

## GARTENFACHBERATUNG AKTUELL

### ESSBARE PFLANZE DES MONATS MÄRZ: HASELNUSS (*CORYLUS AVELLANA*)



Die Nüsse der Hasel werden wohl alle kennen, aber wie viele nutzen im Frühling die jungen zarten Blätter für den Salat? Ebenso können sie auch eingerollt befüllt oder wie Spinat gedünstet werden. Später im Jahr lassen sie sich frisch oder getrocknet ausgezeichnet als Tee aufbrühen. Sie sind nicht nur aromatisch sondern auch sehr gesund – zahlreiche in Haselnussblättern gefundene Stoffe haben medizinischen Nutzen und wirken unter anderem entzündungshemmend oder krampflösend.

### MEHRJÄHRIGES SAISON-GEMÜSE IM FEBRUAR: BÄRLAUCH (*ALLIUM URSINUM*)

Man kann sich schon fragen, was dieses zarte kleine Gewächs, das zum Beginn des Frühlings seine Blättchen aus der Erde schiebt, eigentlich mit Bären (lat. Ursus = Bär) zu tun haben soll. Der Legende nach frühstücken Bären, wenn sie aus ihrem Winterschlaf erwachen, als erstes ein paar Happen Bärlauch. So kommen sie wieder zu Kräften und profitieren auch gleich von den gesundheitsfördernden Eigenschaften des Bärlauchs. Irgendwas muss dran sein an der Geschichte, denn der Name dieser Pflanze weist auch in einigen anderen Sprachen auf eine Verbindung zu den Bären hin, z.B. „bears garlic“ oder „ail des ours“.

Alle Pflanzenteile sind essbar und waren schon Teil der Ernährung der Jäger und Sammler, wie auch der Menschen im Mittelalter. Blätter können vor der Blüte bis in den Mai hinein gesammelt werden, die Zwiebeln im September und Oktober. Auch medizinisch ist er vielfältig einsetzbar und wirkt verdauungsfördernd, antibakteriell und bei Atemwegserkrankungen.

Auf keinen Fall darf man den Bärlauch mit den sehr ähnlich aussehenden, aber giftigen, Blättern des Maiglöckchens verwechseln! Leicht zu erkennen ist er allerdings immer am Knoblauch-Aroma der zerriebenen Blätter.

Eine Aussaat ist im Sommer oder Herbst möglich. Um im Frühjahr dann zu keimen, darf die vorherige Kälteperiode nicht fehlen. Der Bärlauch fühlt sich geschützt unter größeren Pflanzen an einem halbschattigen – schattigen Standort wohl, direkte Sonneneinstrahlung und Trockenheit verträgt er nicht. Setzlinge können im April nach draußen gepflanzt werden und brauchen ausreichend Wasser. Er schmeckt wunderbar im Salat, als Gewürz oder als Pesto.



*Junge Bärlauchblätter am 1. März in der Kolonie Heimaterde*  
Foto: Julia Viebranz-Wiatrek

## NÜTZLINGSFÖRDERUNG IM MÄRZ: AMPHIBIEN

Noch ist es kalt, aber bald erwachen Kröten, Frösche und Molche aus ihrem Winterschlaf und wandern zu den Gewässern, um ihren Laich abzulegen. Leider werden geeignete Gewässer immer weniger – sie trocknen durch das wärmere, trockenere Klima nach und nach aus oder müssen der immer dichteren Bebauung der Städte und der intensiven Landwirtschaft weichen.

Einen wichtigen Beitrag können naturnahe Teiche und angrenzende Gärten in Kleingartenanlagen liefern. Wer ein Herz für die glitschigen Mücken-Fresser hat, verzichtet auf Fische im Teich. Diese



sind zwar hübsch anzusehen, fressen aber den Amphibien-Laich und zerstören so die Nachkommenschaft. Außerdem hilfreich zum Überwintern sind zugängliche Komposthaufen, Löcher im Boden oder Holzstapel, die über den Winter liegen bleiben. Es lohnt sich also, den Garten beim winterfest machen nicht zu akribisch aufzuräumen!

Da zahlreiche Arten auf der roten Liste stehen, bittet die Stiftung Naturschutz Berlin um Meldungen von Amphibienfunden in Kleingartenanlagen. Funde von Kröten, Fröschen und Molchen sowie deren Laich und Larven (Kaulquappen) können hier eingetragen werden:

<https://www.stiftung-naturschutz.de/unsere-projekte/stadtnatur-ranger/aktionen>

Weitere Informationen zu Amphibien in Berlin finden sich hier:

<https://www.stiftung-naturschutz.de/unsere-projekte/koordinierungsstelle-fauna/amphibien>

Einen Bestimmungsschlüssel kann man hier downloaden:

[https://www.stiftung-naturschutz.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Faunenschutz/Amphibien\\_Bestimmungshilfe\\_2019.pdf](https://www.stiftung-naturschutz.de/fileadmin/user_upload/pdf/Faunenschutz/Amphibien_Bestimmungshilfe_2019.pdf)

Bei Fragen zu Amphibien und Naturschutz stehe ich gerne zur Verfügung. Flyer und Bestimmungshilfen in Papierform können auf Anfrage bereitgestellt werden.

## ANSTEHENDE TERMINE

19.03.2022, 10:00 Uhr: **Obstbaumschnitt. Der richtige Schnitt.** Treffpunkt Vereinsheim Kolonie am Buschkrug. Referent: Friedrich Schembecker