



Leckere Vielfalt: Zahlreiche Wildpflanzen können auch wir Menschen essen – aber sie landen selten auf dem Teller. Foto: Christin Klose/dpa

Von der Wiese auf den Teller

Viele Wildkräuter sind auch für uns Menschen schmackhaft – man sollte sie aber genau kennen.

Kühe kauen auf Gras und Kräutern herum. Mit ihren spezialisierten Mägen holen sie die Nährstoffe heraus. Wir Menschen würden das nicht schaffen, uns würde von den Grashalmen schlecht werden. Aber draußen Grünzeug sammeln und essen: Das geht schon. Allerdings kommt es dabei immer auf die Pflanze an. In Gärten, Parks und auf den Wiesen wachsen so einige essbare Pflanzen. Sie landen aber nur selten bei uns auf dem Teller. Dabei handelt es sich meist um Kräuter, deren Blätter viel weniger Zellulose enthalten als Gras. Der Vorteil: Sie können dann auch wir Menschen verdauen.

RAN AN DIE BRENNESSE

Besonders viele Nährstoffe hat die Brennnessel“, erklärt Martin Rötzel, der auf dem Gelände des ehemaligen Gaswerks Mariendorf im Süden Berlins seinen Wildkräutergarten „The Monk Garden“ betreibt. Entsprechend

gut kennt er sich mit Wildkräutern aus.

Die meisten Menschen halten wegen ihrer brennenden Härchen Abstand von der Brennnessel. Dabei ist sie lecker und gesund. „In ihren Blättern stecken Eisen, Magnesium, Vitamine und erstaunlich viel Eiweiß“, sagt Rötzel. „Ihre Samen enthalten viel Fett.“ Das sind alles Stoffe, die wir brauchen.

Damit die Brennhaare ihren Schrecken verlieren, hilft man sich mit Tricks: Man rollt die Blätter mit einem Nudelholz platt oder taucht sie kurz in heißes Wasser.

WALDMEISTER FÜR RESTAURANTS

Im Garten des Experten wachsen lauter essbare Pflanzen. Mit seiner Ernte beliefert er Küchen von schicken Restaurants. Die bekommen Bärlauch, Salbei, Waldmeister, Senfpflanzen oder Muskatkräuter.

Daneben wächst aber auch Grünzeug, das in jedem Garten wächst, über das die meisten Leute aber einfach hinweg spazieren würden. „Die jungen Blätter des Löwenzahns schmecken gar nicht bitter“, sagt Rötzel. Und hält weitere Tipps bereit: Sauerampfer peppt mit seinem säuerlichen Geschmack anderes Gemüse auf. Giersch erinnert an eine Mischung aus Möhre und Petersilie. Spitzwegerich wächst auf fast jeder Wiese und fällt durch seine langen Blätter mit den dicken Adern auf.

Der Experte gibt aber auch zu bedenken: Man sollte die essbaren Pflanzen genau kennen. „Etwa jede zehnte Pflanze ist giftig oder mindestens ungenießbar“, sagt Rötzel. Deshalb gilt: Nur pflücken, was Fachleute auch sicher bestimmen können! Außerdem sollten die Pflanzen auf einem gesunden Boden wachsen und vor dem Essen gründlich gewaschen werden.

EDEKA Center Cramer modernisiert Kühlbereiche

Umbau der Molkereiprodukte- und Tiefkühlabteilung im September – **MARKT BLEIBT WIE GEWOHNT GEÖFFNET**

Das EDEKA Center Cramer Ronnenberg/Empelde modernisiert im September seine Abteilungen für Molkereiprodukte und Tiefkühlwaren. Die vorhandenen Kühlmöbel werden erneuert und an den aktuellen technischen Stand angepasst. Die Umbauarbeiten finden vom 7. bis 12. September 2026 statt.

Zur Vorbereitung auf den Umbau veranstaltet das EDEKA Center am Sonnabend, 5. September, einen Abverkauf und gewährt seinen Kundinnen und Kunden 50 Prozent Rabatt auf Tiefkühlwaren und Molkereiprodukte. Der Rabatt gilt ab 14 Uhr.

Während der gesamten Umbauphase bleibt das EDEKA Center Cramer Ronnenberg/Empelde zu den gewohnten Zeiten geöffnet. Das Sortiment an Molkereiprodukten steht während der Arbeiten nur eingeschränkt zur Verfügung. Tiefkühlwaren können in diesem Zeitraum nicht angeboten werden. Die Bedientheken sind von den Umbaumaßnahmen nicht betroffen und wie gewohnt für die Kundinnen und Kunden geöffnet. Von Montag bis Sonnabend ist dort außerdem Thüringer Mett zum Aktionspreis von 4,99 Euro pro Kilogramm erhältlich. Ab Montag, 14. September 2026, stehen die modernisierten Abteilungen wieder mit dem vollständigen Sortiment zur Verfügung.

„Mit der Modernisierung unserer Kühlmöbel bringen wir die Abteilungen technisch auf



Freuen sich auf zahlreiche Kundinnen und Kunden zum Abverkauf zahlreicher Tiefkühlwaren am 5. September: Die EDEKA-Mitarbeiter Jan-Niklas Peck (von links), Kristina Onusseit und Ilona Monika Hemme.

Foto: EDEKA Cramer

den neuesten Stand und verbessern zugleich das Einkaufserlebnis für unsere Kundinnen und Kunden“, erklärt Marktleiter Till Günter-von Schlippe.

Das Team bittet um Verständnis für mögliche Einschränkungen während der Umbauphase und freut sich darauf, die Kundinnen und Kunden auch während der Arbeiten wie gewohnt

im Markt begrüßen zu dürfen.

ÜBER EDEKA CRAMER

Die Wilhelm Cramer GmbH – besser bekannt als EDEKA Cramer – ist ein familiengeführtes Unternehmen im Lebensmittel-einzelhandel mit Sitz in Burgdorf, Niedersachsen. Seit der Gründung im Jahr 1947 steht das

Unternehmen für Frische, Qualität und Kundennähe. Mit rund 1.000 Mitarbeitenden betreibt EDEKA Cramer derzeit zehn Standorte in den Regionen Hannover und Celle. Besonderen Wert legt das Unternehmen auf Regionalität, Nachhaltigkeit und ein Einkaufserlebnis, das den Anspruch „Einkaufen bei Freunden“ täglich mit Leben füllt.



EDEKA Center Cramer Empelde
Chemnitzer Straße 2c, 30952 Ronneberg
Wir sind für Sie da: Mo. bis Sa. 7 bis 21 Uhr

RÄUMUNGS-VERKAUF

50%* RABATT

MOLKEREI- & TIEFKÜHLPRODUKTE
AM SAMSTAG, 5. SEPTEMBER
AB 14:00 UHR

auf alle Produkte aus der Molkerei- und Tiefkühlabteilung

* Gilt nur im E-Center Cramer Empelde. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich.