

Cornelia Tatzl

Aromatische „Unkräuter“ vom Garten in die Küche!

Abwechslung am Teller im Herbst!

Die Hauptsaison der meisten Garten- und Wildkräuter ist nun vorbei. Doch es gibt einige, die man auch wunderbar im Herbst ernten und frisch genießen kann. Dazu gehören beispielsweise Brennnessel (Samen bis Oktober) und Brunnenkresse (Oktober bis Dezember). In nahezu jedem Garten, auch in der kälteren Jahreszeit, anzutreffen sind Gänseblümchen, Gundelrebe und Vogelmiere. Vor allem die beiden letzten Wildpflanzen werden häufig als Unkräuter bezeichnet. Sie breiten sich zwar flächenhaft auf Wiesen, in Beeten und Fugen aus, jedoch sollten sie als schmackhaftes Küchenkraut bezeichnet und angewendet werden. Gerade jetzt im Herbst eignen sich Gänseblümchen, Gundelrebe und Vogelmiere besonders durch ihre sekundären Pflanzeninhaltsstoffe unsere Speisen aufzupeppen. Neben dem gesundheitlichen Mehrwert, stellen sie eine geschmackliche und optische Abwechslung auf unserem Teller dar. Darum gilt wie beim Giersch (siehe Zeitschrift Juli): Ernten statt jäten!

Gänseblümchen

Name:

Unter dem lat. Namen *Bellis perennis* ist das Gänseblümchen bekannt. Vielerorts spricht man es auch mit Tausendschön oder Maiblume an.

Botanik:

Das mehrjährige Gänseblümchen erkennen bereits Kinder. Zeitig im Frühjahr erfreut es uns mit seinen weißen Blütenköpfen, die jeweils einzeln vom Stengel getragen werden. Die Blätter bilden eine Blattrosette am Boden. Nach jedem Pflücken oder Mähen wächst es wieder empor und kann somit das ganze Jahr über gesammelt werden. Die Blüten können sogar bis zu -15°C ertragen.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen:

Das Gänseblümchen ist reich an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Vitamin C. Außerdem enthält es Saponine (diese „reinigen“ das Blut und wirken auswurfördernd, verflüssigen verschleimtes Bronchialsekret und unterstützen das Abhusten). Neben den Saponinen gehören Bitterstoffe (kurbeln die Verdauung an) zu den Inhaltsstoffen. Für Tees werden die Blüten am besten getrocknet.



Verwendung in der Küche:

Das Gänseblümchen hat einen leicht nussigen Geschmack. Manche meinen es schmeckt ähnlich wie Vogelsalat. Sparsam verwendet, findet es Einsatz zum Aromatisieren und Dekorieren. Blätter, Blüten und Knospen können in Salate gemischt werden. Klein gehackte Blüten schmecken gut am Butterbrot und werten dieses nicht nur optisch auf. Eine weitere kulinarische Besonderheit ist ein Gänseblümchenhonig (Gänseblümchen ein Monat in Honig ziehen lassen).

Gänseblümchensalz:

100 g Salz und 1 Handvoll frische Gänseblümchen mörsern, auf ein Backpapier aufstreichen und 24 Stunden trocknen lassen. Schmeckt sehr gut fürs Frühstücksei, Butterbrot und Co. Es ist rund ein Jahr haltbar.

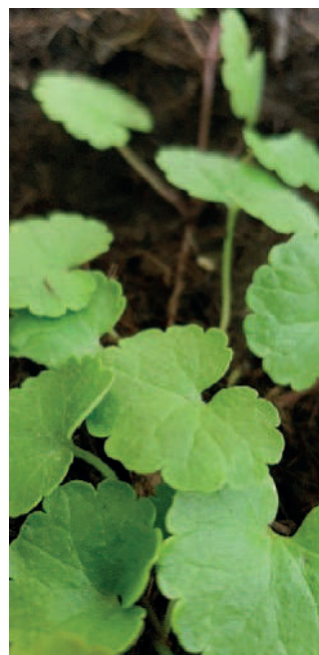
Gundelrebe

Name:

Eigentlich sollte jeder Gartenbesitzer die Gundelrebe, auch Gundermann genannt, kennen. Ihr lat. Name lautet *Glechoma hederacea*. Gund bedeutet Eiter und deutet somit bereits auf das Einsatzgebiet der Gundelrebe bei eitrigen Erkrankungen hin.

