

Von wegen Unkraut

Wissen Sie, dass in Ihrem Rasen Vitamin-C-Bomben schlummern? Dass es dort vermutlich ein Kraut gibt, das nach Zuckermais schmeckt? Wir finden, das wilde Grün im Garten verdient eine nähere Betrachtung.

Text Daniela Müller Foto Thomas Lucif, Shutterstock, beigestellt

W ie halten Sie das mit dem Rasenmähen? Sausen Sie über das wilde Grün einfach drüber? Oder sorgt überhaupt ein Rasenroboter für millimeterkurzes Golfplatzfeeling? Wir möchten Sie einladen, einmal Gras über ihre Gewohnheiten wachsen zu lassen. Denn: Es gibt kein Unkraut. Kräuternennen nennen das, was nicht als Grashalm kerzengerade aus der Erde wächst, Beikraut. Wenn Sie regelmäßig mit dicken Handschuhen bewaffnet Brennnessel, Giersch oder der Gundelrebe den Garaus machen wollen, halten Sie bitte inne. Die Brennnessel beispielsweise ist mehr als Dünger oder Blutreinigungsteck. Eine Handvoll blanchierter und zerkleinerter Blätter in eine Obers-Topfenerme mit Staubzucker und Zitronensaft ergibt ein herrliches Topping für eine Biskuitschmitte. Giersch enthält viel Vitamin C und erfrischt im Sommer prima – siehe das Limonadenrezept rechts. Gänseblümchen wiederum sind gut für die Verdauung, herzstärkend und appetitanregend und ergeben eine köstliche Suppe. Woher wir das wissen? Wir waren in der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Großlobming-St. Martin und machten dort einen Streifzug durch den wahrscheinlich aufregendsten Kräutergarten in der ganzen Steiermark.

Hilfe für jede Körperzone. Dort, von Direktorin Andrea Raser ins Leben gerufen und von Maria Kaniz liebevoll betreut, gibt es den Kräutermenschen. Das sind Kräuterbeete, die in Form eines menschlichen Körpers angeordnet sind. Es gibt jeweils ein Beet für den Kopf, den Hals, das Herz, die Organe und die Gelenke, und darin wachsen genau die Pflanzen, die für Beschwerden in diesen Regionen eingesetzt werden kön-

nen. In diesem Beet sind viele Beikräuter zu finden, die wild in heimischen Gärten wachsen. Frau Kaniz schwärmt von der Vitamin-C-reichen Vogelmiere, aus der sich eine gut wirkende Neurodermitissalbe herstellen lässt, und vom Stinkenden Storchenschmabel, der schon mancher Frau zu Nachwuchs verholphen und die eine oder andere Fieberblase zum Verschwinden gebracht hat (Blatt zerdrücken und auf die Fieberblase drücken, →



GIERSCHLIMONADE

Zutaten:

1 l Apfelsaft • Saft von 1 Zitrone
10 Stiele Giersch • 1 Gundelrebe
1 Stängel Pfefferminze • 1 l Mineral

Zubereitung:

Die Giersch mit dem Nudelholz etwas anquetschen.
Die angequetschten Kräuter mit dem Zitronen- und Apfelsaft mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Kräuter entfernen und mit Mineral aufgießen.



HIGHLIGHT

Kräutermensch

Die Direktorin Andrea Raser von der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Großlobming-St. Martin war mit Ideengeberin für den Kräutergarten, der von der ehemaligen Schülerin Eva Tragner geplant wurde und in dem 300 verschiedene Wild- und Heilkräuter wachsen. Über die Wirkweisen und Einsatzbereiche hat Tragner gerade ein Buch geschrieben, „Leben mit Kräutern“. Info: www.eva-sonnengarten.at

