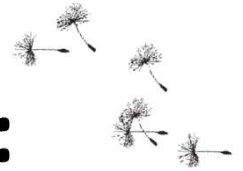


*Nicht alles nur Unkraut*

# Heimische Wildkräuter: Grüne Vielfalt und essbare Schätze



## Wildpflanzen im Garten säen – Warum Regiosaatgut?

Pflanzen sind genetisch an ihre Ursprungsregionen angepasst. Das Ausbringen von Saatgut anderer Herkunftsregionen kann dazu führen, dass genetische Merkmale mit geringerer Anpassung in die Wildpopulationen gelangen. Dies könnte nachteilige Auswirkungen auf die Stabilität und Gesundheit dieser Wildpopulationen haben.

## Wildpflanzen bereichern Teller und Garten zugleich

### 1.) keine Gefahr durch invasive Pflanzen

Invasive Pflanzenarten sind eingeführte Pflanzen, die negative Auswirkungen auf die Ökologie (z.B. andere Pflanzenarten verdrängen, Ökosysteme verändern), auf die Wirtschaft (wirtschaftliche Schäden) oder die Gesundheit (z.B. Allergien bei Ambrosia) haben.

### 2.) Holen Sie sich die Insektenvielfalt in den Garten

Die einheimische Tier- und Insektenwelt hat sich über Jahrtausende hinweg an unsere Wildpflanzen angepasst. Dies gilt insbesondere für spezialisierte Arten, wie viele Schmetterlinge, die ausschließlich bestimmte Pflanzen als Nahrungsquelle nutzen. Im Gegensatz dazu begünstigen nicht heimische Pflanzenarten vor allem Generalisten – also solche Tiere, die eine Vielzahl unterschiedlicher Pflanzenarten als Nahrungsgrundlage verwenden.

### 3.) Besonders gesunde Inhaltsstoffe

Wildpflanzen sind nicht nur reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch an z.B. Bitterstoffen und ätherischen Ölen. Diese Inhaltsstoffe sind in kultivierten Sorten meist herausgezüchtet, in

moderaten Mengen allerdings sehr gesund. Auch die Heilwirkung von Wildpflanzen ist diesen Inhaltsstoffen zu verdanken.

## Was ist bei dem Verzehr von Wildpflanzen zu beachten?

1.) Geschmacklich sind Wildpflanzen oft bitterer als ihre gezüchteten Verwandten.

An den bitteren Geschmack sollte man sich langsam herantasten. Mit z.B. Sahne, Kartoffeln oder der Süße von Obst kann dem bitteren Geschmack entgegengewirkt werden. Auch dünsten, blanchieren oder einlegen in Wasser wirkt der Bitterkeit entgegen.

2.) Wildpflanzen sollten stets dosiert gegessen werden.

3.) Sammel- und Erntezeitpunkte beachten: Manche Pflanzen können bei Blüte nicht mehr geerntet werden. Oft kommen auch nur junge Triebe oder Blätter zum Einsatz, da die älteren Blätter faserig oder sehr bitter werden können.

4.) Beim Sammeln in der Natur darauf achten:

Direkt an Wegen oder Straßen, an gespritzten Feldern, an Weiden sowie in geschützten Gebieten sollten Wildpflanzen aus gesundheitlichen oder naturrelevanten Gründen nicht geerntet werden.

Wichtig ist auch: Vom Sammeln gefährdeter Pflanzenarten in der Natur sollte abgesehen werden.

