

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. Wir finden jetzt z.B. Scharbockskraut, Knoblauchrauke, Vogelmiere und Gänseblümchen, Giersch und Brennnesseln. Wildkräuter sind deutlich reicher an gesunden Vitaminen und Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen als unser Kulturgemüse, sie sind wohltuende Helfer fürs Immunsystem. Bücher zur Wildkräuterküche und zum Bestimmen gibt es viele, auch im Netz finden wir Rezepte und Bestimmungs-Apps. **Achtung:** Wir sollten nur die Wildkräuter pflücken, die wir selbst zweifelsfrei erkennen, eine geführte Wildkräuter-Wanderung kann Sinn machen!

Empfehlungen zum Pflücken: Nur da ernten, wo nicht chemisch gedüngt oder gespritzt wurde, Wege meiden, an denen Hunde laufen, und in der Wiese abseits von deutlich sichtbaren Wildtierpfaden halten. Privatflächen respektieren, zum Schutz der Natur nicht herumtrampeln, sondern behutsam gehen, und nur die Mengen an Kräutern pflücken, die wir tatsächlich brauchen. Kleinere Mengen lassen sich einfrieren oder im Gemüsefach des Kühlschranks für ein paar Tage lagern, ansonsten können wir ein- bis zweimal wöchentlich bei einem Spaziergang sammeln, ausgerüstet mit einer Schere und einem Behälter, ggf. Handschuhen zum Schutz vor Brennnesseln. Nur frisch-grüne, unbeschädigte Triebspitzen und die obersten Blättchen pflücken, keine alten Blätter vom Vorjahr oder verholzte Zweige. Und gleich an Ort und Stelle Grashalme, Tannennadeln oder Moosreste entfernen, die sich beim Pflücken dazwischen mogeln sowie Welkes wegputzen, dann gibt es später in der Küche deutlich weniger Arbeit.

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. Junger Giersch kann als wertvolle Alternative für Petersilie verwendet oder gekocht als Spinat zubereitet werden. Und Brennnessel-Spitzen eignen sich hervorragend gehackt z.B. für Pfannkuchen oder in Bratlingen. Scharbockskraut und Gundermann nur sparsam verwenden, sie schmecken herb-würzig und intensiv. Aus Knoblauchrauke, die milder als der bekannte Bärlauch schmeckt, lässt sich mit nur ein bisschen Salz und Zitronensaft eine feine Kräuterbutter herstellen. Natürlich können wir mit Wildkräutern auch gut Smoothies und eine wilde grüne Soße oder Pesto herstellen, ein bisschen Zeit zum Experimentieren gehört dazu. Dabei viel Vergnügen!