

# „Die wilde Kost“

Heike König aus Syke baut in ihrem Garten Pflanzen an, die andere für Unkraut halten und gibt Seminare über die Heilkraft von Wildkräutern

„Das ist die Melde. Ich habe glücklicherweise einen Platz entdeckt, wo man sie in großen Mengen sammeln kann“, erklärt Heike König aus Syke. „Ja, die kenne ich, davon gibt's in meinem Garten auch ganz viel“, antwortet der neugierige Überblick-Reporter und erntet etwas Empörung bei der Wildkräuter-Spezialistin mit dem Geständnis, dass er diese ausgerupft und auf den Kompost geschmissen habe. „Dann tun sie mir einen Gefallen“, bittet Frau König, „wenn sie wieder eine ausgerupfen müssen, probieren sie die mal, die schmeckt nach jungen frischen Erbsen und lässt sich prima in der Küche verwenden“.

Syke, wie sie gern von anderen Pressevertretern genannt wird, erste Wahl für die eigene Ernährung. „Die herkömmlichen Gemüsesorten sind alle hochgezüchtet, während die Wildkräuter noch ihre ursprüngliche Energie besitzen“, erklärt sie und lädt zu einem Rundgang durch ihren verwunschen wirkenden Garten ein.

### Wildkräuter sind sehr wuchskräftig

Hier wachsen unter Bäumen und in mit Feldsteinen umrandeten Beeten ausschließlich Wildkräuter. Im Gegensatz zu diesen gebe es ja alles, was sie zusätzlich an Früchten und Gemüse benötigt, während der Saison überall günstig zu kaufen. Arbeit macht diese Form des Gartenbaus recht wenig, denn die Wildkräuter sind wuchskräftig und gut an das Klima und die Standortbedingungen angepasst. Einige von den Pflanzen,



Heike König präsentiert in ihrem Garten ihr Wildkräuterbuch.

wie Brennnesseln und Giersch, hat sie bereits bei ihrem Einzug vor drei Jahren vorgefunden, andere hat sie dazu gepflanzt oder sie sind von alleine hier gewachsen und dürfen nun wild vor sich hin wuchern. Liebevoll stellt sie jede hier wachsende Pflanze vor und weiß zu allen etwas über deren guten Einfluss auf die Gesundheit zu be-

richten. So ist die Knoblauchrauke, die so schmeckt wie sie heißt, gut gegen Würmer, Walderdbeerblätter und Gundermann sind reich an Vitamin C, und der Wiesenstorchschnabel ist ein altes indianisches Heilkraut, das auch in der Krebstherapie hilfreich sein soll. Alles darf in Frau Königs Waldgarten auch probiert werden.

### Gut für die Gesundheit

Bei so manchem Kraut verzieht der Gast jedoch erst mal das Gesicht, aufgrund des bitteren Geschmacks. „Das sind die Gerb- und Bitterstoffe“, klärt die Kräuterfee auf, „die sind sehr gut für die Gesundheit“. Gerbstoffe neutralisieren Gifte im Körper und Bitterstoffe regen die Magensäure an und wirken dadurch verdauungsfördernd. Wenn man diese Kräuter mit mildereren Zutaten mischt, hätte man diese Wirkungen, ohne dass der gewöhnungsbedürftige Ge-

schmack unangenehm auffällt. Fast alle Kräuter lassen sich auch sehr gut äußerlich anwenden: so ist Schafgarbe ein hervorragendes Wundheilkraut und Breitweigerich hilft gegen Mückenstiche. Ihr Wissen über die Heilkräuter und deren Verwendung in der Küche sowie auch über die Kraft der Bäume gibt sie in Seminaren weiter. Sie verarbeitet die Pflanzen zu veganem Wildkräutergewürz, Kräuterpesto

und Wildkräutertalern auf Dinkelbasis (vegan = ohne Milch, Ei und Fleisch), die sie per Versandhandel und auf Märkten vertreibt, wie z.B. auf dem Maifestival in Bruchhausen-Vilsen am 16. Mai. In ihrer eigenen Küche genießt sie die Kräuter und deren Blüten zu Früchten und Gemüse in dekorativ angerichteten Salatkreationen. Bei der Verarbeitung beachtet sie die Leitlinien der Rohkost, d.h. die

