Kräuter & Gewürze

Schnupperkurs *bei Mutter Natur*

UNKRAUT ZUM ESSEN Für die meisten ist es Unkraut. Doch Kenner pflücken am Wegesrand schmackhafte Gewächse. Wie wir sie finden, verrät Kristin Peters (links) auf einer Kräuterwanderung in Brandenburg ›

FOTO: GUTER RAT/VOLKART KRUSE

KRÄUTER-KUNDE I
Vitamin-C-Spender und Knabberzeug

VOGELMIERE Die kleinen weißen Blüten, Blätter und Früchte schmecken im Salat. Vitamin-C-Spender. Gut gegen Husten. Umschläge wirken juckreizlindernd.

TAUBNESSEL
Sie schmeckt leicht pilzig, erdig. Wirkt beruhigend bei Atemwegserkrankungen, wichtige Frauenheilpflanze .

HIRTENTÄSCHEL
Die Früchte sehen aus wie kleine Herzchen. Hirtentäschel hat einen kresseartigen Geschmack. Ideal zum Knabbern oder im Salat. Blutstillende Pflanze, die gern von Hebammen eingesetzt wird.

GIERSCH
Geeignet für Wildspinat, Wildkräutersuppen, prima kombinierbar mit der Brennnessel. Als Bad oder als Tee hilfreich bei Rheuma und Gicht.

GUNDERMANN
Er ist besonders würzig, schmeckt im Dressing, in Fischfüllungen und Fleischummantelungen. Gute Heilpflanze für eitrige Wunden, schenkt nach schweren Geburten Frühlingskraft.

Unbemerkt steht sie da am Waldesrand. Am liebsten gehen wir ihr aus dem Weg, denn sie ist bei den meisten als lästiges Unkraut verpönt. Kristin Peters aber bückt sich und rupft die Brennnessel ganz vorsichtig, fast schon zärtlich heraus.

»Wir tun ihr oft unrecht, denn diese Pflanze ist ein wahrer Segen«, schwärmt die Agrarwissenschaftlerin. »Sie ist eine gute Reinigungspflanze, wichtig für Niere, Blase, Harnwege, für Haut und Haar und Bindegewebe.« Die 42-jährige Expertin aus dem brandenburgischen Brunn organisiert von April bis Oktober Kräuterwanderungen.

WÜRZIG Gerade jetzt im Frühsommer sprießen die jungen Wilden. »Hier, schnuppern Sie mal«, sagt Kristin Peters und gibt uns einen Stängel Gundermann. Ein herrlich würziger Duft strömt in unsere Nase. Ein paar lila Blüten wandern direkt in unseren Mund. Hmmm, so würzig, wie er riecht, so schmeckt er auch!

Angebot *Kräuterwanderungen bietet Kristin Peters ab 25 Euro an. Infos unter:* ***www.kristin-peters.de***

»Kräuter und Blüten erleben in der Küche eine Renaissance. Ihr Gebrauch war lange verpönt, von der Entwicklung industrieller Lebensmittel verdängt«, erklärt uns Kristin Peters. Inzwischen werden diese Schätze der Natur von immer mehr Menschen wiederentdeckt. Wurden Löwenzahn und Giersch bisher als lästiges Unkraut angesehen, landen sie nun auf unseren Tellern.

SCHMACKHAFT Wir wandern eine halbe Stunde über die Wiese – und haben einen ganzen Korb voller Kräuter. Neben den leuchtend gelben Löwenzahnblüten und Bärlauch-Kräutern, dem »wilden Knoblauch«, wachsen jetzt am Wegesrand und auf Waldlichtungen auch Knoblauchrauke, Vogelmiere, Sauerampfer und Schafgarbe. Im Frühsommer ist das Angebot an schmackhaften Blüten riesig. Mild aromatischer Wiesensalbei und die Blüten des Schwarzen Holunders sorgen für besonderen Genuss. Im Juli und August haben Gewürzpflanzen Hochsaison. Feldthymian und Wilder Majoran verströmen ihren würzigen Duft. Der Herbst ist die Zeit von Kräutern wie Bärwurz oder Wilde Möhre.

