

Würziges Grün für die Küche

BZ-Serie „Naturnah gärtnern“: Heimische Kräuter sind nicht nur lecker, sondern auch gesund

Von Nora Buse

BREMERVÖRDE. Ein naturnaher Garten beherbergt zahlreiche Gewürz- und Heilkräuter, die ebenso schmackhaft wie gesund sind. Eine Kräuterspirale bereichert die Gewürzvielfalt der Küche. Über vermeintliche „Unkräuter“ wie Giersch oder Löwenzahn sollte man sich nicht ärgern, sondern sie einfach essen. Einen Überblick über essbare heimische Kräuter gibt der heutige Teil der BZ-Serie „Naturnah gärtnern“.

▷ Eine Kräuterspirale ist ein kleiner dreidimensionaler Kräutergarten. Basis jeder Kräuterspirale ist eine sich spiralförmig aufwärts windende Mauer aus Naturstein oder alternativ auch Ziegelsteinen.

▷ Die Kräuterspirale sollte idealerweise mindestens drei Meter Durchmesser haben und an einem sonnigen Standort platziert werden. Beim Bau sollte der Grundriss mit Pflöcken und einer gespannten

Schnur den Grundriss, der an ein Schneckenhaus erinnern sollte, abgesteckt werden.

▷ Die Spiralförmigkeit vergrößert die Beetfläche.

Zonen mit verschiedenen Bodeneigenschaften und Lichteinfall ermöglichen ein Nebeneinander von verschiedenen Pflanzen.

▷ Feuchteliebende Pflanzen werden im unteren Bereich gepflanzt, Arten für trockene Standorte im oberen Bereich.

▷ Heimische Pflanzen für die Kräuterspirale: Feldthymian oder Quendel (*Thymus pulegioides*),



Frisch, wild und garantiert ungespritzt: Viele heimische Wildkräuter schmecken köstlich und liefern wertvolle Nährstoffe.

Foto: dpa

Wiesensalbei (*Salvia pratensis*), Echter Dost oder Oregano (*Origanum vulgare*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Ackermintze (*Mentha arvensis*), Schnittlauch (*Alium schoenoprasum*).

▷ Gewürz- und Heilkräuter lassen sich auch in ein Staudenbeet integrieren.

▷ Viele „Unkräuter“ wie Giersch oder Löwenzahn, die im Ziergarten oft als störend empfunden werden, haben einen praktischen Nutzen und verdienen diesen negativ belegten Namen nicht.

▷ Wer in der freien Natur Wildkräuter sammelt, sollte sich vorher informieren, welche Pflanzen geschützt sind.

▷ Giersch erinnert an den Geschmack von Spinat und lässt sich ähnlich verarbeiten. Mit Gierschblättern lassen sich zum Beispiel hervorragende Salate, Smoothies oder Rührei verfeinern.

▷ Brennnesseln enthalten viel Eisen, Calcium und Vitamin C. Folgende Methoden eignen sich, um die Brennhaare zu zerstören: Kurz aufkochen oder mit dem Nudelholz alle Pflanzenteile überrollen oder Pürieren beziehungs-



Feldthymian (*Thymus pulegioides*) unterstützt die Verdauung schwerer Speisen. Foto: Buchen (NABU)

weise Mixen der Ernte.

▷ Der Geschmack von Kriechendem Günsel erinnert an das herb-würzige Aroma von Chicorée. Die gedünsteten Triebe können als Gewürz in deftigen Speisen verwendet werden.

▷ Gundermann eignet sich für Kräuterbutter - oder -quark, Omeletts, Eintöpfe, Suppen. Die süßlich schmeckenden Blüten



Wiesensalbei (*Salvia pratensis*) schmeckt leicht bitter und hilft bei Halsentzündungen. Foto: May (NABU)

können als essbare Dekoration für Desserts eingesetzt werden.

▷ Die jungen Blätter von Löwenzahnschmecken leicht bitter und nussig. Löwenzahn ist reich an Vitamin A und C und wirkt entschlackend. Die Folsäure in Löwenzahn ist günstig für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch. Wie Brennnesseln kann Löwenzahn eingefroren werden.



Bernd Siewert, Mitarbeiter der NABU Umweltpyramide, ist leidenschaftlicher Gärtner. Der 50-Jährige Bremervörder nutzt gerne die Speisekammer der Natur. Aus Beeren und Früchten kocht er Marmeladen und Kompott. Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennnesseln verarbeitet er zu Tee oder peppt damit seinen Quark auf.

Foto: Buse

Rezept: Wildkräuter-Suppe

▷ **Zutaten für vier Personen:** 1 Handvoll Brennnesseln, 1 Handvoll Giersch, etwas Liebstöckel, 3 EL Öl, 1 Knoblauchzehe (gehackt), 1 Zwiebel (gewürfelt), 2 Esslöffel Mehl, 1 Liter Gemüsebrühe, 1/2 Becher Sahne oder Schmand.

▷ **Die Kräuter** waschen und klein schneiden.

▷ **Knoblauch und Zwiebel** im Öl glasig dünsten.

▷ **2 Esslöffel Mehl dazugeben** und verrühren.

▷ **Gemüsebrühe** und Wildkräuter zufügen.

▷ **Zum Kochen bringen**, die Suppe zehn Minuten kochen lassen und pürieren, mit den Gewürzen abschmecken.

▷ **Sahne oder Schmand** einrühren und die Suppe nochmals aufschlagen.

▷ **Mit Blüten** vom Gänseblümchen dekorieren.

▷ **Dazu passt:** geröstetes Brot.