

Wilder Genuss am Wegesrand

Was wächst jetzt in Wald und Flur? Wir waren auf Kräuter-Wanderung

VON ANDREA STINGLWAGNER

Die März-Sonne strahlt vom Himmel – und doch pfeift ein Wind noch eiskalt um die Ohren, als sich unsere Reporterin am Morgen aufmacht zur großen Frühlings-Kräuterwanderung. Auf schmalen Waldwegen spazieren wir, aber auch querfeld-ein: über umgeknickte Bäume, durch matschigen Moorboden, vorbei an Bächen und Weihern in einem Wäldchen bei Grafing im Landkreis Ebersberg. An unserer Seite: Susanne Forster, zertifizierte Kräuterpädagogin, genannt: die „wilde Kräuterkatze“. Ihr Blick ist stets zu Boden gerichtet, immer wieder springt sie beglückt voraus, zeigt begeistert auf scheinbar kahle Stellen. Von wegen kahl: Die Expertin zeigt, was jetzt schon draußen sprießt, was man davon essen und verwerten kann – und wie gesund gerade diese frühen Frühlingskräuter für uns Menschen sind.

„Manche fragen mich: Ja, wächst denn da jetzt schon was draußen?“, erzählt Susanne Forster. „Und wie es wächst!“ Oft liegt es noch halb unterm alten Laub verborgen, aber die 56-jährige schärft unseren Blick für saftiges Grün, unscheinbare graue Knospen, winzige lila, gelbe oder weiße Blüten. Das Besondere an den oft nur fünf Millimeter kleinen Gewächsen: „Das sind richtige Powerpakete.“ Denn: Wenn die Wildpflanzen den Winter überstanden haben und sie ihr erstes Grün in die Sonne strecken, steckt ihre ganze Kraft in diesem ersten Grün. Gut für uns Feinschmecker: Viele Pflanzler sind noch nicht so bitter oder herb wie später im Jahr, sondern süß, nussig oder würzig. Der Mensch hält heutzutage viel



Lila Farbtupfer: Kräuterpädagogin Susanne Forster zeigt einen Seidelbast. Doch der ist giftig! Die Pilze (re.) aber nicht. ROSSMANN (3), STINGLWAGNER



Susanne Forster (re.) im Gespräch mit Reporterin Andrea Stinglwagner.



weniger Bitterkeit aus als früher, erklärt Forster: „Die Bitterstoffe wurden herausgezüchtet. Bei der Gurke zum Beispiel.“ Dabei helfen uns Bitterstoffe, Nahrung besser

zu verwerten. „Biertrinkern macht das Bittere übrigens weniger aus“, fügt die 56-jährige schmunzelnd hinzu.

Sie erklärt zuerst, wie man die Pflanzen erkennt – wie an

der Blattform oder -farbe. Handy-Apps, die beim Identifizieren helfen sollen, sieht sie kritisch. „Als zusätzliche Hilfe ja, aber lieber nicht drauf verlassen.“ Auch den

Tip, zum Beispiel per Geruch Knoblauch von Herbstzeitlosen zu unterscheiden, findet sie nicht ratsam: „Wer zuerst an Bärlauch riecht und als Nächstes an einer Herbst-

zeitlosen, hat immer noch den Bärlauch in der Nase.“ Im Zweifel die wichtigste Regel beherzigen: Nur verwenden, was man 100-prozentig kennt. Auch nichts dort pflücken, wo Hunde Gassi gehen. Und es nicht übertreiben: Die „Handstraußregel“ besagt: Immer nur kleine Mengen mitnehmen. Viele Pflanzen (z.B. Schlüsselblumen) sind geschützt. Hände weg!

Susanne Forster zupft Blättchen ab, erklärt, wie man sie zubereitet und wir probieren: Brombeerknospen (schmecken wie Kokos), Sauerklee (sauer wie saure Bonbons), Brunnenkresse (am liebsten pur aufs Butterbrot!). Unkraut gibt es für die zierliche 56-Jährige sowieso nicht. „Das sind Delikatessen am Wegrand.“

Was Forster betont: Ihr Wissen ersetzt keine medizinische Beratung. Bei körperlichen Gebrechen einen Arzt konsultieren. Die Grafingerin wünscht sich, dass die Menschen wieder mehr und mit offenen Augen rausgehen in die Natur – mit einem Experten oder einfach mit Oma oder Opa, die sich noch besser auskennen als die jüngeren Generationen. Forsters Wunsch ist, dass das Bewusstsein für die Pflanzen vor der Haustüre wieder größer wird. „Artenschutz lebt von Artenkenntnis. Nur was man kennt, kann man auch schützen.“

DER NÄCHSTE KURS

von Kräuterpädagogin Forster, „Frühjahrsfit? Go wild!“, findet am 13. April, 10 bis 12.30 Uhr in Grafing statt. Nähere Infos, weitere Kurse sowie den Kontakt, um die Kräuterpädagogin zum Beispiel für Firmenevents, Kochkurse o.Ä. zu buchen, unter: www.wildkrauterkatze.de.

