



Unterwegs mit den Kräuterfrauen

Ein Trio von Expertinnen vermittelt auf Streifzügen durch die Natur
altes Wissen über die Welt der Wildpflanzen



VON SILKE MAYER

Rot, orange oder blau leuchtet es im Herbst aus Gebüsch und Hecken am Wald- und Wiesenrand. Es ist Wildfruchtzeit. Hagebutte, Sanddorn und Schlehe laden ebenso zum Pflücken ein wie die unbekanntere Kornelkirsche oder die vermeintlich giftige Vogelbeere. Fast vergessen ist heute, was die Natur an herbstlichen Köstlichkeiten bietet, was man aus den verschiedenen Wild-

früchten machen kann und welche Heilkraft in ihnen steckt. Und wer weiß schon, dass das bekannte Kinderlied »Ein Männlein steht im Walde...« die Hagebutte bezeichnet und nicht etwa den Fliegenpilz? Nach dem irreführenden »purpurroten Mäntelein« der ersten Strophe gibt Verfasser August Heinrich Hoffmann in der zweiten nämlich den Hinweis auf das »schwarze Käppelein« – die Überreste vertrockneter

Blütenblätter der Heckenrose, die wie eine kleine Kappe vorn auf ihrer Frucht, der Hagebutte, sitzen. »In der dritten Strophe wird dann sogar die Hagebutte als Lösung des Rätsels genannt«, erklärt die zertifizierte Kräuterpädagogin Angela Dohrenbusch-Trippe, die mit ihren Kolleginnen Manuela Oellermann und Helga Westerhuis als »Kräuterpott« lehrreiche Wanderungen durchführt. Vom nördlichen Ruhrgebiet



»Viele Pflanzen sind zu Unrecht als Unkraut verrufen.«

bis zum Niederrhein streift das Trio mit naturinteressierten Teilnehmern durch Feld, Wald und Wiese. Die Gruppen sind klein, die Strecken kurz. Auf jeder Wanderung wird immer nur eine Handvoll Pflanzen vorgestellt. »Wir wollen ja, dass etwas hängenbleibt«, sagt Manuela Oellermann. »Deshalb ist unser Motto: weniger, aber intensiver.« Also machen die Kräuterpädagoginnen immer wieder Halt, zeigen, pflücken und demonstrieren reichlich. Sie reiben und drücken, bringen Pflanzensaft hervor und allerlei Düfte. Ihre Erklärungen sind auch für Laien gut verständlich und immer wieder geschmückt mit interessanten Anekdoten.

Altes Wissen wiederbeleben

Auf unterhaltsame Weise informieren die patenten Kräuterfrauen darüber, wo man was findet, was essbar ist und wie genau es aussieht. Sie erläutern Geschmack,

Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten. »Wir versuchen altes Wissen wiederzubeleben«, sagt Angela Dohrenbusch-Trippe. Dabei erfahren die Teilnehmer z. B., dass der Vitamin-C-Gehalt der Hagebutte bis zu 20mal höher liegen kann als bei der Zitrone. Wildobst, Wildgemüse und Würzkräuter enthalten Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe in einem Anteil, mit dem kultivierte Pflanzen nicht mithalten können. Aber Wildpflanzen sind nicht nur schmackhaft und gesund, sondern auch bedeutsam für die Artenvielfalt, betont Helga Westerhuis. »Viele Pflanzen sind zu Unrecht als Unkraut verrufen. In Wirklichkeit sind sie ungemein wichtig für unsere Tiere, z. B. Löwenzahn für die Bienen.«

Liebe zur Natur

Bevor sich die drei Frauen an der Gundermann-Akademie kennenlernten und

zum »Kräuterpott« zusammenschlossen, brachten alle schon aus ihrem Beruf einen besonderen Sinn für die Natur mit: Helga Westerhuis als studierte Ökologin, Manuela Oellermann als Floristin und Angela Dohrenbusch-Trippe als Garten- und Landschaftsbau-Architektin. Während ihrer Ausbildung zur Kräuterpädagogin vertieften die drei ihr Wissen um traditionelle Kräuterkunde und Ethnobotanik, der Lehre von den ursprünglichen heimischen, also eben nicht kultivierten Nahrungs- und Heilpflanzen.

Begeisterung steckt an

So schwebt auch stets ein wenig Philosophie mit. Abgesehen davon, dass die Zubereitung von Wildpflanzenprodukten ihre Zeit braucht und damit dem aktuellen Zeitgeist von Slow-Food und bewusstem Leben entgegenkommt, helfen Kräuterwanderungen dabei, die Natur besser kennen- und schätzen zu lernen.

