



Foto: Martin Wiesner

NATUR IM GARTEN

Angelika Ertl-Marko

redaktion@woche.at

Unkraut essen, statt es zu verdammen

Ja, ja – wie sagt man so schön: Unkraut nennt man eine Pflanze, deren wahre Wirkung man noch nicht entdeckt hat. Die lieben Ex-Unkräuter – jetzt aufgestiegen zu Heil- und Beikräutern, haben es beinahe geschafft, aber nur beinahe. Nämlich, dass sie durch ihre wohltuende Wirkung Anerkennung bekommen und dass sie nicht mehr das Hassobjekt im Garten sind. Die Steigerung liegt natürlich in ihrer Verwendung, denn die Gesundheit wird es uns danken. So ist die Brennessel reich an Vitamin C, Eisen und vielen weiteren Nährstoffen. Auch die viel belächelte Vogelmiere stellt Selen und ebenso Eisen und Kieselsäure zur Verfügung. Spitzwegerich, Sauerampfer und den verhassten Giersch, kann man unter Salate mischen. Herrlich sind meine grünen Suppen, bei denen ich immer erst im nachhinein preisgebe, was ich alles püriert habe. Geben Sie Ihrer Gesundheit Nährstoffe aus der Natur in Form von Heilkräutern!

Suppenrezept: Zwiebel anschwitzen, mit Gemüsebrühe und zwei Kartoffeln aufkochen. Wenn die Suppe heiß ist, die Kräuter wie Brennessel, Löwenzahn, Giersch, Liebstöckl und noch viele mehr dazugeben, kurz mitkochen, pürieren, mit Salz, Pfeffer und Schlagobers (vegan: Mandelmus) abrunden.

Guten Appetit!

Ihre Angelika Ertl-Marko

Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700, www.oekoregion-kaindorf.at