IN KÜRZE

Wintrichring soll sicherer werden

Die Kreuzung zwischen Wintrichring und Dachauer Straße soll sicherer werden. Mit einer entsprechenden Vorlage befasst sich der Mobilitätsausschuss des Stadtrats am Mittwoch. In einem gemeinsamen Stadtratsantrag von SPD/Volt, Grünen/Rosa Liste und ÖDP/Freien Wählern wurde bereits 2020 gefordert, die Rechtsabbieger-Spur zu überprüfen und sicherer zu gestalten. Noch haben dort Autofahrer keine eigene Ampel, der Fuß- und Radverkehr hat aber dennoch Vorrang. So entstehen immer wieder gefährliche Situationen, 2020 verlor eine Person am Wintrichring ihr Leben. An Kreuzungen müsse der Autoverkehr deutlich verlangsamt werden, um die Sicherheit für alle zu erhöhen, heißt es in dem Antrag. „Mit unserem Umbau an der Kreuzung Dachauer Straße und Wintrichring können künftig alle Menschen, ob zu Fuß, mit dem Rad, Bus, Tram oder Auto, sicherer unterwegs sein“, sagt SPD-Stadtrat Andreas Schuster. Wenn die Autos zum Abbiegen eine eigene Spur hätten, bekämen sie getrennt von Fußgängern und Radfahrern Grün, sodass Konflikte entschärft würden. Gleichzeitig sehen die Pläne eine Verbreiterung der Gehwege sowie großzügigere Warteflächen an Ampeln und an der Trambahnhaltestelle vor. Insgesamt könnten so – durch den gewonnenen Platz – auch 25 Bäume gepflanzt werden, heißt es in der Beschlussvorlage der Fraktionen. dap

Wildkräutersuppe

Zutaten:

2 mittelgroße (mehlige) Kartoffeln
1 Karotte
1 kleines Stück Petersilienwurzel und/oder Sellerieknolle
1 Doppelhand gemischte Frühlings-Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Taubennessel, Vogelmiere usw. - siehe oben. Gerne auch Gänseblümchen und Löwenzahn, wenn vorhanden)
ca. 1 l Wasser
ca. 2 TL Instant-Gemüsebrühe, (Kräuter-)Salz und Pfeffer nach Belieben, Sahne oder Sauerrahm/Schmand zum Verfeinern nach Belieben

Zubereitung: Kartoffeln und Gemüse schälen und kleinschnipseln. Zerkleinertes Gemüse/Kartoffeln in 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und weich garen. Verlesene Wildkräuter mit in den Topf geben. Einmal kurz aufkochen genügt und schützt die hitzeempfindlichen Vitamine und Mineralien. Gekochten Gemüse-Kräuter-Mix vom Herd nehmen und mit dem Zauberstab fein pürieren. Nach Geschmack mit (Kräuter-)Salz, Pfeffer, Sahne, Sauerrahm abschmecken. Mit Gänseblümchen oder anderen Wildkräutern anrichten. Tipp: Sehr köstlich dazu schmecken Croutons aus würzigem Roggenbrot. Auch etwas älteres Brot lässt sich hier noch wunderbar verwerten.



Giersch – die Vitaminbombe

Bei Gartlern ist sie als Unkraut verschrien. Dabei ist die Pflanze Giersch eine Vitaminbombe und wertvoller Lieferant für wichtige Mineralien, vor allem Kalium, aber auch Eisen, Magnesium, Calcium, Zink und Kieselsäure. Giersch enthält bis zu 15 mal so viel Vitamin C wie Kopfsalat und immer noch viermal so viel wie eine Zitrone. Der Mineralstoffmix wirkt ausgleichend auf unseren oft säureüberlasteten Säure-Basen-Haushalt. Giersch wirkt entgiftend, entzündungshemmend und harntreibend. Neben dem Einsatz bei Erkrankungen wie Gicht, Arthritis und Rheuma ist der Giersch (zum Beispiel ein Tee aus seinen Blättern) auch hilfreich bei Verdauungsproblemen, Hämorrhoiden oder Harnwegsinfekten. Er kann äußerlich angewendet werden, etwa mit Umschlägen, die junge Gierschpflanze



kann aber auch als Wildgemüse, ähnlich wie Spinat, genossen werden – als Zutat zu Smoothies oder Suppen.

