

Gartenfreund



Trockenheitshelden



Schnell erkannt
Was haben meine Möhren?



Was sticht denn da?
Ungeliebte Plagegeister im Garten



Für die Fairness
Wozu Gartenbegehungen da sind

Verbandszeitschrift für das Kleingartenwesen

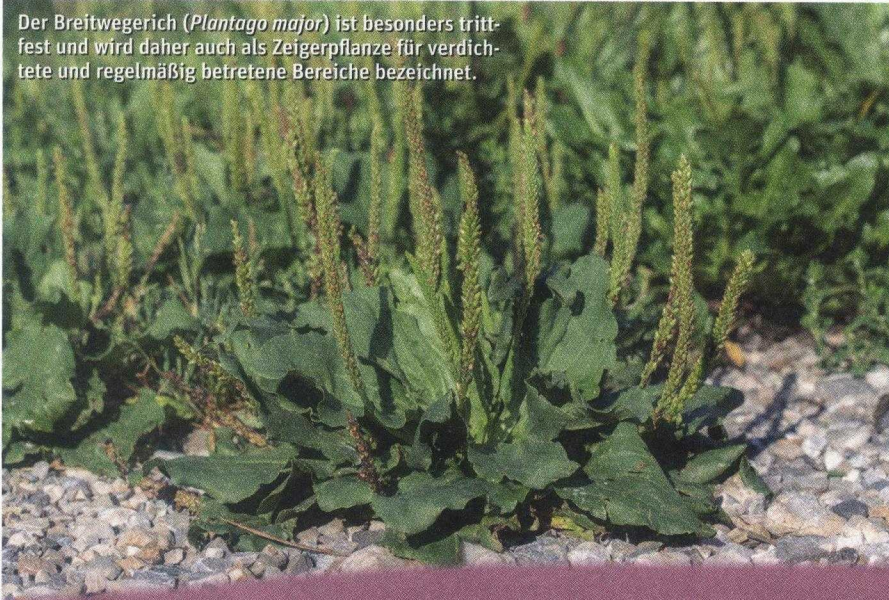


L/S/K



Foto: Amalia Gruber/Adobe Stock

Der Breitwegerich (*Plantago major*) ist besonders trittfest und wird daher auch als Zeigerpflanze für verdichtete und regelmäßig betretene Bereiche bezeichnet.



Von wegen Unkraut

Der König des Weges – ein echter Wiesendoktor

Foto: Anne Hornemann



Wildkräuter Die heimlichen Helden des Gärtners

In dieser 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.

Die Sommersonnenwende liegt nun hinter uns – und die Tage werden schon wieder kürzer. Ein Umstand, über den man gar nicht nachzudenken wagt. Denn der Sommer ist doch gerade erst angekommen, und deswegen heißt es auch: einfach genießen. Draußen in der Natur die grüne Lebensenergie tanken, nutzen und konservieren, solange es irgend geht.

Und trotzdem wage ich es, Sie schon an die kalte Jahreszeit zu erinnern und einen kleinen Hinweis mitzuschicken, dass Vorsorge häufig besser ist als Nachsorge ... Denn wenn der Hals kratzt oder der Husten einen schüttelt, freut man sich sehr, ein gutes, vielleicht sogar selbstgemachtes Hausmittel zur Hand zu haben. Den perfekten Kandidaten dafür stelle ich Ihnen heute vor:

In unseren Breitengraden treffen wir zwei Pflanzenbrüder an. In Wiesen, an Wegrändern den einen; mitten auf dem Weg, wo viel gefahren und gegang-

gen wird, aber auch im „Kräuter-Rasen“, der häufig betreten und gemäht wird, den anderen.

Beide Brüder sind für uns von Interesse: der Spitzwegerich, der durch seine langgezogenen, lanzettförmigen Blätter auffällt, und der Breitwegerich, der eher rundlich und gemütlich flach am Boden liegend zu finden ist. Die Blätter mit fünf starken Blattadern, in einer Rosette angeordnet, schiebt er einen eher unscheinbaren grünlich-gelben Blütenstand in die Höhe.

Wegerich in der Küche

Es lohnt sich durchaus, den eigenen Garten oder auch die umgebenden Parks und Grünstreifen nach diesem Wildkraut zu durchsuchen. Denn kulinarisch ist der Wegerich für

Eine Bereicherung für die Küche: Mit Wegerich bekommt die selbst hergestellte Kräuterbutter eine besondere Würze.

Foto: eflstudioart/Adobe Stock



Die Schönheit von Wegerich-Blüten erkennt man häufig erst auf den zweiten Blick. Die des Mittleren Wegerichs (*Plantago media*) ist besonders schön, aber auch selten geworden. Verwenden können Sie diesen wie die beiden anderen beschriebenen Arten.

Foto: Amalia Gruber/Adobe Stock



Um getrocknete Wintervorräte für den Tee zu haben, denken Sie jetzt ans Sammeln.

Michaela Jilková/Adobe Stock

einige Überraschungen gut. Die Blätter sind, im rechten Winkel zu den festen Blattadern geschnitten, eine wunderbare Zutat im Frischkäse, der Kräuterbutter wie auch im Salat. Zur Suppe verarbeitet entfaltet er sein feines Pilzaroma, das auch die Blütenstände in sich tragen und gebraten als Topping das Gericht schon fast zur Gourmetküche avancieren lassen. Frittiert ist der Spitzwegerich sogar eine gesunde und durchaus leckere Knabberei.

