

## Köstliches Beikraut – Wertvoll nicht nur für Schmetterlinge

Früher waren Beikräuter fester Bestandteil des menschlichen Speiseplans und wichtige Heilkräuter. Heute fristen viele Wildpflanzen zum Unkraut degradiert ein ungeliebtes Dasein. Doch gerade im Frühling bieten Wildpflanzen eine gesunde Bereicherung unseres Speiseplans. Gundelrebe, Knoblauchsrauke, Brennnessel & Co. sind nicht nur für die menschlichen Speiseplan wertvoll. Für Schmetterlinge und viele andere Insekten sind sie überlebenswichtig. Am 28. März – dem Tag des Unkrauts – werden alle Außenseiter unter den Pflanzen gefeiert. Ein Blick in den eigenen Garten lohnt sich - so manche Wildpflanze könnte Sie kulinarisch überraschen!



*„Essbare Wildpflanzen sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Die Gundelrebe wurde z.B. bereits von den Kelten als Würzkräuter genutzt. Für Schmetterlinge und Hummeln sind Wildpflanzen wertvolle Nahrung. Nutzen Sie die ‚Wilde Speiskammer‘ ihres Gartens und helfen Sie zugleich unseren heimischen Insekten, indem Sie auch Wildpflanzen im*

*Garten wachsen lassen“, so Katja Batakovic, fachliche Leiterin der Bewegung NATUR im GARTEN.*

### Köstliches & nützliches Beikraut

Feiern Sie den Tag des Unkrauts mit einem Festtagsgericht mit frischen Zutaten aus der wilden Speisekammer. Einfach, kostengünstig und schmackhaft sind z.B. Roggenbrot mit würzigem Gundelrebe-Kräuterquark, Bärlauchspaghetti oder Salat mit zarten, jungen Blättern von Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch oder Brennnessel. Blüten von Gänseblümchen und Löwenzahn eignen sich hervorragend zur Dekoration. Kurzum: machen Sie es wie Schmetterling, Hummel & Co. und lassen Sie sich das köstliche Beikraut schmecken. Wildpflanzen wie die Brennnessel können in Form von Brühen, Jauchen oder Tees auch die pflanzliche Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und Schädlingen stärken oder als organischer Dünger im Gemüse- oder Zierpflanzenbeet eingesetzt werden. Von einem Wildes Eck im Garten profitieren, Insekten, Menschen und Pflanzen!

**Tipp:** In der ORF-Sendung von „Natur im Garten“ zaubert Kräuterhexe Uschi Zezelitsch Schmackhaftes aus dem Garten. In der Folge vom 22. Mai 2022 gab es z.B. Brennnessel-Partyhäppchen. Um das Warten auf die Gartensaison zu verkürzen, können Sie bereits





ausgestrahlte Sendungen einfach in unserer Mediathek [www.naturimgarten.at/orf-sendung](http://www.naturimgarten.at/orf-sendung) nachsehen.

### **Veranstaltungstipps von „Natur im Garten“ für Privatgärtnerinnen und -gärtner:**

#### **Webinar „Gartentipp des Tages“ (online, kostenlos)**

**Mittwoch, 5.4.2023, 18.00 Uhr: Pflanzen stärken mit Brühen, Jauchen und Tees**

Lassen Sie sich online mit kurzen und knackigen Tipps rund um den Garten versorgen. Mit unserer Webinarreihe „Gartentipp“ erhalten Sie 2-mal wöchentlich - jeden Montag und Mittwoch um 18:00 Uhr - live frische Garten-News von den „Natur im Garten“ Fachleuten. Detaillierte Informationen zu unseren kostenlosen Webinaren finden Sie unter [www.naturimgarten.at/webinare](http://www.naturimgarten.at/webinare)

#### **Weitere Veranstaltungen sowie Informationen rund um die ökologische Bewirtschaftung im Garten:**

[gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at), [www.naturimgarten-deutschland.de](http://www.naturimgarten-deutschland.de)

#### **Produkte rund um und für den Garten bei unseren Partnerbetrieben**

<https://www.naturimgarten.at/natur-im-garten-deutschland/partnerbetriebe-deutschland.html>

Bildrechte: Tagpfauenauge Brennnessel-1655724 c Couleur auf PixabayS

