

Botanische Kenntnisse erweitert

WANDERUNG Essbare Wildkräuter: Aroma, Vitamine und Nährstoffe vom Wegesrand

Von Kerstin Kaminsky

VILLMAR-AUMENAU Wildkräuter am Wegesrand können heilende Wirkung haben, gut schmecken, aber auch gefährlich sein.

Magister Botanicus Holger Jordan und Apothekerin Sabine Wengenroth erzählten 40 Teilnehmern auf ihrer Kräuterwanderung entlang der Gärten, Wiesen und Felder in Aumenuaer Flur allerlei Wissenswerte über die heimischen Wild- und Heilkräuter.

„Als ich anfing, mich mit der Flora der Aumenuaer Flur zu befassen, rechnete ich mit etwa 20 Wild- und Heilkräutern. Doch mühelos entdeckte ich hier mehr als dreimal so viele“, freute sich Jordan, der in Runkel eine Heilkräuterschule leitet. Schon unmittelbar am Ausgangspunkt der Wanderung neben der katholischen Kirche fiel sein Blick auf die unscheinbare und selten gewordene Leberheilpflanze ODERMENNIG. Ein Stückchen



Spitzwegerich kommt auf Wiesen und Weiden vor. Die schwertförmigen Blätter haben fünf hervorstechende Längstrippen. Er wirkt schleimlösend und wird in der Naturheilkunde bei Atemwegserkrankungen verwendet. Zur Linderung des Juckreizes nach Mückenstichen hilft ein Brei aus zerquetschten Blättern. Die jungen Blätter eignen sich für Suppen, Salate, Eingelegetes und Aufläufe.

(Foto: Kaminsky)



Schafgarbe wächst auf trockenen Wiesen und an Wegrändern. Ihre Blätter sehen aus wie Federn, die Pflanze wird bis zu 60 Zentimeter hoch und hat einen würzigen Duft. Mit Bitterstoffen und ätherischen Ölen regt sie den Stoffwechsel an, wirkt fiebersenkend und krampflösend. In der Küche werden junge Blätter zum Würzen und für Smoothies verwendet. (Foto: Kaminsky)

Leckeres mit Wildkräutern zubereiten

Holunder: Holunder wächst als Busch am Wald- und Wegesrand. Die duftenden Blüten des Frühsommers lassen sich für Süßspeisen verwenden. Als Tee zubereitet helfen die Blüten bei Schwitzkuren. Die reifen Beeren sind sehr vitaminreich, sollten aber nur gekocht verwendet werden.

Eierkuchen mit Holunderblüten
Zubereitung inkl. Ruhezeit: 45 Minuten
Sie brauchen: 2 ganze Holunderblüten, 4 Eier, 2 EL Zucker, 400 ml Milch, 200 g Mehl, Backpulver, eine Prise Salz und Fett zum Braten
Holunderblüten zum Waschen vorsichtig in Wasser schwenken, auf Küchenkrepp trocknen lassen und die Blüten abzupfen.
Eier und Zucker cremig aufschlagen und mit der Milch verrühren. Nun Salz, Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren. Anschließend den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quillt.
Dann die Blüten unterheben. Portionsweise Teig in eine heiße Pfanne geben und beidseitig goldbraun backen.
Mit Zucker und Zimt servieren.

Giersch: Giersch ist überall auf frischen, nährstoffreichen Böden zu finden. Zu erkennen ist das sich stark verbreitende Kraut an seinen dreigeiferten Blättern mit gesägtem Rand und einem dreikantigen Stiel. Giersch ist vitamin- und nährstoffreich. Es gehört zu unserem ältesten Wildgemüse und kann wie Spinat zubereitet werden.

Giersch mit Kartoffelpüree und Ei
Dieses einfache Rezept ist innerhalb von 30 Minuten leicht nachzukochen.
Sie brauchen: 300 g Giersch, 8 Kartoffeln, 4 Eier, Butter, Salz und Pfeffer
Die Kartoffel schälen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Während des Kochens ein Sieb mit dem gewaschenen und kleingeschnittenen Giersch über die Kartoffeln hängen und das Gemüse 15 Minuten dämpfen. Dann Butter in einer Pfanne auslassen und den Giersch kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier hineinschlagen und stocken lassen.
Gare Kartoffeln zusammen mit einem Schluck Milch quetschen.