Zweimal im Monat geht Kristin Peters im Erpe- und im Briesetal drei bis vier Stunden auf Kräuterwanderung. »Immer mehr Menschen sehnen sich nach Ganzheitlichkeit, Nachhaltigkeit und Spiritualität«, erzählt die Kräuter-Frau. Auch wir genießen den Gang durch den Supermarkt von Mutter Natur mit Farben, Düften und freier Auswahl zum Nulltarif.

ERNTEN IM VORÜBERGEHEN

Die Vielfalt ist riesig. Von den rund 12 000 wilden Pflanzen, die in Europa wachsen, sind etwa 1 500 essbar. Gemeinsam haben alle Kräuter eines: Sie sind besonders reich an Aroma- und Vitalstoffen und schlagen ihre gezüchteten Konkurrenten um ein Vielfaches an Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Außerdem sind sie reich an sekundären Pflanzenstoffen – Substanzen, die von den Pflanzen gebildet werden, viele unserer Stoffwechselprozesse günstig beeinflussen und Krankheiten entgegenwirken können. Löwenzahn und Gänseblümchen beispielsweise liefern deutlich mehr Kalium und Magnesium als Feldsalat und Mangold.

Beute des Frühlings *Löwenzahn, Gänseblümchen, Sauerampfer, Brennnessel und Co. wachsen im Mai auf den Wiesen*

FAVORIT Kristin Peters mag sie irgendwie alle. Zu ihren besonderen Favoriten zählt der Löwenzahn. »Er enthält viele Bitterstoffe, die heutzutage in unserer Nahrung fehlen, das Herz stärken und alle Bauchorgane anregen, allen voran die Bauchspeicheldrüse.«

Und worauf muss man bei einer Kräuterwanderung besonders achten? »Viel falsch machen kann man nicht«, sagt die Fachfrau. Wichtig sei, immer zu schauen, wo die Pflanze wächst. »Bärlauch zum Beispiel finden wir nicht im Garten, sondern immer im Wald. Giersch kommt dagegen in der Nähe von Menschen vor, am Grundstück, Garten, im Hof, nie auf einer Wiese.«

GIFTIG Ein Bestimmungsbuch ist nützlich, hilft aber nicht immer. Der essbare Wiesenkerbel und der hoch giftige Wasserschierling zum Beispiel sehen sich derart ähnlich, dass wir sicherheitshalber beide in Ruhe lassen. Meist kann man sich auf seine Nase verlassen. »Es gibt kein genießbares Wildkraut, das dem Geruchssinn total zuwider ist«, sagt die Kräuter-Expertin, die zu ihrer eigenen Überraschung selbst immer wieder Neues entdeckt. Ihr Fazit: »Man muss nicht extra in den Dschungel fahren, wir haben genug Spannendes vor der Haustür.«

KRÄUTER-KUNDE II
Knospen statt Kapern, Augenbrauen zum Naschen

GÄNSEBLÜMCHEN
Die Blüten sind dekorativ, schmecken leicht süßlich. Die Knospen, sauer eingelegt, können Kapern ersetzen. Schmecken im Salat und im Quark. Gut für die Haut und Gebärmutter.

SAUERAMPFER
Der »Frische-Kick« von der Wiese schmeckt roh oder gekocht als Gemüse und in Frankfurter Grüner Soße. Gut bei Verdauungsbeschwerden.

SCHAFGARBE
Sie ähnelt einer »Augenbraue«. Schmeckt in Salaten, Kräuterbutter, Suppen oder einfach nur zum »Naschen«. Wirkt gegen Bakterien und appetitanregend.

LÖWENZAHN
Die Blütenknospen sind in heißem Fett geschwenkt ein Genuss. Ideal im Salat. Er ist wichtig für die Bauchspeicheldrüse.

BRENNNESSEL
Sie hat ein mildes Aroma, ist eine tolle Suppengrundlage. Wichtige Reinigungspflanze für Nieren, Blase, Harnwege und Blut, da sie besonders viel Eisen enthält.