



Fühlen, riechen, schmecken: Die Teilnehmer der SGV-Kräuterwanderung entdeckten und lernten viel. ■ Fotos: Scholle

Im „Wildpflanzeneldorado“

Interessante Kräuterwanderung mit dem SGV Eiringhausen sorgt für Überraschungen

Von Nina Scholle

PLETTENBERG ■ „Von der Wiese in den Topf“ – beziehungsweise direkt in den Mund: Bei der jetzt vom SGV Eiringhausen initiierten Kräuterführung lernten elf Teilnehmer, die heimische Flora aus einem neuen Blickwinkel kennen. Die ausgebildeten Kräuterpädagoginnen Claudia Dülberg und Stephanie Grebe erläuterten anhand zahlreicher Beispiele, was in den gemeinhin als Unkraut verschrienen Pflanzen alles steckt und was man kulinarisch aus ihnen herausholen kann.

Ein wahrer Tausendsassa ist beispielsweise der Löwenzahn, laut Grebe „eines unserer wertvollsten Frühjahrs Gemüse“. Dülberg erklärte, was man mit der unscheinbaren Pflanze alles machen kann: Salat, Chutney, Honig und Gelee. Die Knospen kann man wie Kapern einlegen und röstet man die kleingeschnittenen Wurzelstränge, schmecken diese nach Kaffee. Überzeugen konnten sich die Teilnehmer von letzterem gleich selbst, denn Dülberg und Grebe hatten Probierproben mitgebracht.

Pflanzen mit allen Sinnen erfahren

Unter allgemeinem „Ah...“ und „Mhm...“ verschwanden nicht nur die Löwenzahlwurzeln in den Teilnehmermündern, sondern nach und nach auch Vogelmilch und Wiesenschaukraut, Brenneselsamen und Schafsgabe sowie allerlei andere Pflanzen. „Wer möchte, beißt da einfach mal rein“ wurden die zu Beginn noch etwas skeptischen Teilnehmer ermuntert.

Im „Wildpflanzeneldorado“ auf dem Gelände des SGV-Heims und am Rande der Bahnstrecke stieß man praktisch bei jedem Schritt auf eine andere Pflanze. Dülberg und Grebe pflückten stets einige Exemplare und reichten sie umher, damit die Teilnehmer sie mit allen Sinnen erfahren konnten.

Nicht immer war die Wirkung so groß wie beispiels-

Muffins mit Japanischem Knöterich

Zutaten:
250g Mehl
100g Zucker
2 gehäufte TL Backpulver
100g Japanischer Knöterich (nur junge Triebe)
100g weiche Butter
2 Eier
200ml Milch

Die Stangen des Knöterichs schälen und in kleine Stücke schneiden. An-

schließend mit Mehl, Zucker und Backpulver vermischen. In einer zweiten Schüssel die weiche Butter dick und cremig schlagen. Dann nach und nach die Eier sowie die Milch einarbeiten. Schließlich die Masse aus der ersten Schüssel unterrühren. Die Mischung in eine Kanne füllen und sofort in die Förmchen verteilen. Bei 180°C (Ober- und Unterhitze) ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Rezept für Schüttelbutter

Gehackte Knoblauchsrauke in ein Schraubglas geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend 200ml Sahne dazugeben. Das Glas gut verschließen und kräftig schütteln.

Die Sahne wird zunächst cremige Schlagsahne. Später sammelt sich das Fett zu einem Butterklumpen. Diesen durch ein Sieb abschütten und ihn dann gut ausdrücken. Übrig bleibt die Buttermilch.

weise beim Wiesenlabkraut, dessen milder Geschmack an Erbsen erinnerte. Beim Japanischen Knöterich hieß es schlicht: „Riecht ... nach Pflanze.“ Dabei werden dem laut Dülberg hierzulande „verhasste Japanische Knöterich“, der optisch an Spargel erinnert und wie Rhabarber verwendet werden kann, antibakterielle sowie antivirale Eigenschaften nachgesagt. Auch ein bienenfreundliches Pflanzenschutzmittel wird aus der Pflanze gewonnen.

„Nicht alles was grün ist, kann man essen“

Die Teilnehmer waren begeistert von der Vielfalt der Nutzungsmöglichkeiten der heimischen Wildkräuter. „Ich gehe jetzt in den Garten und esse alles auf“, ließ sich eine Teilnehmerin vernehmen. Doch Grebe gab zu bedenken: „Nicht alles was grün ist, kann man auch essen.“

So sind nicht alle Teile einer an sich essbaren Pflanze zu jeder Zeit bedenkenlos verzehrbar: Das Scharbockskraut etwa kann zurzeit guten Gewissens genossen werden, nicht aber mehr, wenn es blüht. „Dann besitzt es eine leicht giftige Komponen-

te“, warnte Grebe vor bedenkenlosem Zubeißen.

Auch gibt es giftige Doppelgänger, wie beispielsweise den Aaronstab, der dem Sauerampfer sehr ähnlich sieht. Und nicht zuletzt können Wildkräuter eine „durchschlagende Wirkung“ haben, wenn man nicht an sie gewöhnt ist.

„Bitter ist das neue süß“

Dass mittlerweile auch die Industrie die Wildkräuter für sich entdeckt hat, zeigten Dülberg und Grebe anhand eines Mundsprays aus der Apotheke mit dem Slogan „Bitter ist das neue süß“, das durch die Bitterstoffe der enthaltenen Wildkräuter dem Appetit auf Süßes hemmen und so beim Abnehmen helfen soll. Dülberg erklärte, da einen bitteren Geschmack kaum einer möge, habe man ihn aus vielen Kulturlebensmitteln herausgezüchtet, doch stecke in dem Spruch: „Was bitter im Mund, hält Magen und Darm gesund“ viel Wahres. Das Apothekenspray fiel bei den Teilnehmern übrigens gnadenlos durch.

Dafür stellten Dülberg und



Stephanie Grebe riet zur Vorsicht beim Pflanzenverzehr.

Grebe andere Pflanzen vor, deren Wirksamkeit nachgewiesen ist: Märzveilchen wirken schleimlösend bei Erkältungen und zerriebener Spitzwegerich bei Insektenstichen. Letzterer eigne sich auch hervorragend für Salate aufgrund seines champion-ähnlichen Aromas.

Bei der abschließenden Verköstigung gab es Knoblauchsraukenschüttelbutter auf Baguette, die die Teilnehmer zu Beginn der Führung selbst hergestellt hatten. Dabei war voller Körpereinsatz gefragt: Denn so simpel die Zubereitung zunächst klang, so anstrengend war das mehrmündige Schütteln des Gefäßes bis sich eine feste Butterkugel gebildet hatte. Doch der Aufwand hatte sich gelohnt. Außerdem wurden Muffins aus Japanischem Knöterich und Sauerampfer gereicht. Besonders die saftigen und vollmundigen Muffins kamen sehr gut an.

Ob die Teilnehmer die Parole „Supermarkt ade“ tatsächlich befolgen, sei dahingestellt, doch ging nach der knapp zweistündigen Führung jeder mit neuem Wissen und vielen interessanten sowie ungewöhnlichen Küchenideen nach Hause.



Claudia Dülberg (links) erläuterte die Pflanzenfunde.



Einfach mal bücken und schauen, was sich finden lässt...