Nahrungsmittel werden nur bis 40°C erhitzt. Auch in ihre Arbeit als Naturheilpraktikerin lässt sie ihr Wissen über die Pflanzenheilkunde einfließen. Aufgrund häufiger Nachfragen hat sie ihr Wissen über Wildkräuter samt Rezeptvorschlägen als Buch veröffentlicht (siehe Extra-Artikel), das wie ihre Kräuterprodukte auf ihrer Homepage [www.die-wilde-kost.de](http://www.die-wilde-kost.de) bestellt werden kann.



Die Melde schmeckt nach frischen jungen Erbsen.

## Das Buch



Die wilde Kost

Heike König

In ihrem selbst herausgegebenen Buch „Die wilde Kost“ beschreibt Heike König mit kurzen Erläuterungen und eigenen Fotos zahlreiche Wildkräuter, die sie größtenteils auch in ihrem Garten in Syke

kultiviert hat. Dabei gibt sie eine kurze Übersicht über deren Inhaltsstoffe, welche Pflanzenteile wann geerntet werden und welche Heilwirkungen diese bei der inneren und äußeren Anwendung haben. In 20 Rezepten stellt sie selbst zusammengestellte Salatkreationen vor, die durch die Verwendung essbarer Blüten auch für die Augen ein wahrer Schmaus sind, wie die im Buch abgebildeten Fotos zeigen. Außerdem erläutert sie die Wirkungsweisen der wichtigsten Inhaltsstoffe und gibt Ernährungsempfehlungen. Das Buch sowie auch die Seminararbeit von Heike König dürften so manchem Hobbygärtner helfen, die als Unkraut verhassten Pflanzen einmal mit anderen Augen zu sehen.

### Giersch und Melde sind ihre Lieblingsspeisen

Und auch für den geplagten Hobbygärtner, der erfolglos immer neue Feldzüge gegen die wild wuchernden Kräuter veranstaltet, hat sie einen Rat parat: „Warum bekämpfe ich sie, freut euch, dass sie da sind und esst sie einfach auf.“

Zu ihren Lieblingsspeisen gehören übrigens zwei Pflanzen, bei deren Namen so mancher Gärtner entsetzt die Hände über dem Kopf zusammen schlägt: Giersch und Melde, die durch ihre Wuchskraft schon so manchen in die Verzweiflung getrieben haben. (uc)

### TERRASSEN - DÄCHER



### Aluminium-Glas

Aus eigener Fertigung! In bester Qualität zu günstigen Preisen!

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

- Wintergärten • Rolläden
- Fenster • Markisen
- Haustüren • Vordächer

Der Familienbetrieb mit 45-jähriger Erfahrung

rolfschröder

Mühlenstraße 5a · 28832 Achim  
Tel. 0 42 02 / 28 11  
Fax 0 42 02 / 8 12 33

[www.rolfschroeder-online.de](http://www.rolfschroeder-online.de)

seit 1996  
**Zaun & Metallbau SCHROEDER**  
MEISTERBETRIEB / Fachbetrieb für Torantriebe  
**Zäune, Tore & Geländer**  
27283 Verden · Nienburger Str. 52  
Tel. 04231/671847 · Fax 671850  
[www.schlosserei-schroeder.de](http://www.schlosserei-schroeder.de)

**SCHUTZ FAHRZEUGBAU**  
Heinz Schutz GmbH · 27308 Kirchlinteln-Bendingbostel  
Tel. 04237/93 11-0 · [www.schutz-fahrzeugbau.de](http://www.schutz-fahrzeugbau.de)

**Anhänger Typ BC 676 750 kg**  
(LxBxH) 2090 x 1130 x 400 mm  
Ausführung Holz jetzt nur € 795,00  
Ausführung Alu jetzt nur € 910,00

