

Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten euch mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch eure Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

Wildkräuterküche

Überall sprießt wieder frisches Grün im Garten, in Wiesen und Wald, z.B. Scharbockskraut, Knoblauchsrauke, Vogelmiere und Gänseblümchen, Giersch und Brennnesseln. Wildkräuter sind deutlich reicher an gesunden Vitaminen und Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen als unser Kulturgemüse. Gerade jetzt im Frühjahr sind sie wohl-tuende Helfer fürs Immunsystem und – um einmal modern zu sagen, was schon vor Jahr-hunderten bekannt war – echte Detox-Booster.

Gute Bücher zur Wildkräuterküche und zum Bestimmen gibt es viele, auch im Netz finden wir Rezepte und Bestimmungs-Apps. Doch Achtung: Wir sollten nur die Wildkräuter pflücken, die wir selbst wirklich zweifelsfrei erkennen, eine Wildkräuter-Wanderung mit einer erfahrenen Person kann Sinn machen.

Ernten Sie im Garten nur da, wo nicht chemisch gedüngt wurde, meiden Sie Feldränder und Wege, an denen die Hunde laufen, und halten Sie sich in der Wiese abseits von deutlich sichtbaren Wildtierpfaden. Wichtig ist auch, zum Schutz der Natur nicht einfach überall herumzut trampeln, sondern behutsam zu gehen, Privatflächen zu respektieren und nur die Mengen an Kräutern zu pflücken, die Sie tatsächlich brauchen: Kleinere Mengen lassen sich einfrieren oder im Gemüsefach des Kühlschranks für ein paar Tage lagern, ansonsten empfiehlt es sich, ein- bis zweimal wöchentlich bei einem Spaziergang zu sammeln, ausgerüstet mit einer Schere und einem Behälter, ggf. Handschuhen zum Schutz vor Brennnesseln. Pflücken Sie nur frisch-grüne, knackige, unbeschädigte Triebspitzen und die am Zweig obersten Blättchen, keine alten Blätter vom Vorjahr oder verholzte Zweige. Und putzen Sie gleich an Ort und Stelle welke Blättchen weg, entfernen Sie Grashalme, Tannennadeln oder Moosreste etc., die sich beim Pflücken dazwischen mogeln können, dann gibt es später in der Küche deutlich weniger Arbeit.

Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land

Anschließend reicht es aus, die Wildkräuter mit klarem Wasser zwei- bis dreimal gründlich zu waschen. Die mild und nach frischen Erbsen schmeckende Vogelmiere kann z.B. fein gehackt dem Salat oder der Suppe beigemischt werden, Gänseblümchen sehen darüber gestreut nicht nur hübsch aus, sondern schmecken fein und würzig. Junge Giersch-Blättchen können wunderbar als wertvolle Alternative für Petersilie verwendet oder gekocht als Spinat zubereitet werden. Und die obersten Brennessel-Spitzen eignen sich hervorragend gehackt z.B. für Pfannkuchen oder in Bratlingen. Scharbockskraut und Gundermann schmecken herb-würzig und intensiv, sie sollten nur sparsam verwendet werden. Aus Knoblauchrauke, die milder als der bekannte Bärlauch schmeckt, lässt sich mit nur ein bisschen Salz und Zitronensaft eine feine Kräuterbutter herstellen. Natürlich können Sie mit Wildkräutern auch gut Smoothies und eine wilde grüne Soße herstellen, ein bisschen Zeit zum Experimentieren gehört dazu. Dabei viel Vergnügen!