Zu schade für die Tonne

01.05.2023 09:19 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Zu schade für die Tonne

Köstliche Schätze aus der Natur

Es ist Frühling, die Natur erwacht. Tulpen und Narzissen bedecken nun an manchen Stellen große Flächen und bringen bunte Farbtupfer in den Garten oder auf Wiesen. Sehr zum Leidwesen vieler Gärtner wollen sich jetzt aber auch Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch und Co behaupten. Die meisten von ihnen werden rausgezupft und landen auf dem Kompost oder in der Biotonne, dabei sind die Vitaminbomben gesund und lecker.

Jetzt nach dem Winter sind wir oft energielos und müde. Nun würde uns und unserem Körper eine Frühjahrskur mit frischen Kräutern, die den Stoffwechsel ankurbeln, guttun. „Die sechs ‚Un'-Kräuter in jedermanns Garten, die sich optimal für die Kur eignen, sind für mich: Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Gundermann, Vogelmiere und Wegerich. Sie sind vitaminreich und enthalten unter anderem Mineralstoffe und Spurenelemente, perfekt um Energie zu tanken", erwähnt Uta Heye, die ihr erworbenes Wissen auf Kräuterwanderungen weitergibt. „Wildkräuter sind besonders im Frühjahr sehr aromatisch und schmackhaft, weil sie jetzt kaum Bitterstoffe enthalten. Eine Handvoll frischer Frühlingskräuter, gemixt mit einem Apfel oder Möhre sowie Buttermilch, ergeben einen schmackhaften Drink, der zudem auch gesund ist."

Foto: stock.adobe.com/Marina Lohrbach

Aber Wildkräuter können mehr. Ein leckerer bunter Salat oder ein frisch gebackenes Brot gehören bei vielen Festen oder beim Grillen unbedingt dazu. Leider vergeht einem der Appetit schon an der Kasse des Supermarktes, denn frische Produkte sind erheblich im Preis gestiegen. Deswegen auf Fertiggerichte umsteigen, die vielfach außer Fett, Kohlenhydraten oder Salz kaum gesunde Nährstoffe enthalten, kann jedoch auch nicht die Lösung sein. Werden Sie Selbstversorger im Miniformat und schauen sich Wildkräuter doch einmal etwas genauer an. Löwenzahn und das im Rasen anzutreffende Gänseblümchen kennt sicherlich jeder. Aber es gibt zahlreiche weitere Pflanzen, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch noch wunderbar schmecken und dies sogar ganz kostenlos. Viele von ihnen haben zwar unscheinbare, dafür jedoch umso gesündere und schmackhaftere Blüten. Sie können sie, teilweise sogar die komplette Pflanze, direkt an Ort und Stelle verspeisen, sofern es sich um Ihren Garten oder nicht stark befahrene Straßen handelt.
Blumen und Wildkräuter können durch ihre unterschiedlichen Aromen, von süß über pilzartig bis hin zu nussig in verschiedenen Gerichten eingesetzt werden. Ob Sie nun die Blüten einiger Pflanzen als Farbtupfer in Dips und Quark, im Eis, in der Suppe oder auf dem Salat verwenden, ein neues Geschmackserlebnis wird es auf alle Fälle sein. Verwenden können Sie dazu beispielsweise Löwenzahnblüten, Gänseblümchen, Rosenblätter oder Veilchen. Trauen Sie sich, einen Versuch ist es wert. Oder legen Sie die leicht nussig schmeckenden Gänseblümchen direkt auf ein frisches Brot mit Butter, verarbeiten Rosenblätter zu Konfitüre oder stellen sich einen Löwenzahnhonig her. Frischer und pestizidfreier geht es nicht.

Foto oben rechts: Löwenzahnblütensirup
Foto: stock.adobe.com/Kitty

Für alle Leserinnen und Leser, die gerne einmal diese Naturküche probieren möchten, hat Uta auch gleich außergewöhnliche Rezepte parat.

Und hier das Rezept für ein Kräuterbrot, das ich persönlich ausgesprochen lecker finde:

Frühlingskräuterbrot
200 ml lauwarmes Wasser
200 ml lauwarme Milch
3 El. Öl
2 El. Zucker

650 g Mehl 1050
1 Tl. Salz
1 P. Trockenhefe

Alles vermischen, Mehl dazu geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Circa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig die doppelte Größe erreicht hat.
Zwei Hände voll gehackte Wildkräuter (z.B. Spitzwegerich, Vogelmiere,
Gundermann, Brennnessel, Löwenzahnblätter und Blüten, Ehrenpreis, Giersch, Reiherschnabel, Pfefferkraut etc.) dazugeben und in den Teig hineinkneten, bis die Kräuter gleichmäßig verteilt sind.
Noch einmal ca. 30 bis 40 Minuten gehen lassen, anschließend in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Backform geben und bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.
Wenn die Oberseite gebräunt ist, das Brot aus dem Ofen holen und auf ein Abkühlgitter stürzen.

Löwenzahnblüten-Sirup
etwa 300 g Löwenzahnblüten
1 Liter Wasser
1 Kilogramm Zucker
Zitronensaft

Die Blüten zwei bis drei Stunden in Wasser ziehen lassen, aufkochen und mehrere Stunden ziehen lassen. Das Wasser sieben und mit Zucker und Zitrone einköcheln lassen.

Foto: stock.adobe.com/A_Lein

Kräuter können nicht nur im Garten gesammelt werden, allerdings ist in Naturschutzgebieten das Sammeln von Pflanzen verboten. Zudem stehen manche Kräuter unter Naturschutz und dürfen nicht gepflückt werden. Pflücken Sie ausschließlich gesunde Pflanzen und sammeln Sie im Sinne der Nachhaltigkeit und des Naturschutzes nur so viel, wie Sie zum Verzehr benötigen.

Foto oben rechts: Die Dorstenerin Uta Heye gibt ihr Wissen gerne auf Kräuterwanderungen weiter

Text: Martina Jansen
Foto: privat