



## **Pressemitteilung (1011)**

### **Umwelt-Tipp für den Monat März: „Wildgemüse im Kochtopf – Die gesunde Alternative!“**

(28.2.2007) Für jeden Monat gibt der städtische Umweltladen am Rindermarkt einen saisonalen Umwelt-Tipp, so auch für den Monat März. Natur bietet uns für den Gaumen eine ganze Reihe wertvoller Wildkräuter und Wildgemüse sozusagen „direkt vor der Haustüre“ an. Mit zahlreichen heimischen Pflanzen können schmackhafte Gerichte zubereitet werden, empfehlen die Umweltberater. Gerade die frischen vitaminreichen Blätter helfen gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Kochen mit Bärlauch ist beispielsweise der aktuelle Trend, sagen die Experten im Umweltladen.

Die Verwendung von Wildpflanzen in der Küche hat einige Vorteile:

- Wildkräuter und Wildgemüse sind natürlich und daher ohne Verwendung von Pflanzenschutzmitteln gewachsen.
- Sie weisen einen hohen Vitamingehalt durch kurze Transportwege auf, besonders wenn sie selbst gesammelt werden.
- Auch ohne eigenen Garten gibt es „Gartenfrisches“ direkt aus der Natur auf den Tisch.
- Sie helfen bei der Energieeinsparung, da beheizte Treibhäuser oder gar Flugzeugtransporte unnötig sind.

Einige Tipps der Umweltberatung für das Sammeln und Verwenden:

- Genaue Kenntnis der Pflanzen ist beim Sammeln wegen der Verwechslung mit giftigen Arten wichtig. So kann Bärlauch von Laien leicht mit den giftigen Blättern der Herbstzeitlose oder mit Maiglöckchen verwechselt werden.
- Es sollte nur soviel gesammelt werden, wie benötigt wird und auf jeden Fall einige Pflanzen für die weitere Vermehrung stehen gelassen werden. Geschützte Arten dürfen nicht mitgenommen werden.
- In Schutzgebieten darf gar nicht gesammelt werden. Wegen eventueller Schadstoffbelastung sind Straßenränder und Hundeplätze zu vermeiden.
- Selbst „Un“-Kräuter aus dem Garten wie Giersch, Löwenzahn oder Brennessel lassen sich verwenden.
- Gesammelte Pflanzenteile sind vor der Verwendung gründlich zu waschen.

Weitere Informationen hält der Umweltladen am Rindermarkt 10 bereit. Dort findet auch eine spezielle Bürgersprechstunde mit dem Landesbund für Vogelschutz e.V. zum Thema „Wildgemüse im Frühjahr“ am Dienstag, 20. März von 15.00 bis 17.00 Uhr statt. Der Umweltladen ist Montag, Dienstag und Mittwoch von 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.30 Uhr, Donnerstag durchgehend von 9.00 bis 19.00 Uhr und Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.30 Uhr geöffnet.

In dieser Zeit ist die Umweltberatung auch telefonisch unter 233-26666 erreichbar.

E-Mail: [umweltladen.rgu@muenchen.de](mailto:umweltladen.rgu@muenchen.de), Internet: [www.muenchen.de/umweltladen](http://www.muenchen.de/umweltladen).

*Pressestelle des Referates für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München,  
Bayerstraße 28a, 80335 München Henrik Jörgens, Tel. 089-2 33-4 75 09, Fax: 2 33-4 75 08,  
E-Mail: [Henrik.Joergens@muenchen.de](mailto:Henrik.Joergens@muenchen.de)*