

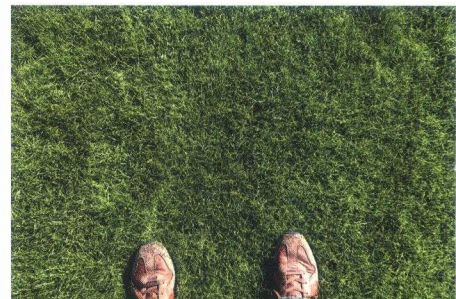
# Gartenfreund



## Bohnen mit Bodenhaftung



### Robuste Sommerblumen Manche mögen's heiß!



### Dünger für den Rasen So wird es grüner!



### Ihre Mitgliedsbeiträge Wofür zahle ich eigentlich?

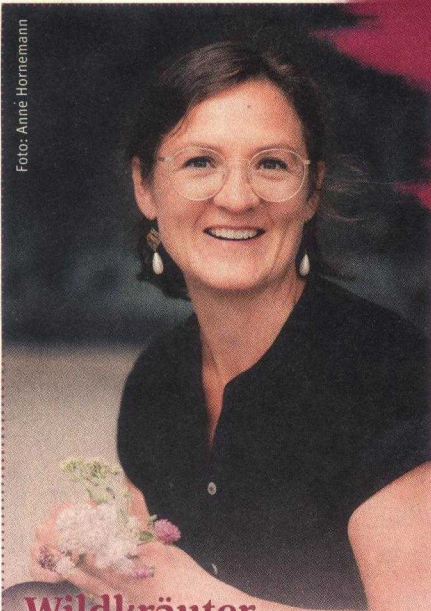
Verbandszeitschrift für das Kleingartenwesen





# Giersch kann auch lecker und gesund sein

Foto: Anne Hornemann



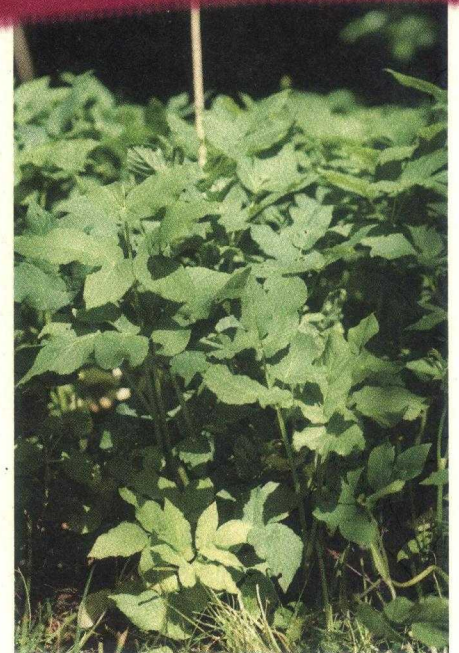
## Wildkräuter

### Die heimlichen Helden des Gärtners

In dieser neuen Serie wirft Lilli Albrecht einen anderen, wertschätzenden Blick auf Pflanzen, die in der Regel als „Unkräuter“ verunglimpft werden. Denn „Unkräuter“ werden sie nur durch unsere Definition.



Frisch ausgetrieben: Die sogenannten „Lackblätter“ sind besonders schmackhaft. Foto: J. Meyer



Der Giersch in all seiner „Pracht“ – eine regelmäßige Ernte dämmt seinen Ausbreitungsdrang.

Foto: Lilli Albrecht

Mit dem April startet auch bei uns im Norden das Gartenjahr so richtig durch. Auch wenn das Wetter sich noch nicht vollständig darauf einlassen will, wagt der Gärtner es, die ersten frostsicheren Gemüsesorten ins Beet zu bringen.

Dafür muss das Beet vorbereitet und das Unkraut gejätet werden. Moment, welches Unkraut? Was wächst denn da eigentlich? Und warum heißt es UN-Kraut?

Ich heiße Lilli Albrecht, bin seit über zehn Jahren leidenschaftliche (Klein-)Gärtnerin im Kleingartenverein Horner Marsch und habe in den letzten anderthalb Jahren mein inneres Feuer für die leider häufig unbeliebten und abfällig als UN-Kräuter bezeichneten Pflanzen entdeckt.

Diese Liebe habe ich zu meiner Berufung werden lassen und bin nun als Wildkräuterpädagogin in Hamburg unterwegs, um den Menschen bei Kräuterwanderungen und in Kräuterkursen die Schönheit zu ihren Füßen zu zeigen. Da tut sich für viele eine ganz neue Welt auf!

Mit diesem Artikel möchte ich eine kleine Serie starten, in der ich über Wildkräuter, so nenne ich diese Schätze viel lieber, berichte und möglicherweise auch bei Ihnen ein Interesse wecken kann, sich diesen sonst in der Tonne oder dem Kompost entsorgten oder am

Wegrand unbeachteten Pflänzchen zuzuwenden.

