

Tipps zu Unkraut -Kost-barkeiten

„Traue keinem Garten, in dem kein Unkraut wächst.“

Oder anders ausgedrückt:

Das Unkraut zeigt uns ein gesundes natürliches Bodenumfeld an.

Und je mehr Unkräuter wachsen, desto gesünder ist es.

Damit sind wir auch schon bei der Gesundheit angelangt, die wir ja zu einem großen Teil auch durch unsere Ernährung bestimmen. Die Natur (und in unserem direkten Umfeld unser Garten) ist ein hochintelligentes System, das alles so ineinandergreifend organisiert, damit eine gesunde Ausgewogenheit entsteht. Und genau davon können wir ungemein profitieren.

Selbst wenn Sie in Ihrem Garten nur Blumen und Sträucher anpflanzen, schenkt Ihnen Mutter Natur mit den dazwischen wachsenden Unkräutern die gesündesten Kostbarkeiten einfach so dazu, quasi frei Haus. Viele dieser Unkräuter sind nämlich nicht nur essbar, sondern mit Ihrem Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen und Vitaminen das Beste, was Sie sich und Ihrer Familie in Sachen Gesundheit angedeihen lassen können. Durch Ihre ursprüngliche, unkultivierte Erscheinungsform haben Sie sich genau das erhalten, was vielen unserer Kulturpflanzen schon verloren gegangen ist, wirklicher Nähr- und Lebenswert.

Geben wir diesen Pflanzen einfach ein Stück Ihres Wertes zurück, indem wir Sie künftig nicht mehr als Un- sondern Beikräuter bezeichnen.

Und Sie ahnen es vielleicht schon: Nutzen wir beim Jäten doch einfach die Gelegenheit, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, indem wir die jungen Triebe, Wurzeln, Stängel oder Blüten der Beikräuter für eine lebendig nahrhafte Anreicherung unserer Speisen oder der Salate verwenden.

Zur Ernte der Pflanzen eignet sich ganz besonders unser [Sauzahn Gartensegen](#), da Sie die Pflanzen komplett mit Wurzel entnehmen können und somit Zugriff auf alle Teile der Beikräuter haben.

In der folgenden Tabelle gebe ich Ihnen beispielhaft einen kleinen Überblick welche Beikräuter wie verwendet werden können.

Salate	Gemüse	Kräuter	Wurzeln	Blüten
Acker-Gänsedistel, Schafgarbe, Löwenzahn, Milzkraut, Brennessel Knoblauchrauke, Giersch, Vogelmiere, Nachtkerze,	Brennessel, Vogelmiere, Goldnessel, Giersch Sauerampfer,	Spitz- und Breitwegerich, Braunelle, Sauerampfer, Scharbockskraut, Spring- schaumkraut, Knopfkraut Gartenschnittlauch,	Gänsefingerkraut, Nachtkerze	Gänseblümchen Borretsch, Veilchen, Vogelmiere, Klee, Löwenzahn

Sind Sie bereits neugierig auf den Geschmack? Dann wenden Sie sich an spezielle Kräuter- bzw. Kochexperten. Oder finden Sie detaillierte Infos auch in entsprechenden Ratgebern der

einschlägigen Fachliteratur. Eine gute Auswahl dazu habe ich für Sie in unserem grünen Buchladen zusammengestellt. Zu finden unter: **Der grüne Buchladen**

Mit den besten Wünschen und einem
Guten Appetit mit beikrautwürzigen Speisen Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Edwin Karl', with a stylized flourish at the end.

Edwin Karl