

Für den Salat erst einmal ums Haus

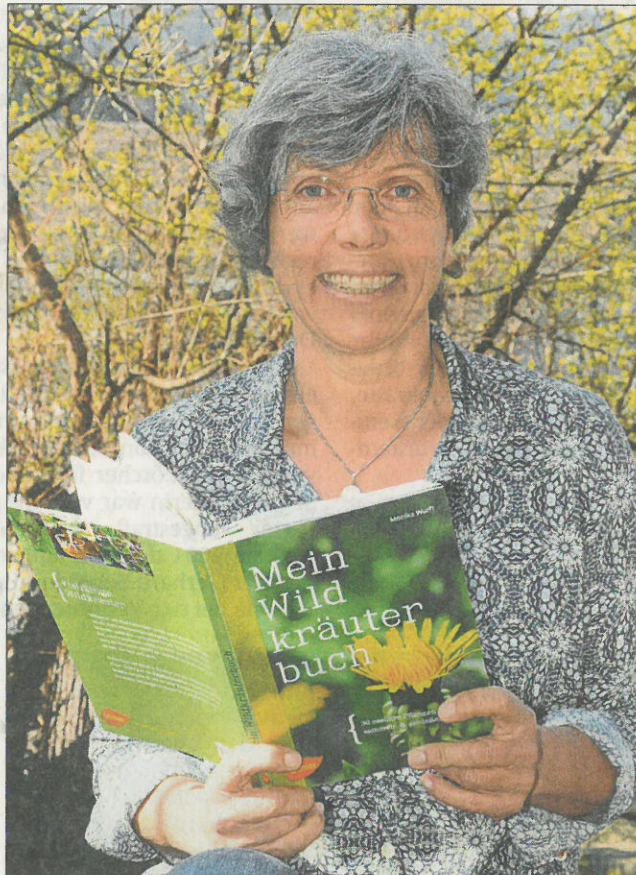
Wildkräuter | Monika Wurft gibt in ihrem neu erschienenen Buch Tipps zu 30 essbaren Pflanzen

»Essen statt jäten«, empfiehlt Kräuterpädagogin Monika Wurft aus Schiltach und beschreibt in »Mein Wildkräuterbuch«, 30 essbare Pflanzen, die man »entdecken, sammeln und genießen« kann.

■ Von Christoph Ziehaus

Schiltach. Die ersten Salatpflanzen sind gerade ins Frühbeet gesetzt, jetzt erst mal gießen, abwarten und aufpassen, dass sich nicht die Schnecken über das junge Gemüse hermachen. Dabei sprießt doch schon Grünes um das Frühbeet, unter den noch kahlen Hecken, auf den Wiesen und an Waldrändern. Wildpflanzen, die in ordentlichen Gemüsegärten demnächst gejätet werden und aller Mühe zum Trotz doch nie ganz verschwinden.

»Essen statt jäten«, empfiehlt Kräuterpädagogin Monika Wurft und beschreibt in dem neu erschienenen »Mein Wildkräuterbuch«, wie man »30 essbare Pflanzen entde-



30 Wildkräuter – und wie man sie genießen kann, beschreibt Monika Wurft in ihrem neu erschienenen Buch. Foto: Ziehaus

cken, sammeln und genießen« kann. Mit den ersten Blüten von Gänseblümchen, herzförmigen Blättern von Gundermann, ganzen Büscheln von Vogelmiere und gefiederten Blättern von Wiesenknopf wäre ein leckerer Salat zu mischen, aufgefüllt mit Giersch, der »wie Unkraut wächst«.

Für die »Knofi-Note« noch einige Blätter vom Bärlauch unterheben – Achtung, nur echt mit dem unverwechselbaren Knoblauch-Duft und -geschmack. Monika Wurft hat die 30 wichtigsten Wildkräuter in unserer Region aufgelistet, vorgestellt mit über 200 eigenen, schönen Fotos der Pflanzen von den jungen Blättern bis Knospen, Blüten und Fruchtständen, die zum Sammeln anregen und das Finden erleichtern.

Dazu gibt es kurz gefasste Informationen zu Größe, Blüte- und Sammelzeit. Nach der Blütenfarbe geordnet werden die Pflanzen kurz beschrieben, mit Hinweisen auf ihre heilende Wirkung und mit Empfehlungen, wie sie am besten schmecken, als Salat,

als Gewürz, Aufstrich, Mus oder einfach klein gehackt zu Quark zum Frühstück oder als Gewürz im Brot.

Viele einfache Tipps, die man besonders im Frühjahr sofort ausprobieren und schmecken kann. Wenn das eine Grünzeug nicht passt, gleich daneben wächst ein anderes Wildkraut und dessen Verwendung findet man sicher im und mit dem Wildkräuterbuch.

Damit man die Pflanzen auch im nächsten Jahr genießen kann, immer einige Blätter stehen lassen, die Wurzeln nicht ausrupfen und laufend ernten, als gute Ergänzung zum Kopfsalat aus dem Frühbeet.

Wer unsicher ist oder noch mehr wissen will: Es gibt immer wieder Führungen der Kräuterpädagoginnen zwischen Schiltach und Tennenbronn, die bei uns angekündigt werden.

DAS BUCH:

► »Mein Wildkräuterbuch« von Monika Wurft ist im Ulmer Verlag erschienen und kostet im Buchhandel 16,90 Euro.