

Wildkräuter - Anbau – Ernte – Haltbarmachen und frisch verarbeiten

Anstatt die Zeit damit zu verbringen, jedes kleinste „Un“-kraut im Garten zu beseitigen, ernten Sie es doch ab und geben Sie damit Ihrem Speisezettel eine ganz besondere Note.

Die bekanntesten dieser Kräuter sind wohl Girsch und Vogelmiere oder auch



Vogelmiere aus einem 500 Jahre alten Kräuterbuch

Taubnessel – was auch immer Sie zuviel haben – aus den meisten „Plagegeistern“ läßt sich etwas zaubern. Warum nur den besten Hotelküchen des Landes dieses „kreative“ Kochen überlassen – die übrigen für viel Geld ihre Wildkräuter von Betrieben bekommen, die für den Versand exakt diese großflächig anbauen. Sie selbst haben alles vor der Haustüre, und vor allem: ganz frisch!

Wildkräuter sind bitter, herb – warum sie auch oft verachtend herausgerissen werden. Doch diese Bitterstoffe sind für unseren Stoffwechsel so wichtig; die Verdauung wird angeregt, sie wirken antibakteriell, unterstützen Organe wie Leber und Milz...Früher waren wenigstens

die Wintersalate noch mit Bitterstoffen ausgestattet, aber die Verbraucher wollten diese nicht mehr, also hat man Gene ausgetauscht, um mildere Sorten zu bekommen und hat auf diese Weise die natürlichen Beschaffenheiten „ab-erzogen“, die z.B. einen „fetten“ Braten gut verdauen lassen.

Mindestens genauso wichtige Bestandteile sind die Vitamine, Mineralien und ätherischen Öle in diesen „nichtsagenden“ kleinen Pflänzchen. Hier drei Beispiele:

dieser Artikel gehört zu : www.der-bogen.com

- die Menge von 150 Gramm Vogelmiere liefert den gesamten Tagesbedarf an Eisen, Kalium und VitaminC und hat dreimal soviel Carotin wie die Karotte.
- Gundermann stärkt Leber, Galle und Niere, da er durch die Bitterstoffe stoffwechsellanregend wirkt.
- Beim Gänseblümchen kann sowohl die Blattrosette (im grünen Salatmix) als auch die Blüte geerntet werden. Es unterstützt blutreinigend und stoffwechsellanregend unser Wohlbefinden.

Wissenschaftlich sind einige hundert Inhaltsstoffe entdeckt und untersucht worden; vermutet wird jedoch, dass noch etliche Hundert bislang unbekannt sind. Wildkräuter sollten natürlich nur dort geerntet werden, wo biologisch gewirtschaftet wird, soll heißen, wo weder Spritzmittel, Kunstdünger noch Gülle ausgebracht werden; denn nur dann sind die Inhaltsstoffe auch wirklich positiv unterstützend für unsere Gesundheit.

Da bei vergleichenden Tests des konventionellen und biologischen Gemüseanbaus festgestellt wurde, dass die Erntausbeute beim biologischen Anbau oft kleiner ausfällt, aber wesentlich mehr Vitamine und Mineralien in den Pflanzen enthalten sind, liegt die Vermutung nahe, dass es sich bei Wildkräutern ebenso verhält. Viele dieser Kräuter eignen sich auch zur Verarbeitung als „Wildkräuterpesto“ oder zu verschiedenen Tees – als Vorrat für den Winter. Ganz einfach ist die Beimengung von ca. 10% Wildkräutern zu frischen Salaten.

Nun aber nicht denken: heute esse ich 500 Gramm Wildkräuter, dann bin ich für diesen Monat aber ausreichend mit all den tollen Inhaltsstoffen versorgt – das kann „nach hinten“ losgehen! Erstens läßt sich kein „Dauerdepot“ im Körper anlegen, von dem der Organismus nur soviel nimmt, wie er gerade braucht, zweitens haben viele der Inhaltsstoffe von Wildkräutern eine blutdrucksenkende Wirkung – also Vorsicht, wenn Sie bereits niedrigen Blutdruck haben – oder es kann beim Verzehr auch Übelkeit auftreten, bedingt durch die Menge der ätherischen Öle und Bitterstoffe.

Meine Informationen habe ich aus den verschiedensten Büchern über dieses Thema zusammengetragen und auch aus der Praxis meiner Kurse gewonnen. Es ist nur ein kleiner Querschnitt – Vollständigkeit gibt es nicht, die Größe der Rubrik Wildkräuter sprengt jeden Rahmen. Zum Einstieg in diese interessante Thematik empfehle ich an dieser Stelle ein Buch von vielen:

Bernd Trum, Pius Lotter Wildkräuterkochbuch
Verlag Tobias Dannheimer, Kempten ISBN 3-88881-032-9

Monika Lehner, Kammerstein, www.guenes-echo.de