

# Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

## Kulinarische Schätze aus dem Naturgarten

### Der Gundermann

Der Gundermann, auch Gundelrebe oder Erd-Efeu genannt, ist eine Heilpflanze aus der Familie der Lippenblütler. Er ist eine auf dem Boden kriechende Pflanze, die weite Ausläufer bildet und sich somit als attraktiver Bodendecker für jeden Naturgarten eignet. Die Blätter sind nierenförmig und gezackt. Die Blüten sind blau bis hellviolett und sitzen in den Blattachseln. Während der Blütezeit (April bis Juli) stellt sich die Pflanze auf und bildet einen sehr schönen blau-violetten dichten Teppich. Bienen, Hummeln und andere Insekten bietet er durch seine Frühlingsblüten frühe und reichhaltige Nahrung.

Der Geruch ist einzigartig: Zwischen Minze und Schafstall, sagen die Kräuterexperten und wenn man genau „hinriecht“ stimmt das auch.

Gundermann wächst gerne auf Nährstoff- und kalkreichen Böden. Gundermann Samen kann man im Herbst am Wegrand selbst sammeln oder im Fachhandel kaufen.



Foto: Doris Quinten

### Vielseitiges Wildkraut

Der Gundermann ist in allen Teilen (Blüten, Blätter und Triebe) essbar. Verwechslungsgefahr besteht allenfalls mit dem Kriechenden Gänzel oder mit Ehrenpreis, die jedoch ebenfalls essbar sind.

Aufgrund des würzigen, scharf-minzigen Geschmacks passt der Gundermann sehr gut zu Kartoffeln, Pilzgerichten und Aufläufen. Auch in Süßspeisen und Quark entfalten die schönen Blüten und die würzigen Blätter ihre Wirkung.

In der Volksheilkunde wird Gundermann allgemein gegen Entzündungen (Zahnfleischentzündungen, Magen-Darm-Entzündungen, Akne und anderen entzündlichen Hauterkrankungen) angewandt. Studien haben gezeigt, dass seine äußerliche Anwendung auf der Haut UV-bedingte Pigmentflecke aufhellt. Eine Verarbeitung in selbstgemachten Cremes ist daher zu empfehlen.



Foto: Pixabay

Text: Doris Quinten / Verena Bunschuch