

MINT-Tipp des Tages: Wildkräuter

Jeder kennt den Löwenzahn. Erst blüht er gelb und dann verwandelt er sich in eine Pustebblume. Seinen Namen hat er übrigens von seinen gezahnten Blättern. Aber wusstest du, dass man den Löwenzahn auch essen kann? Er ist sogar ein richtiges Superfood! Er enthält nämlich viel Vitamin C und Vitamin A, verfügt über einen hohen Gehalt an Magnesium, Kalium und Phosphor und ist daher super gesund. Verwenden lassen sich sowohl die Blüten als auch die Blätter des Löwenzahns. Tipps und Rezepte zur Verwendung von Löwenzahn findest du hier:

<https://www.smarticular.net/loewenzahn-eine-kraftvolle-pflanze-fuer-kueche-und-gesundheit/>

Löwenzahn traut sich vermutlich jeder zu probieren, aber wie sieht es mit Brennnesseln aus? Aus sie sind nicht nur essbar, sondern auch noch sehr gesund. Sie sind eine gute Eiweißquelle und enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Außerdem ist die Brennnessel extrem vielseitig einsetzbar, als Nahrungs- oder Heilmittel, für die Herstellung von Kosmetik oder als Düngemittel. Hier findet ihr Rezepte und andere Verwendungsmöglichkeiten der Brennnessel: <https://www.smarticular.net/die-brennnessel-das-reichhaltige-wunderkraut-fuer-kueche-und-gesundheit/> Zudem erfahrt ihr, wie man Brennnesseln sammeln kann ohne gebrannt zu werden.

Schon seit Jahrhunderten verwenden die Menschen Kräuter. Sie werden zum Würzen des Essens verwendet oder aufgrund ihrer heilenden Wirkung. Im Mittelalter legten die Mönche in den Klöstern große Heil- und Küchenkräutergärten an und sammelten Wissen über die Heilkraft der Kräuter. Viele von diesen Kräutern wachsen direkt vor unseren Augen, auf Wiesen, am Wegrand oder in unserem Garten. Hier findest du eine Übersicht wichtiger Heilkräuter, die auch bei uns häufig wachsen: <https://www.planet-wissen.de/natur/pflanzen/kraeuter/vielfalt-der-heilkrauter-100.html>

Egal ob man sie zum Kochen oder als Medizin verwendet, beim Sammeln von Wildkräutern sollte man einige Dinge beachten. In Naturparks etwa ist das Pflücken von Pflanzen nicht erlaubt. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Pflanzen gut aussehen und kein Schmutz daran ist oder sie von Tieren angefressen

wurden. Nicht sammeln sollte man an stark befahrenen Straßen, wegen der Abgase und der Schwermetalle im Boden, die sich in Pflanzen anreichern. Sammeln sollte man nur Kräuter, die man eindeutig bestimmen kann, da manchmal auch Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen besteht. Hierzu hilft etwa ein Bestimmungsbuch oder eine App zur Bestimmung von Wildpflanzen, zum Beispiel die kostenlose App „Flora Incognita“. Sie wurde von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern von der Technischen Universität Ilmenau und vom Max-Planck-Institut für Biogeochemie entwickelt. Mehr Infos dazu gibt es hier:

<https://www.oekoleo.de/tiere-natur/pflanzen/artikel/was-waechst-da-pflanzen-bestimmen-mit-der-app-flora-incognita/>

Weitere Tipps zum Sammeln von Wildkräutern findest du hier:

<https://www.smarticular.net/wildkraeuter-erfolgreich-sammeln-auf-diese-dinge-solltest-du-achten/>

Auch wenn man in der Natur viele leckere Kräuter findet und das Sammeln jede Menge Spaß macht, hat man vielleicht nicht immer die Zeit dazu. Dann muss man jedoch nicht auf frische Kräuter beim Kochen verzichten. Viel Kräuter lassen sich ganz einfach auch in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten anbauen. Hier findest du einen Überblick wichtiger Küchenkräuter, wie man sie anbauen kann und wofür man sie verwendet:

<https://www.oekoleo.de/tiere-natur/pflanzen/artikel/fotoserie-kraeuter-fuer-kueche-und-garten/>

Auch mit wenig Platz kann man in der Wohnung viele verschiedene Kräuter anpflanzen. Dies klappt zum Beispiel mit einem hängenden Fenstergarten. Diese und weitere Ideen für platzsparendes Gärtnern findest du hier:

<https://www.oekoleo.de/artikel/dein-mini-garten-was-in-toepfen-kisten-und-an-mauern-waechst/>

Weitere Informationen:

<https://www.oekoleo.de/tiere-natur/pflanzen/artikel/wildkraeuter-leckere-entdeckungen/>

<https://www.planet-wissen.de/natur/pflanzen/kraeuter/index.html>