

Kulinarik für den Girlitz

Mit Hirtentäschel, Vogelmiere und Ackerstiefmütterchen als Beikräuter im Blumenbeet, Vogelknöterich und Knopfkamille in den Pflasterritten, Wegerich, und Löwenzahn im Rasen sowie Wegwarte, Beifuß und Gänsedistel in einer „wilden Ecke“ können Sie dem Girlitz Nahrung in Ihrem Garten bieten. Doch wussten Sie, dass all die erwähnten Wildkräuter auch gesunde Abwechslung in Ihre Küche bringen können?

Früher waren sie in unseren Dörfern und Gärten durchaus gern gesehen, denn man konnte auch den wilden Verwandten der Gartenpflanzen ihre schmackhaften Seiten abgewinnen. Mit der zunehmenden „Ordnungsliebe“ in unseren Gärten, der Versiegelung der Ortsränder und der immer weiteren Verbreitung „englischer“ Rasenflächen und Gartenbeeten voller Rindenmulch verschwanden nicht nur die Wildkräuter, sondern auch das Wissen um ihre Verwendbarkeit in der Küche. Nur wenige dieser Wildkrautgerichte wie der steirische Röhrlsalat oder die 7-Kräutersuppe zu Ostern haben sich im Bewusstsein gehalten. Zunehmend wachsen jedoch zumindest Wildgemüsebücher wie die Brennnesseln aus dem Boden und selbst SpitzenköchInnen bedienen sich in der Wiese und am Wegrand.

Bieten Sie ihren gefiederten Gästen eine Auswahl dieser Wildkräuter und zweigen Sie ein wenig für sich selbst ab – bei reichlichem Angebot ist genug für alle da!

Kräuterkulinarik für Vogel und Mensch – einige Beispiele:

Gewöhnlich-Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*, o.r.): Eine der Lieblingspflanzen des Girlitz. Im Geschmack ähnlich wie Rucola kommt es z. B. im Salat, auf dem Butterbrot oder in der Eierspeise zur Geltung.

Gewöhnliche Vogel-Sternmiere (*Stellaria media*): Vögel lieben die Samen, die zarten Blättchen und Blüten. Sie lässt sich zu einem köstlich nach jungem Mais schmeckenden Salat verarbeiten.

Wiesen-Löwenzahn (*Taraxacum officinale* agg.): Die milchreifen Samen sind besonders zur Jungenaufzucht wichtig. Junge Blätter und knackige Blütenstiele können im Salat verwendet werden (steirischer Röhrlsalat), aus den Blüten lässt sich ein zart gelber Sirup herstellen.

Wegeriche (*Plantago* sp): Zählen zu den beliebten Finkenfutterpflanzen im Blütenrasen. Zarte Blätter und Blütentriebe schmecken roh im Salat oder ge-

kocht in Suppen oder Gemüse-mischungen. Bekannt ist Spitzwegerichsirup zur Hustenlinderung.

Gewöhnlich-Vogelknöterich (*Polygonum aviculare*): Wichtig für Finken! Junge Triebe können roh im Salat und Kräuteraufstrichen verwendet werden, ältere in Suppen oder Gemüse-mischungen.

Gemüse-Gänsedistel (*Sonchus oleraceus*): Sie zählt wie andere Gänsedistelarten zu den wichtigsten Finkenfutterpflanzen. In der Wildkräuterküche können junge Blätter, Blüten und Stängel für Suppen, Gemüsegerichte und Salate eingesetzt werden.

Achtung! Verwenden Sie nur Wildkräuter, die Sie sicher bestimmen können – es gibt durchaus auch giftige Finkenfutterpflanzen wie z. B. das Gemein-Greiskraut (*Senecio vulgaris*).

Eva Karner-Ranner, BirdLife Österreich

Erprobte Wildgemüsebücher: Bastgen, C., B. Schröder & S. Zurlutter, 2020: Welche essbare Wildpflanze ist das? Frankh-Kosmos-Verlags GmbH, Stuttgart, 256 S. Mayer, E., 2017: Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter, Erkennen, Sammeln und Genießen, Leopold Stocker Verlag Graz, 216 Seiten.

Foto *Polygonum aviculare*: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>



Girlitz lässt sich das Hirtentäschel schmecken

Foto: M. Dvorak



Gewöhnlich-Wegwarte (*Cichorium intybus*): Einer der wichtigsten Nahrungslieferanten für Finken. Die tiefblauen Blüten eignen sich u. a. als Salatdeko. Junge Blätter werden blanchiert verwendet und die getrockneten Wurzeln dienen als Kaffeeersatz (Zichorie).

Knopf-Kamille (*Matricaria matricarioides*) und **Echte Kamille** (*Matricaria chamomilla*): Girlitze fliegen auf sie. Neben dem bekannten Kamillentee aus der echten Kamille kann man die Blüten beider Arten auch als Gewürz für Salate oder Süßspeisen verwenden.



Foto: Pixabay

Echt-Beifuß (*Artemisia vulgaris*): In der zweiten Jahreshälfte für alle Finken unentbehrlich. In kleinen Mengen wird er als aromatisches Gewürz für fette Speisen, aber auch als Beimischung für Wildkräuterlikör verwendet.



Foto: Pixabay



Foto: E. Karner-Ranner



Foto: E. Karner-Ranner



Foto: H. Braxmeier/Pixabay



Foto: Daigial Wikimedia



Foto: T. Ranner

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Vogelschutz in Österreich - Mitteilungen von Birdlife Österreich](#)

Jahr/Year: 2021

Band/Volume: [050](#)

Autor(en)/Author(s): Karner-Ranner Eva

Artikel/Article: [Kulinarik für den Girlitz 6](#)