Quelle: Kerstin Kaminsky, Fotos: Kaminsky (2), Colourbox (1) Grafik: Crepaldi

weiter deutete er auf Schafgarbe, deren wie Federn aussehende Blätter sich ideal für einen Smoothie eignen. „Die Schafgarbe ist gesund und kräftig im Geschmack. Ich würde nur die zarten Spitzen verwenden, denn die sind noch nicht so bitter“, riet der Fachmann. Auch die daneben wachsende Wiesenpflanze „Wilde Melde“ sei ein Tipp für die Küche und wie Spinat zu verwenden. Gut sei dabei auch, dass es keine Giftpflanze gäbe, mit der die Wilde Melde zu verwechseln sei.

Beispielsweise Gänseblümchen dürfen nicht mit Margeriten verwechselt werden

Ganz anders bei dem vielseitigen Wildgemüse Wiesen-Bärenklau, dessen Blätter, Blattstängel und Blütenknospen sich für Aufläufe, Suppen, Füllungen oder Salaten eignen. Doch Vorsicht: Ein wenig ähnelt diese gesunde Pflanze dem hochgiftigen Schierling, der auch tatsächlich nur einen Meter entfernt wuchs. „Deshalb merken Sie sich bitte: Braun und rau, ist's Wiesen-Bärenklau. Glatt und rot, macht's dich tot“, zitierte Jordan eine alte Weisheit. Gemeint sind die unterschiedlich gefärbten Stiele, die bei dem ungefährlichen Kraut zudem rau behaart sind.

Auf einem Wildacker entdeckte die Gruppe neben der roten Lichtnelke, die als Waschnuss verwendet werden kann, auch eine Mariendistel. Der Samen der Mariendistel enthalten Silymarin, das den Fettstoffwechsel der Leber verbessert und die Behandlung von chroni-

sch Lebererkrankungen unterstützen kann. Erst in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts fanden Forscher zudem die Wirksamkeit als Antidot bei Knollenblätterpilzvergiftungen heraus; und seit dieses Gegenmittel entdeckt wurde, ist die Sterberate von 95 Prozent auf 30 Prozent gesunken.

Einige Teilnehmer waren mit Schreibzeug und Fotoapparat ausgerüstet, denn die vielen Informationen während der Wanderung konnte sich kein Laie merken. Andere überlegten, das heimische Kräuterbeet zu ergänzen, zum Beispiel um wilden

Majoran oder Melisse. „Denn die Wildkräuter sind nicht nur für den Mensch nützlich. Gerade die Melisse sollte in keinem Garten fehlen, weil sie wichtig für die Bienen ist“, erklärte Jordan.

„Wer selbst Kräuter sammeln möchte, um sie als Salat, Gemüse oder Smoothie zu verzehren, oder um Tee daraus zu bereiten, sollte sich auch botanisch gut auskennen“, warnte Sabine Wengenroth, die mit dem Förderverein Kultur- & Sozialzentrum Aumenua zu der Kräuterwanderung eingeladen hatte. So eigneten sich zum Beispiel die nährstoff-

reichen Gänseblümchen mit ihrem leicht scharfen Geschmack ideal als Belag auf einem Butterbrot, für Salate oder um Gelee daraus zu kochen. Die in ihrem Aussehen ähnliche Margerite hingegen darf keinesfalls gegessen werden. Sie enthält einen Wirkstoff, der früher für Abtreibungen verwendet wurde.

Auch Holunderblüten mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C haben zu Recht ihren Platz in der Küche. Die duftenden Dolden lassen sich im Teigmantel fritrieren oder in Eierkuchen verarbeiten. Man kann daraus Ho-

lunderblütengelee oder Pfingstling kochen. Nach der ntelalterlichen Volksheilkunde wurden die hohlen Stängel (daher kommt auch Name: Holunder = hohler der Rinde) abgeschält und je nachdem, ob die Erde von oben oder von unten gelöst wurde, zum Erbrechen oder zum Abführen verwendet.

Für den Schluss der Wanderung hatte Sabine Wengenroth einen kleinen Ibis vorbereitet. Es gab 1 Ziegenkäse gefüllte Beuwellblätter, Brot mit Schafgarbenbutter oder Gänseblümchengelee.



Mit ihren Gästen führen die Apothekerin Sabine Wengenroth und Holger Jordan auf Kräuterwanderung in Aumenua.

(Foto: Kaminsky)