**Anhänger Typ DC 747 750 kg**  
(LxBxH) 2090 x 1260 x 400 mm  
Ausführung Holz jetzt nur € 840,00  
Ausführung Alu jetzt nur € 940,00

**Anhänger Typ H 2 Alu 750 kg ungebremst**  
(LxBxH) 2510 x 1260 x 400 mm  
Ausführung Alu jetzt nur € 1.140,00

**Anhänger Typ H 200 1200 kg gebremst**  
(LxBxH) 2510 x 1260 x 400 mm  
Ausführung Holz jetzt nur € 1.320,00  
Ausführung Alu jetzt nur € 1.470,00

**Kaminholzregale**

- verschiedene Ausführungen
- verschiedene Größen
- stabile Ausführung mit Dach
- endlos erweiterbar
- feuerverzinkt

ab 194,00 €

[www.kaminholzregal.com](http://www.kaminholzregal.com)

Öffnungszeiten Mo.–Do. 7.00–17.00, Fr. 7.00–16.00 Uhr

Dipl.-Ing. **Alexander Stenzel**  
Anerkannter Fach- und Ausbildungsbetrieb  
Garten- und Landschaftsbau

Individuelle Gartenanlagen mit gärtnerischen Pflasterarbeiten, Teichbau, Zaunbau, Be- und Entwässerungsanlagen, Trockenmauern, Sichtschutz, Gartenlicht und Gartenholz

Stellmannskamp 23  
27308 Kirchlinteln  
Tel. 0 42 36 / 82 20  
Fax 0 42 36 / 94 25 57  
[www.stenzel-gartenanlagen-verden.de](http://www.stenzel-gartenanlagen-verden.de)

**Werkzeug-Verleih & -Handel**  
**Gebäudeentkernung Metallbau**

Alle Geräte und Maschinen für Haus, Bau und Garten

27321 Thedinghausen, Bäckerweg 1, Tel. 04204 / 688826  
Handy: 0172 / 4220413, Mo. bis Sa. 8.00 bis 18.00 Uhr

**Hasselmann**  
**Garten und Landschaftsbau**  
Bahnhofstraße 22 · 28832 Achim-Baden  
Tel. 0 42 02 / 7 01 00 · Fax 7 08 44  
[www.hasselmann-galabau.de](http://www.hasselmann-galabau.de)

Ihr Experte für Garten & Landschaft

- Gartenneugestaltung, auch mit Naturstein-, Klinkerstein- und Betonsteinpflasterungen
- Zaun- und Pergolenbau
- Gartenteichanlagen
- Baum- und Gehölzpflege
- Gartenpflegearbeiten
- Drainage und Entwässerungen
- Bewässerungsanlagen

**FRÜHLINGSFEST bei LIENHOP**  
in Oyten, Samstag u. Sonntag  
Genießen Sie innerhalb unserer großen Ausstellung Kaffee u. Kuchen oder Würstchen und Salat bei Musik auf unserer Sonnenterrasse.  
**Wir freuen uns auf Sie!**

**24. u. 25. April**  
jeweils 10 - 18 Uhr

**www.lienhop.de**

LIENHOPfair ist das "wachsende" Terrassen-Überdachungssystem. Sie können schrittweise, ganz nach Ihren Wünschen, Seitenwände und Schiebetür-Elemente ergänzen. Stück für Stück, bis hin zum kompletten "Terrassen-Wohnzimmer".

**Unser Frühlings-Bonbon: \*KOSTENLOSE Montage**  
bei Bestellung bis 15. Mai 2010  
\*siehe Aushang

- ✓ Kein Fundament erforderlich
- ✓ Beschattung bereits enthalten
- ✓ Montage in nur 2 Tagen

Nutzen Sie Ihren Vorteil - kaufen Sie direkt beim Hersteller.  
**LIENHOP GmbH & Co. KG** Tel.: 04207 / 699 222  
An der Autobahn 42 28876 Oyten Fax: 04207 / 699 223