Botanik:

Sie breitet sich als kriechende Pflanze nahezu auf jeder naturbelassenen Wiese, in Fugen



von Gehwegen und in Beeten aus. Die herzförmigen Blätter mit gekerbten Blattrand riechen aromatisch und können das ganze Jahr gesammelt werden. Ab März blüht dieses Lippenblütengewächs zart violett. Der Stengel ist 4-kantig und leicht rötlich.

Sammeln:

Bevor man dieses „Unkraut“ radikal ausreist, kann man es für die Kräuterküche verwenden. Das blühende Kraut wird von März bis August gepflückt, einzelne junge Blätter das ganze Jahr über.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen:

Ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe sowie Saponine und

Vitamin C gehören zu den Hauptinhaltsstoffen. Als Tee wird das Kraut volksmedizinisch vor allem bei eitrigen Bronchialerkrankungen und Verschleimungen der Lunge eingesetzt.

Verwendung in der Küche:

Als würzende Zutat in Kräutersuppen aber auch in Kartoffel- und Gemüsesuppen bietet sich die Gundelrebe hervorragend an. Sie sollte in Maßen verwendet werden, da die Speisen sonst zu bitter werden. Hervorragend passen junge Gundelrebenblätter auch in Kräuteraufstriche, Kräuterbutter oder Kräutersalze.

Wiesen after-eight:

Frische Gundelrebe sammeln. 20 – 30 mittelgroße Gundelrebenblätter abzupfen. Die Blätter einzeln, mit Hilfe einer Dessertgabel, durch geschmolzene Schokolade ziehen und flach auf einem Backpapier zum Trocknen auflegen. Anschließend vom Papier lösen und in ein Gefäß füllen und im Kühlschrank mehrere Stunden überkühlen lassen. Die „after-eight's“ eignen sich als Zierde für Desserts oder zum Naschen.



Vogelmiere

Name:

Wer kennt sie nicht! Die Vogelmiere auch Hühnerdarm genannt (Hühner lieben Vogelmiere). Der lat. Name *Stellaria media* deutet schon auf die sternförmigen Blüten hin.

Botanik:

Sie überwuchert Gartenbeete und ragt auch in Wiesen hinein. Die Vogelmiere wird als Unkraut bezeichnet und wächst bodendeckend durch ihren flachen Wuchs auf nährstoffreichen Böden. Ein sicheres Erkennungsmerkmal ist eine Reihe vertikal wachsender Härchen am Stengel. Ihre Blätter stehen sich gegenüber und sind eiförmig. Die Vogelmiere hat zarte ca. 3 mm große weiße Blüten, die von März bis November sichtbar sind. Feuchter Boden sagt der Miere besonders zu. Vermehrt wird sie durch Samen.

Sammeln:

Verwendet werden die obersten 2-3 cm des Triebes samt Blüten. Gesammelt wird das ganze Jahr über. Die sich immer wieder neu bildenden Samen keimen sehr gut auf jeder frischen Erde zum Beispiel auch im Blumenkasten. So hat man für die Kräuterküche ständig frische Pflanzen griffbereit.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen:

Ein hoher Gehalt an Eisen macht sie besonders wertvoll in der Ernährung. Neben Kalium, Kalzium, Magnesium und Vitamin C liefert sie auch Saponine. Volksmedizinisch wird sie bei Husten und zur Verdauungsförderung eingesetzt. Im Vergleich zu Kopfsalat, hat Vogelmiere doppelt soviel Calcium, dreimal soviel Kalium und

Magnesium, siebenmal soviel Eisen und zwei- bis- achtmal soviel Vitamin C.

