

Blüten, die man essen kann

Auf der Wittstocker Landesgartenschau können die Besucher die Blütenpracht bewundern. Über die Heilkraft von leckeren Blüten und Pflanzen informiert die Kräuterexpertin Kristin Peters die Besucher.



Wittstock

Essbare Blüten sind das Lieblingsthema von Kristin Peters. Wenn es darum geht, mit Gänseblümchen, Hornveilchen oder Boretsch-Blüten essbare Kunstwerke zu kreieren, dann tut sie das mit Begeisterung.

„Es ist auch überhaupt nicht kompliziert“, verspricht sie den interessierten Zuhörern, die in den Garten-Info-Treff der Wittstocker Landesgartenschau gekommen sind, um sich von ihr inspirieren zu lassen. „Frühlingspflanzen – lecker und gesund“ heißt ihr Thema.

Gute Laune beim Essen

Da es bereits im April viele arme Tage gab, stehen Löwenzahnblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen und auch Brennnesseln bereits ausreichend zur Verfügung.



„Weil der Winter so mild war, hatte ich in meinem Garten auch in den kalten Monaten Hornveilchen“, sagt die promovierte Agrarwissenschaftlerin und Spezialistin für Pflanzenheilkunde, die seit zehn Jahren auf zahlreichen Gartenschauen den Besuchern ihr Wissen vermittelt. Wenn die 49-Jährige über essbare Blüten und Pflanzen spricht, geht es ihr aber nicht nur um die Farben und die gute Laune beim Essen, sondern auch um die heilenden Impulse mit denen die Pflanzen zum Wohlbefinden beitragen können.

Ameisen als Nahrungskonkurrent

In der Hand hält sie einige Stängel der rotblühenden Taubnessel. „Diese Pflanze ist wichtig für die Frauenheilkunde und auch bei Blasen- und Nierenbeschwerden spielt sie eine Rolle. Allerdings sollte man beim Sammeln achtsam sein, denn durch die süßen Blüten lockt die Taubnessel auch Ameisen an.“

Die 49-Jährige berät Hebammen, Ärzte und Apotheker, veranstaltet Seminare und Workshops, auf denen sie das Wissen über traditionelle Heilpflanzen weiter gibt und hat bereits mehrere Bücher publiziert – darunter einen Ratgeber zur naturheilkundlichen Sterbebegleitung.

Welche Heilkräuter die Großstadt Berlin zu bieten hat, kann man ebenfalls in einem Buch nachlesen, an deren Herausgabe die Pflanzenheilkundlerin beteiligt war.



Auf der Landesgartenschau ist sie bis in den Herbst hinein mit vielen Vorträgen zu erleben. Wer sich dort an den vielen Farben von Rosenblüten, Kapuzinerkresse, Taglilien oder Salbei erfreut, erfährt von Kristin Peters gleichzeitig viel Nützliches über diese Schönheiten der Natur.

Duftende Rosen beruhigen

„Rosenblüten sind ein kulinarisches Highlight“, schwärmt sie. „Die Blütenblätter sind wunderbar zur Speisendekoration geeignet, egal ob von wilden Rosen oder Gartenzüchtungen. Alle duftenden Rosen wirken zudem harmonisierend und entspannend. Sie sind ein gutes Mittel gegen Schlafstörungen.“

Die Zuhörer sind erstaunt darüber wie vielfältig Rosenblätter verwendet werden können.

„Selbsthergestellter Rosenlikör kommt bei meinen Workshopteilnehmern immer besonders gut an“, sagt sie.

„Frisch und getrocknet sind sie für Tees geeignet. Man sollte nur beachten dass sie nicht gespritzt wurden.“ Als Gewürzzutat für Bohnen- und Getreidekaffee werden Rosenblätter wohl heute seltener verwendet, ihre Nutzung zur Gewürzsalzherstellung ist aus vielen Ländern überliefert.

Wunderpflanze Vogelmiere

Sehr unscheinbar und wohl kaum auf der Landesgartenschau in Wittstock zu bewundern, ist hingegen die Vogelmiere. Dennoch ist die leckere Pflanze auch ein starkes Heilkraut. „Es ist das schmackhafteste Wildkraut was wir in unsrer Region haben“, sagt Kristin Peters.

„Es enthält keine Bitterstoffe. Der Geschmack erinnert an junge Erbsen.“ Das ganze Jahr über, solange der Boden frostfrei ist, können Blüten, Blätter, Stiele und Samen geerntet werden. Die kleine Wunderpflanze weist eine reinigende und stärkende Wirkung für den ganzen Körper auf.



Klein aber oho, das trifft auch auf die Gänseblümchen zu. Die unermüdlich über das ganze Jahr hinweg blühende Pflanze trotz selbst häufigem Rasenmähen. Sie eignen sich nicht nur für Blumenkränze, sondern auch bestens für hübsch anzuschauende Salate und als Heilkraut. Die nächsten Vorträge im Garten-Info-Treff mit Kristin Peters finden am Donnerstag um 11 Uhr, 13 Uhr und 14.30 Uhr statt. Die Kräuterkennerin veranstaltet am 11. Mai von 10 bis 17.30 Uhr einen Workshop zur Herstellung von naturheilkundlichen Urtinkturen in Brunn (Gemeinde Wusterhausen). Genauere Informationen erteilt sie unter der Nummer 033979/519677 oder post@kristin-peters.de.

Von Cornelia Felsch