Scharbockskraut – rein in den Salat

Dieses Wildkraut ist eines der ersten, das am Ende des Winters die neue Vegetationsrunde eröffnet. Zwischen vertrockneten Blättern am Boden des Waldrandes bahnen sich ganze Felder der hochglänzenden, herzförmigen Scharbockblätter den Weg zum Licht. Scharbock ist die volkstümliche Bezeichnung für die Vitamin-C-Mangelkrankung Skorbut und zeigt auch gleich, wo die Stärke dieser Pflanze liegt: Das junge Grün ist reich an Vitamin C und eignet sich sehr gut als frische Beigabe in Salaten, Quark, Smoothies oder Kräuterbutter. Aber: Nur die jungen Triebe ernten. Im Scharbockskraut enthalten sind Vitamin C, Saponine, Ranunculin oder Gerbstoffe. Es ist auch eine gesunde Zutat zu Wildkräutersuppen, aber durch Erhitzen gehen einige Vitamine verloren. FOTOS: FORSTER, DPA



Knoblauchrauke – würzig und köstlich

Sie ist die geschmacklich kleine Schwester des Bärlauchs: sanfter im Aroma und mit dem einen oder anderen Bonuspunkt. Denn Bärlauch hat wie Knoblauch eine blutdrucksenkende Wirkung – und das kann für Menschen mit ohnehin schon niedrigem Blutdruck problematisch sein. Hier ist die Knoblauchrauke die perfekte Alternative. Bei der Knoblauchrauke sorgen Senfölglykoside für den scharf-würzigen Gaumenspaß. Und fast noch wichtiger: Sie hat keine typischen giftigen Doppelgänger wie der Bärlauch und ist bis in den Sommer hinein verfügbar. Botanisch interessant sind die Blätter: An der Basis rund und nierenförmig, herzförmig verjüngen sich die Blätter nach oben hin zu eher schmalen pfeilspitzenförmigen Blättchen. Einfach frisch pflücken und genießen! Auch die unscheinbaren weißen Blüten sind essbar.



Löwenzahn – ideal für Frühjahrskuren

Er sorgt im Frühling nicht nur für hübsche gelbe Farbtupfer auf der Wiese, er ist auch unglaublich gesund! Löwenzahn enthält Bitter- und Gerbstoffe, Inulin, Vitamin C, Flavonoide, Mineralstoffe, Terpene, Steroide und ätherische Öle. Ob als Tee, Tinktur oder auch milde Salbe bei beanspruchter, trockener Haut (z.B. Gärtnerhände) – die Pflanze hat viele heilkundliche Anwendungsgebiete: zum Beispiel zur Anregung von Niere, Leber und Galle oder zur Verbesserung des Bindegewebes und des Allgemeinbefindens. Ob Blüten, Blätter oder Wurzeln: Der Löwenzahn lässt sich vielseitig kulinarisch nutzen. Dank seiner Bitterstoffe wirkt die Pflanze mit den zackigen Rändern anregend und ausgleichend auf unser Verdauungssystem und ist somit hilfreich bei Störungen des Magen-Darmbereichs wie Völlegefühl, Blähungen. Er wirkt entschlackend und ist somit ideal für Frühjahrskuren. Löwenzahn-Tee: 1 bis 2 TL geschnittene Löwenzahnwurzel in 1/4 l Wasser circa 1 Minute lang kochen. 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 2 bis 3 Tassen warm trinken.



Brennnessel – gut fürs Liebesleben

Wegen ihrer „brennenden“ Härchen auf Stängeln und Blättern ist sie gefürchtet, dabei hat die Brennnessel unzählige gesunde und leckere Eigenschaften. Sie ist reich an Vitaminen A und C, Eisen, Kalium, Mangan und Calcium, Eiweiß und Carotinoiden. In der Heilkunde ist die Brennnessel sowohl verwendbar als Tee oder Tinktur zur Anregung des Stoffwechsels bei Rheuma-, Gicht-, Galle- und Leberbeschwerden als auch harntreibend zum Beispiel bei Harnwegsinfekten und hilfreich für Männer bei gutartigen Prostatavergrößerungen. Die aphrodisierende Wirkung ist nicht unbedingt von der Hand zu weisen: Wie alle harntreibenden Mittel hat auch die Brennnessel einen anregenden Effekt auf die Libido. All diese vitalisierenden Wirkstoffe der Brennnessel lassen sich ideal in der Küche einsetzen: Ob als Wildgemüse (ähnlich Spinat), in Smoothies, Wildkräutersalaten oder in Form von (gerösteten) Samen als Topping für Müslis und Desserts. Basischer Energietrink: 100 g frische Brennnessel, 1 Liter Buttermilch, 1 Banane und Zitronensaft im Mixer zu einem grünen Smoothie mixen.



BEKANNTMACHUNGEN

Abteilung für allgemeine Zivilsachen des Amtsgericht München
2057 II 163/23 Ausschließungsbeschluss
Das Sparbuch der HypoVereinsbank, Sparbuchnummer 345140010139149, ausgestellt für das Konto 34514001013949, Sparbuchberechtigter laut Eintrag: Frau Zeilina Seilenbas, Heuweg 13, 84034 Landsbut, wird für kraftlos erklärt. München, 26.02.2024

Leserservice: 089/53 06-222

ANZEIGENAUFGABE

24/7

www.merkurtz.de

