

# Zehn geliebte “Unkräuter“

## GIERSCH



1. Der Giersch wuchert in vielen Beeten und wird von unwissenden GärtnerInnen verflucht wie kaum eine andere Pflanze. Dabei ist er viel nährstoffreicher als viele Gemüsesorten. Er enthält zum Beispiel bis zu dreizehnmal mehr Mineralstoffe und doppelt so viel Eiweiß wie der wirklich vitalstoffreiche Grünkohl!

Manche meinen, Giersch würde nicht schmecken. Das liegt vielleicht daran, dass sie ältere Blätter gekostet haben. Die zarten, hellgrünen Blätter sind sehr mild und schmecken

sogar Kindern. Bis in den späten Herbst hinein kannst du junge Blätter finden und zu Suppen, Salaten und noch viel mehr verarbeiten. Dem Giersch werden auch viele heilende Eigenschaften nachgesagt und Kräuterpfarrer Künzle nannte ihn eine “herrliche Medizin”. Er nutzte ihn als Mittel gegen Krampfadern, Husten, Wurmbefall, Zahnschmerzen, Gicht, Rheuma und Verstopfung.

## BRENNESSEL



2. Jeder Wildkräuter-Sammler liebt die Brennnessel. GärtnerInnen ist sie dagegen meist ein Dorn im Auge, besonders dann, wenn kleine Kinder im Garten spielen. Ein starker Brennnessel-Wuchs deutet auf einen nährstoffreichen Boden hin und diese wundervolle Pflanze ermöglicht es dir, diese Nährstoffe zum Düngen anderer Pflanzen zu nutzen oder deine Ernährung unglaublich zu bereichern! Die meisten Wildkräuter, die du nicht verarbeiten möchtest, kannst du beim Jäten an Sonnentagen auch einfach auf dem Beet austrocknen

lassen. So führst du dem Boden die Nährstoffe wieder zu.

Die Brennnessel ist unter anderem vollgepackt mit Vitamin C, Provitamin A, Eiweiß, Eisen, Kalzium und Phosphor. Sie ist wahrlich ein heimisches Superfood und kann sehr vielfältig verwendet werden.

## LÖWENZAHN



3. Der Löwenzahn ist nicht nur schön anzuschauen, er ist auch unglaublich nützlich in der Ernährung und der Volksmedizin. Die jungen, hellgrünen Blätter sind reich an Vitamin C und Eiweiß und werden in manchen Supermärkten inzwischen sogar in der Gemüseabteilung verkauft. Man kann ihm einfach etwas Freiraum geben und die jungen Blätter im Salat verwenden, Blüten zu Sirup verarbeiten und aus den Wurzeln Kaffee herstellen.

Löwenzahn wirkt entwässernd und auch leicht abführend. So wird er zur Reinigung der Nieren eingesetzt, besonders bei einer Neigung zur Bildung von Nierensteinen. Auch bei Leber- und Gallenbeschwerden, Gelenkschmerzen und Abnutzungserscheinungen an Gelenken und Bandscheiben kann er helfen.

## WEISSER GÄNSEFUSS



4. Der Weiße Gänsefuß ist auch als Ackermelde, Melde oder falsche Melde bekannt. Während er bei uns als Unkraut gilt, wird er in seinen Heimatländern Indien und China kultiviert und als Gemüse angebaut. Das ist insbesondere seinem hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt geschuldet. Dieser ist weit höher als bei Spinat oder anderem Kulturgemüse.

Ernte die frischen und weichen Triebe und bereite sie wie Spinat zu. Ganz junge Triebe kannst du auch im Salat verwenden und Knospen können angedünstet als Brokkoli-Ersatz dienen. Beachte, dass du ihn nicht übermäßig konsumieren solltest, da er eine höhere Konzentration von Saponinen und Oxalsäure beinhaltet.

