesenschaumkraut und Gundermann, eine Zwiebel, etwas Schnittlauch und Petersilie kleinschneiden.

200 g Frischkäse mit etwas Wasser, Senf, Salz und Pfeffer cremig rühren. Die Kräuter daruntermischen. Mit Gänseblümchen verzieren.

Der Frischkäse hält sich gut für ein paar Tage im Kühlschrank. Er schmeckt wunderbar auf einer Scheibe frischem Roggen Sauerteigbrot. Ein paar Radieschen dazu und im Handumdrehen entsteht ein herrliches Essen.

Gundermann



Bild von Hans Braxmeier auf Pixabay

Gundermann beeindruckte mich schon in Omas Garten. Er wirkt über das Lymphsystem ableitend auf den ganzen Körper und soll sogar Schwermetalle wie Blei ausleiten können. Er ist tonisch, stoffwechsellanregend, beseitigt Eiter aus dem Körper, entgiftet das Bindegewebe.

Gundermann hat einen leichten Geruch nach Schaf, er lässt sich mit seinen Blättern und Blüten wunderbar zum Würzen und Dekorieren von allen Arten von Wildsalaten verwenden, ebenso in Blütenbutter oder Blütenfrischkäse. Durch seinen besonderen Geruch kann man ihn leicht erkennen und in der Natur oder im Garten sammeln.

Er gehört in die Gründonnerstagssuppe, zusammen mit anderen Wildkräutern des Frühjahrs. Diese vitalstoffreiche Suppe wurde traditionell vor Ostern gekocht

und hat eine reinigende Wirkung auf den Körper.

Ein uralter wohlschmeckender Maitränk besteht aus Gundelrebe, Melisse, schwarzen Johannisbeerblättern und Waldmeister, die in einem guten alten Wein erwärmt und 10 Minuten ziehen gelassen werden. Nach Belieben mit Honig süßen.

Giersch



Bild von congerdesign auf Pixabay

Giersch wächst das ganze Jahr über im Garten im Überfluss und gilt als schlimmes Unkraut, solange man seine Qualitäten als Wildgemüse noch nicht kennt. Er ist sehr widerstandsfähig und im Garten beinahe unausrottbar, wenn er erst einmal wächst. Dies zeugt von einer enormen Vitalität und Widerstandskraft. Als „Zipperleinskraut“ gehört er zu den wichtigen Mitteln bei Gicht. Er wirkt

blutreinigend, den Lymphfluss anregend, reinigend und schweißtreibend. Durch seinen an Petersilie erinnernden Geschmack eignet er sich hervorragend als Spinat, auch in Kombination mit jungen Brennesselblättern:

Giersch Brennessel Spinat:

Etwas Butter schmelzen und eine fein geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Anschließend eine grosse Schüssel Brennessel- und Gierschblätter dazu geben und bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazu geben.

Wenn die Blätter weich sind, mit dem Pürierstab mixen. Mit etwas Rahm, Salz, Pfeffer und Muskat abrunden. Dieser Spinat schmeckt wunderbar zu Kartoffeln und Spiegelei, genauso wie ein Salat aus frischen Gierschblättern. Welch köstliches Unkraut!

Literaturempfehlungen:



