

Schmackhafte und nützliche Kräuter am Wegesrand

Rönshahler Landfrauen wanderten mit der Kräuterpädagogin Karola Wolff

Kaum jemand freut sich über Giersch im Garten. Nicht so Karola Wolff. „Giersch ist eine ganz tolle Pflanze,“ meinte die Kräuterpädagogin. Denn ähnlich wie Löwenzahn ist das Wildkraut hilfreich bei Rheuma und Gicht und wirkt anregend auf Leber und Galle.

Im Rahmen einer Kräuterwanderung zeigte Wolff den Rönshahler Landfrauen zahlreiche Pflanzen, die in Küche und Naturheilkunde gute Verwendung finden. Ob einheimische Pflanzen wie Huflattich, Scharbockskraut und Gundermann oder „Fremdlinge“ wie das Indische Springdrüsenkraut, alle können zu Sirup oder Tee, Suppenkraut oder Tinktur verarbeitet werden.

Gleich zu Beginn erhielten die Rönshahler Landfrauen im wahrsten Sinne des Wortes einen Vorgeschmack auf das, was sie im Laufe des Nachmittags erwartete. Karola Wolff kredenzte einen Begrüßungstrunk in den unterschiedlichsten Farben, mit Sirup aus Holunderblüten in Goldgelb, aus Veilchen in Zartlila und Blutberberitze in Dunkelrot. „Von der Berberitze sind nur die Beeren genießbar, alle anderen Teile sind giftig,“ fügte die Expertin gleich eine Warnung hinzu.

Karola Wolff bietet Kräuterwanderungen für Gruppen an, bei denen die Gäste nicht nur die Zutaten in Wald und Flur sammeln, sondern anschließend zu einer schmackhaften Mahlzeit verarbeiten. Am Freitag brauchten die Landfrauen

allerdings nicht mit Hand anzulegen, Karola Wolff hatte vorgekocht.

Die beste Zeit zum Sammeln sei eigentlich morgens um elf Uhr, dann hätten die Kräuter die meiste Kraft, meinte sie. Die Landfrauen erhielten deshalb lediglich den Auftrag Gänseblümchen zu pflücken. Damit wurde dann anschließend die Brennesselsuppe dekoriert. Zu sehen und zu hören gab es trotzdem genug: Die Knospen des Löwenzahn, in Butter gebraten, seien eine kulinarische Köstlichkeit, Sauerklee lecker im Salat und Scharbockskraut enthalte viel Vitamin C. Daher leitet sich auch der Name der unscheinbaren, gelbblühenden Pflanze ab: In früheren Zeiten verzehrten die Menschen die Blätter als Schutz gegen den gefürchteten Skorbut. Beim Lungenkraut versagte die Volkskunde allerdings. Seine Anwendung bei Lungenkrankheiten erwies sich als nutzlos. Dagegen war der Nelkenwurz als wohltuender Parfümersatz gut brauchbar. „Da hatten arme Leute auch einmal was Gutes zu riechen,“ meinte Wolff.



Im Rahmen einer kleinen Wanderung zeigte Kräuterpädagogin Karola Wolff gesunde und schmackhafte Wildkräuter. Foto:bnt

Kenntnisse über die Verwendungsmöglichkeiten von Pflanzen gehörte früher zum Alltagswissen der Menschen. Dieses verloren gegangene Wissen wiederzubeleben, sieht Karola Wolff als wesentlichen Teil ihrer Arbeit als Kräuterpädagogin und grenzt sich damit ausdrücklich gegen heilkundliche Berufe ab.

Für die Landfrauen stand im Anschluss an die Wanderung ein leckeres Büffet bereit: Suppe mit Bärlauch, verschiedene Dips mit Giersch und Basilikum, Möhrensalat mit Gundermann und als Nachtisch Kuchen mit Zitronenmelisse.**bnt**