



## Kräuternachrichten Nr. 18

### Herbst 2022



*grün & wild*

Marina Delzer  
Schöneberg OT Alt-Galow  
Kanalstraße 3  
16303 Schwedt/ Oder

[kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)  
[gruen-und-wild.de](http://gruen-und-wild.de)

033338 - 85411  
0162 203 60 55

■ *Dipl.-Forstwirtin*  
■ *Zertifizierte Natur-  
und  
Landschaftsführerin*  
*Uckermark*  
■ *Zertifizierter  
Abschluss des  
Lehrganges  
Phytotherapie -  
Heilpflanzen kompetent  
anwenden*

#### Von Fuchsschwänzen und Gänsefüßen

Mal Kräuternachrichten über Tiere? -  
Nein, nein, wir bleiben bei den Pflanzen!

Heute geht es um die Familie der *Fuchsschwanzgewächse*, zu denen unter anderem der bekannte Garten-Fuchsschwanz (Amaranth) mit seinen leuchtend magenta-farbenen Blütenständen zählt. Aber auch die Melden und andere Gänsefußgewächse und sogar der exotische Quinoa reihen sich hier ein.

Der aus Südamerika stammende Quinoa wird bei uns als Superfood gehandelt, reich an Mineralstoffen und Proteinen, doch seine einheimischen Verwandten stehen ihm in Sachen gesunder Vitalstoffe in Nichts nach.

Und sie wachsen vor der Haustür! Ohne unser Zutun siedeln sie sich auf Äckern, in Gartenbeeten, Blumentöpfen, im Gewächshaus an - einfach überall, wo die Erde offen liegt. Als typische Erstbesiedler sind sie sehr anspruchslos, kommen mit fast allen Böden zurecht

Zugegeben: mein Gärtnerinnenherz lässt mich manchmal auch über das Un-Kraut schimpfen, das sich da einfach

zwischen Mangold und Bohnen ansiedelt. Das vor Wachstum und Gesundheit nur so strotzt, während die mimosenhaften Gartenpflanzen schon wieder mit schlaffen Blättern nach Wasser lechzen.

Aber die Kräuterfrau in mir kann doch nur Bewunderung für diese bescheidenen Gewächse empfinden. Und sie weiß, dass wir uns ihre Vitalität einverleiben können, indem wir sie aufessen.

Heute möchte ich einen wenig bekannten, aber sehr häufig anzutreffenden Vertreter der Gänsefüße vorstellen: den **Weißen Gänsefuß (*Chenopodium album*)**.



Der Name *Gänsefuß* bezieht sich auf die Form der Blätter. Obwohl sie sehr vielgestaltig sein können, erinnern sie mit etwas Phantasie an einen Gänsefuß.



Die jungen Triebspitzen sind meist weiß überstäubt und fühlen sich ein wenig mehlig an.

Der Weiße Gänsefuß, auch Ackermelde genannt, ist von den echten Melden (*Atriplex*) schwer zu unterscheiden, was uns jedoch nicht stört. Wir sind ja nicht botanisch unterwegs, sondern möchten die Pflanzen als Wildgemüse genießen. Und die Melden sind genauso essbar.

Eine Ausnahme gibt es hier allerdings: der Bastard-Gänsefuß, dessen Blätter an die des Stechapfels erinnern, ist nicht essbar. Nun, er riecht sehr unangenehm, scharf und bitter, so dass man ihn schon allein wegen seines Geruchs nicht essen mag.

Bleibt festzuhalten: wenn's kräutrig-grün und angenehm riecht, kann der "Gänsefuß" auf den Teller!

Übrigens: ein Gänsefuß, der es bereits vom Unkraut zum Gemüse geschafft hat, ist der Gute Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*). Einst nur als Wildgemüse in der Natur gesammelt, wird sein Saatgut mittlerweile in Gärtnereien angeboten.

### **Vielseitiges gesundes Wildgemüse**

Der Weiße Gänsefuß punktet durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt, seinen Gehalt an Eiweiß, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Gerade was das Eisen betrifft, eine super Kombi, denn durch das Vitamin C wird es für unseren Körper sehr gut

verfügbar.

Junge Blätter und Triebspitzen können selbst wenn sich schon Blütenknospen ausgebildet haben, Salate und Smoothies verfeinern. Als Spinat zubereitet, ist der "Gänsefuß" ein Genuss.