Sie geben mehr als nur ihr Wissen weiter, nämlich die Begeisterung, die notwendig ist, um andere für die Natur zu sensibilisieren.

Und auch bei aller willkommenen Begeisterung wird abgeraten, blindlings kräftig drauf los zu pflücken. »Allem voran«, betont Angela Dohrenbusch-Trippe, »gilt bei Wildpflanzen der gleiche Grundsatz wie beim Pilzesammeln: Nur was man wirklich kennt, darf gesammelt und gegessen werden.«

Ein absolut sicheres Erkennen einiger Pflanzen benötigt fundiertes Wissen und viel Erfahrung. Manchmal können auch die Kräuterfrauen nur an einer Kombination aus Geruch, Aussehen, Form und

Anordnung der Blätter, Blüten oder Wurzeln ganz sicher schließen, worum es sich handelt.

Anleitung zum Selbermachen

Daneben ist noch anderes zu beachten. So sollte nicht zu nah an befahrenen Straßen gesammelt werden und auch in einigem Abstand von intensiv landwirtschaftlich genutzten Flächen. Naturschutzgebiete sind ohnehin tabu. Die Teilnehmer bekommen aber nicht nur Tipps und Informationen vom »Kräuterpott«, sondern sammeln während der Wanderung auch selber. Am Ende treffen sie sich an einer großen Tafel und erhalten Kostproben, Rezepte und

Anleitungen. Anschließend bereiten sie eigenhändig etwas zu. »Natürlich erst, nachdem das Gesammelte kontrolliert wurde«, sagt Manuela Oellermann. Je nach Jahreszeit und Thema fertigen die Teilnehmer Salate, Brotaufstriche oder Essige an, aber auch Kräutersalz, Badezusätze und Seife. Jetzt im Herbst stehen Wildfrüchte wie die Hagebutte auf dem Programm. Die rote Frucht kann man zu leuchtenden Kränzen verarbeiten wie auch zu Marmelade, Tee und Likör. Vom »Juckpulver« im Inneren sollte man sich nicht abschrecken lassen. Ein Paar Handschuhe wirken Wunder, wenn man die Hagebutten aufschneidet und ihre Kerne und Härchen entfernt.

Hagebuttenlikör



300 g reife Hagebutten, 1 Flasche Wodka (37,5 vol. %), 120 g brauner Kandis

Eingetrocknete Blütenreste und Stielansätze der Hagebutten mit einem Messer entfernen, waschen und abtropfen lassen. Die Wildfrüchte zusammen mit dem Kandis und dem Wodka in eine große Flasche geben. Dieser Ansatz sollte bei Raumtemperatur mindestens vier Monate ziehen. Ab und zu das Gefäß vorsichtig wenden, damit sich der Inhalt vermischt. Nach dieser Zeit wird der Ansatz abgezogen und filtriert. Das Endprodukt ist ein fein aromatischer, orangefarbener Likör.

Köstlichkeiten für kalte Tage

Um Marmelade herzustellen, werden die geputzten und entstielteten Früchte weichgekocht und anschließend zerdrückt. Der erkaltete Brei wird im Verhältnis 2:1 mit Gelierzucker vermischt und einige Minuten aufgekocht. Schon ist die Marmelade fertig! Für den Tee nimmt man zwei gehäufte Teelöffel zerkleinerte Hagebutten, gießt sie mit einem Viertel liter heißem Wasser auf und lässt das Ganze zehn Minuten lang kochen. So einfach die Rezepte auch sind: Hagebutten zu verarbeiten ist immer mit etwas Aufwand verbunden. Aber er ist es wert: Die Marmelade besticht durch ihren unvergleichlichen Geschmack und der Tee ist als »Vitamin-C-Bombe« äußerst wirksam in der Vorbeugung von Erkältungskrankheiten.

Dem Winter getrotzt

Ist der Husten allerdings bereits da, hilft ein liebreizendes Pflänzchen, das jedem bekannt ist: das Gänseblümchen. Bis in den November findet man die kleinen Blumen, deren Saponine Schleim lösend wirken. »Der Tee ist besonders bei Kindern beliebt«, verrät Helga Westerhuis. »Für eine Tasse wird ein Teelöffel getrockneter Blüten mit kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten lang ziehen gelassen. Anschließend kann man den Gänseblümchentee mit etwas Honig oder Apfelsaft süßen.« Na, bei solch leckeren Aussichten kann der Winter gerne kommen! 🍃

Weitere Informationen:

Telefon: +49 176 61960601

E-Mail: kraeuterpott@gmx.de