Verwendung in der Küche:

Von März bis November kann man sie als Salat mit Ei oder spinatartiges Gemüse, auch als Hauptteil eines Gerichts, verwenden. Am besten schmeckt sie frisch in grünem Salat. Aufstriche und Eiergerichte profitieren auch vom wunderbaren mild nussigen Geschmack, der auch an junge Erbsen oder Kopfsalat erinnert.

Vogelmieren-Suppe:

Etwas Butter erhitzen, 1 fein geschnittener Zwiebel anrösten und mit 2 EL Mehl bestäuben, 3 Handvoll fein gehackte Vogelmiere zugeben. Dann mit 1 Liter Gemüse- oder Rindsuppe aufgießen, 5min kochen lassen und mit 2 EL Sahne verfeinern. Dazu passen sehr gut geröstete Brotwürfel.



Cornelia Tatzl

Pharmazeutisch-
kaufmännische-
Assistentin

Kräuterpraktikerin, Aromapraktikerin, Wildkräuterpädagogin i.A.

Als Referentin für Workshops und Vorträge unter
conny.tatzl@gmx.at buchbar!

20. Oktober, 9 – 17 Uhr, Sanddorn und seine verborgenen Kräfte, Seminar mit Gabriele Nedoma im Steiermarkhof, Graz

Sanddorn als heimisches Superfood kennenlernen, Verwendung von Knospen, Blättern, Beeren und Wurzeln. Sanddornöl, Golbeeren-Kaviar, Salben, Tinkturen und Extrakte herstellen.

Rasche Anmeldung unter zentrale@lfi-steiermark.at oder 0316 8050 1305

KLEINANZEIGEN

Gratis für Abonnenten und Mitglieder des LOWGV! Unter Tel.-Nr. 0316/ 8050-1630, Fax 8050-1620, e-mail: office@obstweingarten.at, können Sie ihre Kleinanzeige bis 15. des Vormonats aufgeben.

Stern-Obstpresse alt (ca 120 Jahre) als Ausstellungsstück günstig abzugeben, Tel.: 0681/81797883

Suche eine handbetriebene Schrotmühle oder kleine elektrische für unsere 7 Hühner, riapon@a1.net, Tel.: 0664/401 17 17

Apfelmost zu vergeben, ausgezeichnete Qualität – reduktive Ausbaumweise auch in größeren Mengen lieferbar, Bezirk Voitsberg, Tel.: 0664/4430604

Zu verkaufen: 400 m Schafzaun, auch kleinere Mengen, Maisschälmaschine elektrisch, Tel.: 03454/410

Zu vergeben: 700 Flaschen mit Schraubverschluss, 2 Bottiche 500 lt (Holz) Tel.: 03126/3528

Zu verkaufen: 20 Stk. Glasballon 25 l, mundgeblasen mit Steige und Kork, Tel.: 03172/41 6 12

Zu verkaufen: ca. 200 Stk Holzgrosskisten 120 x 100 x 75 cm, Tel.: 0664/47 46 478

Zu verkaufen: Edelkastanienbäume im Container, großfrüchtig, in Topqualität, ein profitables Nischenprodukt, Tel.: 0664/1600979 oder 0664/88538255, Mail: info@besser-wachsen.at

Zu verpacken: Buschenschank im Raum Graz, Tel.: 0664/23 48 513

Zu verkaufen: Buschenschank im Raum Radkersburg, neu renoviert, mit angeschlossenem Wohnhaus. Tel.: 0664/39 28 548

Günstig abzugeben: handgefertigte Holzträger für Edelbrandflaschen, passend für Flasche Platin 0,2 lt. und 0,35 lt. Fotos bei Anfrage unter Tel.: 0664/73 62 64 10 (Nähe Gleisdorf)

Zu verpacken: Birnenplantage (Williams Christ) in 8263 Großwilfersdorf, 2000 m², Tel.: 0676/7076070