Gleich zu Beginn möchte ich ein Wildkraut adeln, das es häufig bei Gärtnern sehr schwer hat: den Giersch. Wer kennt ihn nicht? Dieses Kraut, das, einmal Fuß gefasst, nicht mehr aus dem Garten auszumerzen ist. Es wächst schnell und breitet sich flächig aus, sodass es manchmal gesamte Rasenflächen oder ganze Beete durchzieht. Und rückt man ihm mit der Hacke zu Leibe, so freut man sich nur kurz über den erreichten Erfolg, denn mit Sicherheit ist ein winziges Stück der weit verzweigten Wurzel in der Erde verblieben und die jungen Blätter scheinen den Gärtner zu verhöhnen.

Da bleibt Ihnen möglicherweise nichts anderes übrig als ihn aufzuessen statt herauszureißen. Der Giersch zählt zu den ältesten Wildgemüsen, die bekannt und genutzt werden. Vor allem die jungen, zarten, teilweise noch gefalteten Blättchen, die auch Lackblättchen genannt werden, haben ein wunderbar feines Aroma, das an Möhre und Petersilie erinnert. Im Salat, Frischkäse, als Würze in der Suppe, als leckeres Pesto oder als Spinatbeigabe nutzen wir in erster Linie die Würze des Krautes. Gießt man sich jedoch einen Tee mit zwei Esslöffeln der klein geschnittenen Blätter pro Tasse auf, so sorgt der bislang ungeliebte Dauergast für Über-

raschung. Ein ganz anderes Aroma kommt da zum Tragen. Welches, verrate ich nicht, sondern lasse es Sie selbst herausfinden!

Der Giersch hat noch mehr im Gepäck, womit er Ihre Liebe zu gewinnen sucht: Vitamin A und C, Eisen, Calcium, Kalium, Bitterstoffe, (gelbe) Farbstoffe und ätherische Öle.

An dieser Stelle möchte ich zu drei Inhaltsstoffen etwas mehr sagen. Vitamin C und Eisen sind in den Wildkräutern häufig gemeinsam vertreten, was sehr sinnvoll ist. Denn erst durch das vorhandene Vitamin C kann das Eisen überhaupt von unserem Körper aufgenommen werden. Man spricht von der „Bioverfügbarkeit des Eisens“.

Warum sollten die in der Pflanze enthaltenen Farbstoffe für uns von Interesse sein? Sicherlich haben Sie schon etwas von Antioxidantien gehört. Dies sind Stoffe im Körper, die den Sauerstoff „wegfangen“, der zur Zellalterung führt. Also durchaus gut für uns. Und die Farbstoffe – fachmännisch als Flavonoide (gelb bis orange) oder Anthocyane (blau) – bezeichnet, erfüllen schon in der Pflanze den Zweck des UV- und damit Zellschutzes und führen diese Funktion in unserem Körper fort.

Dass der Giersch Verwendung in der Volksheilkunde fand und findet, sei hier nur am Rande erwähnt.





Blühender Giersch sieht sogar schick aus, passen Sie aber auf, dass er sich nicht zu sehr versamt.

Foto: J. Meyer

Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben oder auf die schon bestehende Begeisterung für Wildkräuter gestoßen sein, freue ich mich, Sie bei einer Kräuterwanderung oder einem -kurs kennenzulernen. Im April biete ich am 21.04. eine Wanderung in Jenfeld und am 29.04. einen Kurs in Tonndorf an. Genauere Informationen finden Sie auf meiner Internetseite unter [www.lillis-kraeuterpfad.de](http://www.lillis-kraeuterpfad.de)

Ihre Lilli Albrecht

## Hamburger Pflanzenmarkt auf Gut Karlshöhe

Gartenfans aufgepasst! Am Sonntag, 16.04.2023, von 10 bis 16 Uhr, bietet der große regionale Pflanzenmarkt auf Gut Karlshöhe ein breit gefächertes Angebot für große und kleine Garten- und Pflanzenfreunde. Eine große Anzahl von kleinen Gärtnereien und engagierten Hobbygärtner:innen aus Hamburg und dem Umland haben eine Vielzahl von Pflanzen im Sortiment: Stauden, Kletterpflanzen, Kräuter, Gehölze, Blumenzwiebeln und Saatgut. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, zwischendurch kann man sich bei der Hobenköök stärken. Wie immer gibt es auch diesmal einen Pflanzenparkplatz für Ihre Einkäufe sowie einen Transportservice zum Parkplatz.



Ein breit gefächertes Angebot erwartet die Besucher.

### Weitere Informationen

Wann: 16. April, 10–16 Uhr

Kosten: 2 Euro, Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren kostenfrei

Weitere Informationen erhalten Sie unter

[www.gut-karlshoehoe.de](http://www.gut-karlshoehoe.de)



congstar



**10 %  
Rabatt**  
mit Code  
Garten10

# INTERNET AM SCHÖNSTEN ORT DER WELT!

Du hast langes Warten und das kreisende Ladezeichen satt? Mit dem congstar Homespot holst du dir Internet per LTE mit bis zu 50 Mbit/s aus der Steckdose direkt in deinen Garten und kannst einfach lossurfen.

- Keine langen Wartezeiten beim Surfen
- Kein Telefonanschluss und kein Techniker nötig
- Sofort einsatzbereit

Weitere Infos zum  
congstar Homespot  
über den QR-Code oder  
unter [congstar.de/garten10](http://congstar.de/garten10)