Ältere Blätter und Triebe lagern Nitrat und Saponine ein, so dass sie dann meist sehr stumpf schmecken. Sie sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Seine kleinen schwarzen Samenkörnchen, die auffällig an Quinoa erinnern, bereichern unsere Kräuterküche. Am besten verwendet man sie gemörsert oder gemahlen, da ihre Schale sehr hart ist.

So, damit Ihr gleich in den Genuss dieses genialen Wildkrauts kommt, verrate ich hier noch ein Rezept:

#### **Kräuter-Reis mit Gänsefuß**

##### **Zutaten für 2 Portionen:**

250 g Reis

2 - 3 Handvoll Kräuter: Giersch, Blätter und junge Triebe von Brennessel und Weißem Gänsefuß

etwas Pfeffer und Salz

0,7 l Wasser

etwas Butter oder Öl

##### **Zubereitung:**

Kräuter verlesen und waschen, abtropfen lassen und fein hacken, beiseite stellen. Reis mit ca.  $\frac{3}{4}$  l Wasser ansetzen, etwas Salz zufügen und aufkochen. Dann je nach Sorte 10 - 45 min köcheln lassen und abgießen. Die Kräuter in einem Topf mit etwas Butter oder Öl 3 min lang andünsten und den gar gekochten Reis hinzufügen. Ggf. mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

---

---

## **Meine Angebote im Herbst:**

### **Kräuterspaziergang durch den herbstlichen Bauerngarten**

Zum allmählichen Ausklang der Gartensaison gibt es im wunderschönen herbstlichen Bauerngarten von Hemme Milch in Schmargendorf wieder einen Kräuterworkshop.

Zunächst begeben wir uns auf Kräutersuche im Bauerngarten und auf dem Naturpfad rund um das Gelände und sammeln, was die Natur uns jetzt im September bietet. Mit den leckeren Milchprodukten von Hemme Milch verarbeiten wir diese anschließend zu einem vielfältig-bunten Kräuterimbiss, den wir uns mit frischem Brot schmecken lassen.

**Samstag, 17.09.2022, 13.30 - ca. 16.00 Uhr**

**Treffpunkt an der Kräuterspirale beim Bauerngarten**

**Kosten: 29 € pro Person** incl. der Verkostung

weitere Infos: [grün & wild](#)

Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

**es sind noch Plätze frei, Anmeldeschluss: Dienstag, 13.09.2022**

---

Wir begegnen den Kräutern  
und Herbstfrüchten auf  
yogische Weise.

**Samstag, 08.10.2022,  
10.00 - 13.30 Uhr**

es sind noch Plätze frei!  
weitere Infos: [grün & wild](#)



---

### Heilkräuterworkshop - Hydrolate und Salben

- buchbar von September - November



In diesem Workshop stellen  
wir mit der Destille ein  
wunderbar mild duftendes  
Pflanzenwasser her, das wir  
in eine Salbe einarbeiten.  
weitere Infos: [grün & wild](#)

---

### Kräuterseminar Wurzeln und Herbstfrüchte

Aus den Schätzen, die der Herbst uns schenkt, werden wir ein  
exklusives Herbstmenü zubereiten.

**Sonntag, 20. November, 10.00 - 16.00 Uhr**

Infos unter: [grün & wild](#)

Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

---

weitere Termine unter:

*grün & wild*

---

### Kräuterworkshops in Zeiten von Corona

Sie können sich darauf verlassen, dass ich auf meinen  
Führungen und bei meinen Workshops alles dafür tue, um  
unsere Gesundheit zu schützen.

Ich bin dabei: [Gastfreundschaft mit  
Verantwortung.](#)



Infos zu Hygienemaßnahmen finden Sie hier: [Mit Abstand genießen](#)

### Noch ein Tipp für Naturbegeisterte:

Waldwanderungen der besonderen Art gibt es beim [Zeitenschreiber](#) und in seinem [Blog "Zeitenwanderer"](#) teilt er in kurzen Videos tolle Einblicke in die Natur

Wenn Ihnen mein Newsletter gefallen hat,  
dann leiten Sie ihn doch einfach an Freunde und Bekannte weiter.



### grün und wild

*Schöneberg OT Alt-Galow, Kanalstraße 3, 16303, Schwedt*  
Sie erhalten die Kräuternachrichten, weil Sie sich dafür angemeldet haben.  
Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.

[Besuchen Sie hier die Webversion](#) | [Newsletter abbestellen](#)

