

+ Was wächst jetzt in Wald und Flur? Mit der tz auf Kräuter-Wanderung +

Die März-Sonne strahlt vom Himmel – und doch pfeift uns der Wind noch eiskalt um die Ohren, als sich die tz am Morgen aufmacht zur großen Frühlings-Kräuterwanderung. Auf schmalen Waldwegen spazieren wir, aber auch querfeldein: 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. Aber von wegen kahl: Die Expertin zeigt, was jetzt schon draußen sprießt, was man davon genießen 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 wies 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 weniger Bitterkeit aus als früher, erklärt Forster: „Die Bitterstoffe wurden herausgezüchtet. Bei der Gurke zum Beispiel.“ Dabei helfen uns Bitterstoffe, Nahrung besser zu verwerten. „Biertrinken macht das Bittere übrigens weniger aus“, fügt die 56-Jährige schmunzelnd hinzu.

Sie erklärt zuerst, wie man die Pflanzen erkennt – etwa an der Blattform oder -farbe. Pflanzenbestimmungs-Apps fürs Handy sieht sie kritisch.



Erster lila Farbtupfen: Susanne Forster zeigt einen Seidelbast. Doch Vorsicht – nicht pflücken: Er ist giftig. Anders die Brunnenkresse (oben).

Fotos: Stefan Roßmann (3), A. Stinglwagner, Forster, dpa



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 der Kontakt, um die Expertin zum Beispiel für Firmenevents, Kochkurse o.Ä. zu buchen unter: www.wildkraeuterkatze.de

Wilder Genuss am Wegesrand



Kräuterpädagogin Susanne Forster (li.) zeigt tz-Reporterin Andrea Stinglwagner die noch winzigen ersten Pflänzchen.

„Als zusätzliche Hilfe ja, aber lieber nicht drauf verlassen.“ Auch den Tipp, zum Beispiel per Geruch Knoblauch von Herbstzeitlosen zu unterscheiden, findet sie gefährlich: „Wer zuerst an Bärlauch riecht und als Nächstes an einer Herbstzeitlosen, 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 (wie Schlüsselblumen) sind geschützt – also Hände weg!

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

Was Forster betont: Ihre Kräuter-Infos ersetzen keine medizinische Beratung. Bei körperlichen Gebrechen einen Arzt konsultieren! Insgesamt wünscht sich die Grafingerin, 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. Das Bewusstsein für die Pflanzen vor der Haustür soll wieder größer werden. „Artenschutz lebt von Artenkenntnis. Nur was man kennt, kann man auch schützen.“

ANDREA STINGLWAGNER



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 Waldes 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. Es ist auch eine gesunde Zutat zu Wildkräutersuppen. Aber bitte die Kräuter vitamenschonend nur ganz kurz erhitzen und wegen des Oxalsäuregehaltes nur in kleinen Mengen verwenden. Wenn die leuchtend gelben Blüten erscheinen, ist Ernteschluss.



Giersch – die Vitaminbombe

Bei Gartlern ist er als Unkraut verschrien. Dabei ist 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 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 – oder als Zutat zu Smoothies oder Suppen.

Wildkräutersuppe

Zutaten:

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



Zubereitung:

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

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 und Blähungen. Er wirkt entschlackend und ist somit ideal für Frühjahrskuren.

Löwenzahn-Tee: 1–2 TL geschnittene Löwenzahnwurzeln in 1/4 l Wasser circa 1 Minute lang kochen. 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 2–3 Tassen warm trinken.

Brennnessel – entschlackend, vitalisierend und sogar aphrodisierend

Wegen ihrer „brennenden“ Härchen auf Stängeln und Blättern ist sie gefürchtet, dabei hat die Brennnessel unzählige gesunde und le-



ckere Eigenschaften. Sie ist reich an Vitamin 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 Müsli und Desserts. **Basischer Energietrink:** 100 g frische Brennnessel, 1 Liter Buttermilch, 1 Banane und Zitronensaft im Mixer zu einem grünen Smoothie mixen.

Knoblauchrauke – würzig und lecker

Sie ist die geschmackliche 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 verjüngen sich die Blätter nach oben hin zu eher schmalen pfeilspitzenförmigen Blättchen. Einfach frisch pflücken und genießen! Auch die unscheinbaren weißen Blüten sind essbar.