Als Hausmittel bewährt

Doch wie (fast) jedes Wildkraut, erfreut sich auch der Wegerich in der Volksheilkunde der Verwendung. Wegerich setzt sich aus „Weg“ und „Rich“, dem altdeutschen Wort für König (lat. Rex) zusammen, weswegen ich gerne vom „König des Weges“ spreche. Wer möchte einen König nicht in seinem Garten und sogar in Küche und Hausapotheke haben?

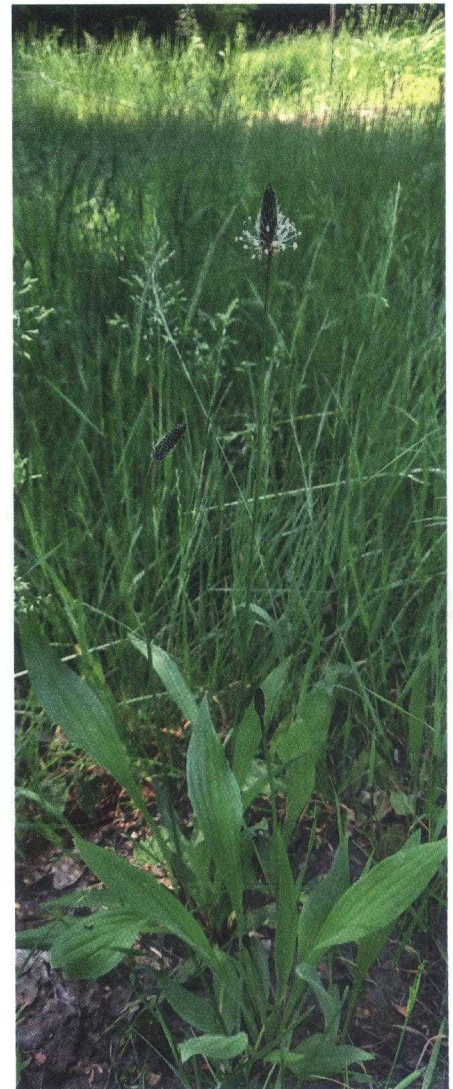
Der Name ist jedenfalls Programm: So macht er die müden Beine und Füße des Wanderers wieder munter oder mildert die schmerzenden Blasen, wenn ein Blättchen von ihm im Schuh mitgetragen wird. Ich selbst habe als Kind häufig ein Blättchen des treuen Gesellen aus dem Garten holen dürfen, um meine entzündeten „Sommerknie“ zu behandeln.

Doch als wahrer Wiesendoktor ist der Spitzwegerich zu erleben, wenn der frisch aus den Blättern herausgepresste Pflanzensaft auf Mückenstiche oder die Quaddeln nach einer ungewollten Begegnung mit einer Brennnessel aufgetragen wird. Denn er lindert den Juckreiz und das schmerzhafte Stechen in Windeseile.

Als Erste-Hilfe-Pflaster kommt er bei frischen, vielleicht sogar leicht verschmutzten Wunden zum Einsatz. Denn der Wegerich hat nicht nur die zusammenziehende (fachmännisch adstringierende), sondern auch eine entzündungshemmende Wirkung, weswegen Lazarettärzte ihn gerne bei Mangel an Verbandsmaterial als grüne Alternative nutzen.

Doch habe ich ja eingangs von der Vorsorge für den Winter gesprochen. Und bisher viel geschrieben, nur dazu noch nichts gesagt. Der Spitzwegerich ist dank seiner vielen Schleimstoffe ein wunderbarer Helfer bei lästigem Husten. In Form eines Tees oder auch Hustensirups, den man gerne schon jetzt ansetzen darf, damit er Zeit genug hat, bis zur ersten Erkältung fertig zu werden. Dazu lade ich herzlich zu einem meiner Kräuterkurse ein. Und für den Tee wollen die Blätter auch schon jetzt gesammelt und vorsichtig getrocknet werden.

Wenn Sie Lust auf noch mehr wilde Kräuter, spannendes, altes Wissen und Rezepte mit ebendiesen haben, sind Sie herzlich eingeladen, mich bei Kräuterwanderungen und -kursen zu begleiten. Sollten Sie Fragen oder



Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) findet in vielen Wiesen ein Zuhause, sein Blatt ist weicher und eignet sich daher etwas besser für den Salat.

Foto: J. Meyer

Anregungen zu Inhalten des Artikels haben, dürfen Sie mir gerne schreiben. Die Termine und Kontaktmöglichkeit finden Sie unter: www.lillis-kraeuterpfad.de

Ihre Lilli Albrecht



**Holzbau
AMBROSIOUS**

Zimmermann oder Tischler gesucht! Wir freuen uns auf Ihren Anruf
unter: 04106/639 20 90 oder per Mail: info@ambrosius-holzbau.de




Fachbetrieb für:
Garten- und Gerätehäuser in Blockbohlen- und Elementbauweise, Typenlauben und individuelle Modelle, Brandschäden, Umbauten, Anbauten, Terrassen, Überdachungen.

Tel.: 04106 639 20 90 • www.ambrosius-holzbau.de



Humustoiletten
Rindenschrot & Zubehör



8 Hersteller 32 Modelle
kostenlosen Katalog anfordern

Bötzowstr.29 Berlin 030/44737670
Mo-Fr 10-13 & 14-19Uhr Sa 10-18Uhr