## WEGERICH



5. Die bekanntesten Wegeriche sind wohl der Breitwegerich und der Spitzwegerich. Beide Pflanzen wachsen an Wegrändern, sind aber auch auf Wiesen, in Beeten und in Pflasterfugen zu finden. Sie wurzeln tief und samen stark aus, können also schnell zur Last werden. Dabei handelt es sich um wunderbare Heilpflanzen, die auch leicht in Salaten und gekochten Speisen verwendet werden können. Die Blütenstände sind schmackhafte Snacks zum Knabbern unterwegs. Die Blätter des

Spitzwegerichs sind ideal zur Behandlung von Atemwegserkrankungen und für Erkältungen kannst du diesen Wegerich-Hustensirup ansetzen.

## NELKENWURZ



6. Die Nelkenwurz ist kein klassisches "Unkraut" und wird von einigen GärtnerInnen gezielt angebaut. Sie ist aber sehr widerstandsfähig und nur schwer wieder loszuwerden, wenn sie sich einmal angesiedelt hat. Sie trägt ihren Namen, weil die Wurzel an den Geruch der Gewürznelke erinnert. Sie enthält das gleiche ätherische Öl Eugenol und kann genauso wie Gewürznelken verwendet werden, unter anderem als Schmerzmittel bei Zahnschmerzen. Gegen Durchfall und Bauchkrämpfe hilft ein Nelkenwurztee. Er

entgiftet und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

In der Küche wird diese Pflanze eher selten verwendet, aber probiere doch einmal ein paar frische Blätter im Salat, getrocknet als Nelkenwurz-Gewürzpulver oder Nelkenwurz-Punsch.

## VOGELMIERE



7. Die Gewöhnliche Vogelmiere zeichnet sich durch rasantes Wachstum aus und bedeckt in kürzester Zeit unbewachsene Erde. Sie ist eine der gesündesten Pflanzen und eignet sich hervorragend als Salatgrundlage, als Zutat für Spinat oder für Pesto. Da sie stickstoffhaltigen Boden liebt, kannst du sie auch in der Nähe von Blattgemüse wie Kopfsalat finden. Dabei liefert sie neben vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen doppelt so viel Kalzium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie der Kopfsalat!

## FRANZOSENKRAUT



8. Das Franzosenkraut (auch Knopfkraut genannt) mag in Gemüsebeeten ungern gesehen sein, aber als Nahrungs- und Heilmittel hilft es, schwere Zeiten zu überstehen. Von allen Kräutern, welche wir in Zentraleuropa finden, verfügt das Franzosenkraut über den höchsten Eisengehalt und liefert außerdem viel Kalzium, Magnesium, Mangan, Vitamin C und Vitamin A. Also, besser ernten als ärgern! Du kannst es zum Beispiel als Salatgrundlage, im Smoothie, in Suppen oder als Gewürz nutzen.

## GUNDERMANN



9. Der Gundermann ist in fast jedem Garten zu finden, dieses Wildkraut ist im Grunde harmlos und wohl nur dem ein Dorn im Auge, der einen englischen Rasen anstrebt. Unter Kräutersammlern ist er auch als "Wilde Petersilie" bekannt und kann genauso wie das Küchenkraut zum Würzen von Speisen verwendet werden. Er ist außerdem ein starkes Heilkraut für fast alle Krankheiten, die mit Schleim- und Eiterbildung einhergehen.

## KNOBLAUCHSRAUKE



10. Die Knoblauchsrauke fühlt sich in der Nähe von Hecken und Gebüschern sehr wohl und ist selten wirklich störend. Nur an besonders nährstoffreichen Orten wächst sie stark und groß. Sie ist eine wichtige Futterquelle für Insekten und kann auch von uns als gesundes, mildes und doch sehr würziges Küchenkraut genutzt werden. Die gesamte Pflanze kann verzehrt werden und wird am besten roh gegessen. Der Geruch erinnert an Knoblauch, der Geschmack der Wurzel an Meerrettich und aus den Samenhüllen kannst du sogar eine Art Senf herstellen.