

KRÄUTER UND PISSBLUMEN

Wer einen eigenen Garten hat, ist wahrscheinlich längst dahinter gekommen, auch ein Balkon lädt dazu ein. Immer mehr Städter entdecken ihren grünen Daumen – und darunter befinden sich zunehmend Männer.

Der Trend geht vor allem hin zum eigenen Kräutergarten. Blumen sind out – „in“ ist, was essbar und verwendbar ist. Und welche Frau lässt sich nicht gern mit einem Tee aus dem eigenen Kräutergarten überraschen?

Text • Maren Aline Merken



Für das Gärtnern 2.0 braucht man nicht mal einen eigenen Garten – ein Vorteil von Kräutern und Gewürzen. Viele der schmackhaften Pflanzen brauchen kaum Platz, ein Blumenkasten auf dem Balkon oder ein paar Keramiktöpfe auf der Fensterbank reichen völlig aus.

Rosmarin, Basilikum und Petersilie sind den meisten Neugärtnern bekannt – doch es gibt auch andere Kräuter, die sich leicht anpflanzen lassen und in der tagtäglichen Zubereitung von Gerichten verwendet werden können. Wer ein bisschen kreativ ist, pflanzt Curry-Kraut. Das passt vor allem zu kräftigen

Fleischsorten wie Rind – macht sich also gut zum wöchentlichen Steak. Auch mit Estragon und Salbei weiß nicht gleich jeder etwas anzufangen. Beide Kräuter können aber relativ simpel angebaut werden und verfeinern beispielsweise Soßen.

Die Grundsätze für den Kräuteraanbau gelten für alle Arten. Saat oder Pflanzung sollten im Frühjahr stattfinden, wenn die Erde leicht aufgewärmt ist – wer also dieses Jahr damit anfangen will, sollte das Frühjahr nutzen. Der Boden muss vorerst vom Unkraut befreit und aufgelockert sein, denn der Nachwuchs braucht ausreichend Platz, um sich frei entfalten zu

können. Solange die Pflanzen jung sind und anwachsen, sollte der Boden stets ausreichend feucht sein. Geeignete Plätze sind das sonnige Küchenfenster, der Balkon oder der Garten. Die Vorteile von selbst angebauten Kräutern sind offensichtlich: Sie sind stets frisch, haben ein kräftiges Aroma, können biologisch abgebaut werden, sind dekorativ, preisgünstiger als gekaufte Gewürze – und ein eigener kleiner Kräutergarten schindet außerdem Eindruck.

Doch nicht nur gezielt gepflanzte, kultivierte Kräuter finden in den modernen Küchen von heute Anklang. Auch in unserem Umfeld wachsen eine Menge essbarer Wildpflanzen. Diese lassen sich ohne viel Mühe zu leckeren Speisen verarbeiten oder verfeinern herkömmliche Alltagsgerichte. Dazu braucht Mann nicht einmal Sternekokoch sein – das Internet schafft mit vielfältigen Rezepten schnell Abhilfe. Wildkräuter sind die idealen Pflanzen für Menschen, die nie einen grünen Daumen hatten und bei denen Pflanzen regelmäßig austrocknen oder ertrinken: Sie gedeihen ohne menschliche Hilfe, wachsen von allein in Kräuterbeeten, werden jedoch fälschlicherweise oft als Unkraut wahrgenommen. Dabei machen sie sich gut in der Küche. Das gemeinhin als Gänseblümchen bekannte Kraut eignet sich nicht nur als Blumenkranz für die Freundin aus Kindertagen, sondern auch für Salate und zur Herstellung von Gelee, der ge-

meine Beifuß schmeckt wunderbar in selbst hergestelltem Kräuterschmalz, Löwenzahn passt zu Salat, kann aber auch als Löwenzahn-Kapern eingelegt werden und Spitzwegerich macht sich gut in frischen Frühlingssalaten.

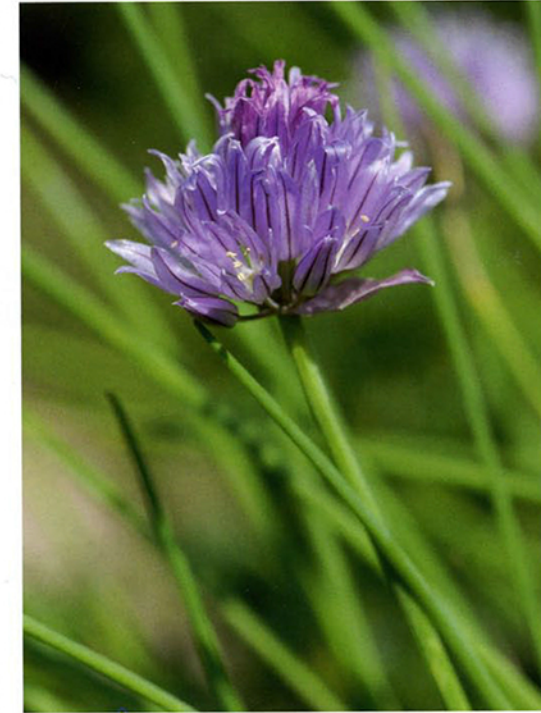
Gesund ist das „Unkraut“ auch noch: Laut einer Veröffentlichung des Center for Genetics, Nutrition and Health, Washington aus dem Jahre 2004 haben essbare Wildpflanzen einen weitaus höheren Anteil an Omega-3 Fettsäuren (wichtig für Gehirn und Blutgerinnung) und Vitaminen als kultivierte Pflanzen.

Inzwischen werden essbare Wildpflanzen als exklusive Produkte in Gourmetrestaurants angeboten – und das nicht gerade zu Spottpreisen. Dabei sind sie so günstig zu bekommen: Wildkräuter wachsen kostenlos im Wald, auf Wiesen, an Wegrändern und sogar auf dem Friedhof.

Buchtipps: Das Praxishandbuch mit 500 Pflanzen im Porträt von Burkhard Bohne, Verlag Franckh Kosmos
www.kraeuter-garten.info
www.kraeuter-welt.de
www.zentrum-der-gesundheit.de/wildkraeuter.html
www.essbare-wildpflanzen.de



Spitzwegerich



Schnittlauchblüte • Fotos: Rühlemann's