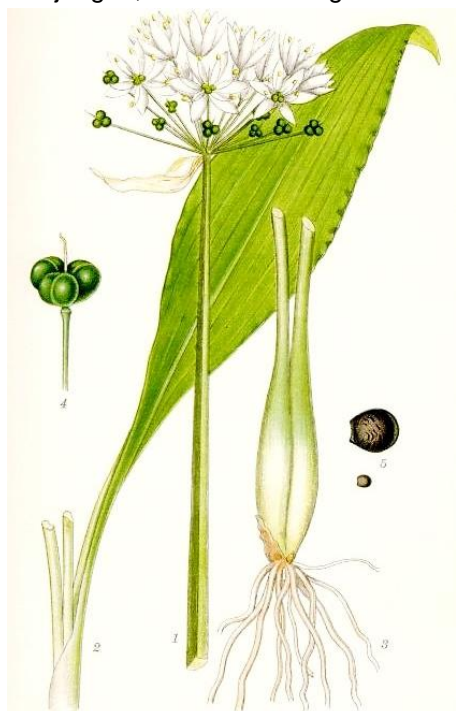


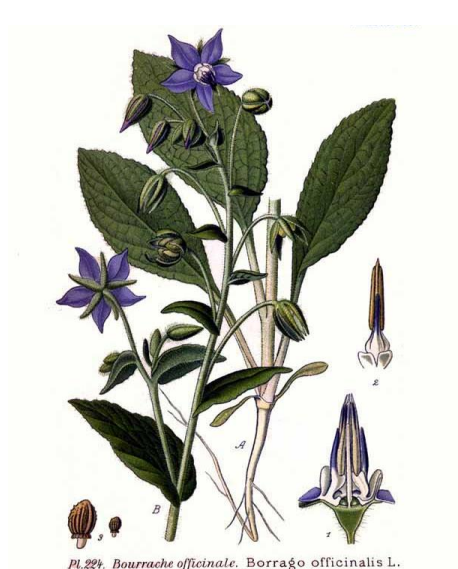
Gartentipps für März

Pflanzen des Monats sind diesmal die ersten Kräuter, die uns im Frühjahr frisches Grün und Vitamine liefern, egal ob es sich um traditionelle Garten- oder um Wildkräuter handelt, denn auch die wilden Gesellen haben (meistens) ihren berechtigten Platz im Garten. Fangen wir gleich mit dem unbeliebtesten an: Der überaus lästige und leider kaum zu besiegende **Giersch** lässt sich durch konsequente Beerntung zumindest von der weiteren Verbreitung abhalten und gibt sich, wenn man nur lange genug durchhält, am Ende auch geschlagen. Vor allem die jungen, vor der Blüte geernteten



Blätter sind sehr schmackhaft und können wie Spinat sowohl roh als auch gekocht verwendet werden. Mittlerweile überall bekannt ist der **Bärlauch**, den man natürlich auch im Wald sammeln kann, sofern man keine Angst vor Fuchsbandwürmern und der Verwechslung mit den stark giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen hat. Von beiden unterscheidet sich Bärlauch durch seinen starken Knoblauchgeruch. Mit seinen weißen Blüten sieht Bärlauch allerdings auch im Garten sehr hübsch aus und verbreitet sich willig, wenn ihm seine Umgebung zusagt. Ideal ist ein Platz unter laubabwerfenden Bäumen und Sträuchern mit einem humusreichen, feuchten und lockeren Boden. Als typischer Frühblüher der Laubwälder

zieht Bärlauch schon im Mai / Juni wieder ein, so dass er gut mit spätaustreibenden Stauden wie zum Beispiel Funkien kombiniert werden kann. Wie am Namen unschwer zu erkennen, schmeckt und riecht auch die **Knoblauchsrauke** nach Knoblauch. Allerdings handelt es sich hier nicht um eine Lauchart, sondern um ein Kreuzblütengewächs, also eine mit Kohl und Senf verwandte Art, was vor allem an den charakteristischen vierzähligen Blüten zu erkennen ist. Die Blätter und Blüten lassen sich wie die des Bärlauchs roh für Salate, Kräuterbutter und -quark sowie für Pesto verwenden. Die schwarzen, scharf schmeckenden Samen können als Ersatz für



Pfeffer oder Senfkörner genutzt werden. Wegen ihrer antiseptischen und schleimlösenden Eigenschaften diente die Knoblauchsrauke in der Volksmedizin als traditionelles, innerlich und äußerlich anzuwendendes Heilmittel. Weitere leicht zu kultivierende Wildkräuter sind verschiedene **Ampferarten** (Sauer-, Blut- oder Schildampfer sind gleichermaßen geeignet) sowie der auch unter dem Namen **Pimpinelle** bekannte Kleine Wiesenknopf. Beide sind Bestandteil der in Hessen sehr beliebten Grünen Soße, die traditionell am Gründonnerstag das erste Mal im Jahr serviert wird und aus insgesamt sieben Kräutern besteht. Neben Pimpinelle und Sauerampfer gehören dazu Schnittlauch, Borretsch, Petersilie, Kresse und Kerbel, zudem Schmand, Salz, Pfeffer, etwas Zitrone sowie hart-

gekochte und gehackte Eier. Neben der Grünen Soße lässt sich aus Sauerampfer eine schmackhafte Suppe zubereiten, außerdem wird ihm traditionell eine blutreinigende Wirkung zugeschrieben. Die alten Römer nutzten ihn, um fette Speisen besser verdaulich zu machen, Seefahrern diente er wegen seines hohen Vitamin C-Gehalts als Mittel gegen Skorbut. Beim Sammeln ist darauf zu achten, nur makellose Blätter ohne Löcher zu verwenden. Alle hier beschriebenen Kräuter lassen sich leicht im Garten anbauen, wobei **Kerbel** einen kühleren Platz bevorzugt und daher am liebsten im Schatten wächst. Sowohl



Borretsch- als auch Schnittlauchblüten können als essbare Dekoration zum Beispiel im Salat verwendet werden. **Borretsch** ist zudem eine exzellente Bienenweide mit einem sehr hohem Nektarwert und einer langen Blütezeit. **Schnittlauch** lässt sich am Beetrand zu einer attraktiven Bordüre formen, wobei es neben den bekannten rosafarbenen auch weißblühende Sorten gibt. Alle hier beschriebenen Kräuter erhalten sich, wenn man ein paar Pflanzen zur Blüte kommen lässt, sehr gut durch Selbstsaat. Sämlinge des vergangenen Jahres überstehen die meisten Winter ohne Probleme und können daher bereits im März oder April beerntet werden – ideal also für eine Extradosis Vitamine zum Frühlingsanfang.