



## Vom Unkraut zum schmackhaften Wildkraut

Heute fristen viele Wildpflanzen zum „Unkraut“ degradiert ein meist ungeliebtes Dasein. Dabei sind Knoblauchsrauke, Brennnessel, Gänseblümchen & Co wertvolle Pflanzen für Schmetterlinge und viele andere Insekten. Früher waren zahlreiche Wildkräuter auch fester Bestandteil des menschlichen Speiseplans. Gerade jetzt im Frühling, wenn wir auf das erste Grün im Gemüsegarten warten, bieten essbare Wildpflanzen eine gesunde Bereicherung unserer Ernährung. Schauen Sie einmal im eigenen Garten – so manche Wildpflanze könnte Sie kulinarisch überraschen!

Tipp: Viele essbare Wildpflanzen sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen und können als Würz- und Heilkraut verwendet werden. Für Insekten, wie Schmetterlinge und Hummeln sind Wildpflanzen wertvolle Nahrung.

Mit frischen Zutaten aus der „Wilden Speisekammer“ lassen sich wahre Festtagsgerichte zaubern. Einfach, kostengünstig und schmackhaft sind etwa Bärlauch-Spaghetti oder Salat mit zarten, jungen Blättern von Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch, Brennnessel und Blüten von Gänseblümchen und Löwenzahn zur Dekoration. Besonders einfach und schmackhaft ist die Zubereitung von Wildkräuter-Quark: Für die einfache Variante werden 250 Gramm Magerquark mit einer Handvoll Kräutern (wie Gänseblümchen, jungen Löwenzahnblättern oder Schafgarbe) sowie Salz und Pfeffer je nach Belieben gehackt vermischt oder püriert. Am besten verkostet man mögliche, essbare Kräuter vor der Zubereitung und wählt entsprechend dem eigenen Geschmack aus. Wildkräuter-Quark eignet sich als Aufstrich oder als Beilage zu frisch gekochten Kartoffeln. Gänseblümchen und junge Löwenzahnblätter sorgen für eine erfrischende Note im Salat. Mit essbaren Blüten lassen sich auch einfache Butterbrote hübsch verzieren.

Machen Sie es wie Schmetterling, Hummel & Co. und lassen Sie sich das köstliche „Unkraut“ schmecken.

Wildpflanzen, wie die Brennnessel, können in Form von Brühen und Jauchen auch die pflanzliche Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und Schädlingen stärken oder als organischer Dünger im Gemüse- oder Zierpflanzenbeet eingesetzt werden. Ein „Wildes Eck“ im Garten lohnt sich also in vielerlei Hinsicht!

**Tipp:** In der ORF-Sendung „Natur im Garten“ mit Biogärtner Karl Ploberger zaubert Kräuterhexe Uschi Zezelitsch in jeder Folge Schmackhaftes aus dem Garten. Die neue Staffel startet am 14. April um 17.30 Uhr auf ORF 2. Bereits ausgestrahlte Sendungen kann man unter [www.naturimgarten.at/orf-sendung](http://www.naturimgarten.at/orf-sendung) noch einmal schauen.