
Wildkräuter – von der Wiese auf den Tisch

Wiesen für gesunde Kräutervielfalt

In Rasen und Wiese finden sich Gänseblümchen, Gundelrebe, Labkraut, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Schlüsselblume, Spitz-Wegerich und viele andere ein, wenn naturnah gegärtnert wird. Fast alle Kräuter der Wiese sind essbar, ausgenommen der Hahnenfuß und der Taumelkälberkropf. In feuchten Wiesenbereichen oder in Teichnähe kann das anmutige Mädesüß genauso wie die Heilkräuter Baldrian oder Beinwell wachsen.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Kräuter unter Hecken und am Gehölzrand

Wo nicht oder wenig gemäht wird, etwa im lichten Schatten unter Hecken oder am Gehölzrand gedeihen Duftveilchen, echter Kerbel und Vogelsalat besonders gut. Bärlauch, Giersch, Scharbockskraut und Vogelmiere vertragen sogar noch schattigere Bereiche und nutzen die sonnige Frühlingsphase ohne dichtes Blätterdach für sich. Ausdauernde Kräuter wie Beifuß, Dost und Johanniskraut fühlen sich im sonnigen Heckensaum am Weg- oder Wiesenrand wohl. Eine Hecke aus heimischen Wildsträuchern liefert zusätzlich heilende Tees, wenn dort Hundsrose, Kreuzdorn, Schlehdorn, Weißdorn und vielleicht eine Birke wachsen.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Pflanzen aus dem Garten für die Küche nutzen

Frühjahrmüdigkeit ist für Naturgartenbesitzer ein Fremdwort. Ihr Refugium liefert direkt vor der Haustür alle Zutaten für die herrlichsten, vitaminreichen Salate und heilsame Tees. Schaffen Sie im Garten natürlich gestaltete Biotope, dann können Sie mit Heil- und Gewürzpflanzen aus dem Vollen schöpfen - nicht nur aus der Wiese.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Gut gemischt - Löwenzahnsalat

Ernten und essen Sie nur, was Sie sicher erkennen. Bei Löwenzahn kann nicht viel schief gehen, weil auch die Pflanzen, die man mit ihm verwechseln könnte, durchwegs ungiftig sind. Zwar ist er als bitter verschrien, aber bilden Sie sich davon am besten eine eigene Meinung. Seine herbe Note kann gemildert werden, indem man ihn fein gehackt mit gehackelten Karotten und Walnüssen oder mit Erdäpfeln mischt. Auch fein mariniert verliert sich die bittere Note, überhaupt wenn sich weiteres frisches Grün aus Wiese und Kräutergarten geschmacklich hinzu gesellt.

Und dann gilt noch die alte Salatregel: „Nimm Salz wie ein Geizhals, Essig wie ein Weiser, gutes Öl wie ein Verschwender - und mische alles wie ein Narr...“. Als hübsche Verzierung obenauf eignen sich frische Blüten von Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundelrebe und Veilchen.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“