

## Unterschätzte Zutaten von Wiese und Waldrand



*Kräuterexpertin Regine Ebert pflückt Löwenzahn, aus dessen Blüten Gelee gemacht werden kann. Foto: Jochen Reichwein*

**Kostenfrei und bio: Expertin Regine Ebert erklärte auf einer Wildkräuterwanderung, wie Mahlzeiten mit Geschenken der Natur fantasievoll aufgepeppt werden können.**

**Von David Schahinian**

Haben Sie schon einmal Löwenzahngelee probiert? Orangefarben, streichfest und feinherb im Geschmack bietet es eine ausgesprochen leckere Alternative zur Standard-Konfitüre auf dem Frühstückstisch. Etwa 25 Interessierte kamen am Freitag in den Genuss von dieser und weiteren ungewöhnlichen Spezialitäten aus dem Wildkräutergarten.

Vor dem Vergnügen mit Wildkräuterbutter und Minzsirup stand die Arbeit. Die Kräuterexpertin und Pflanzenheilkundlerin Regine Ebert führte die Naturfreunde rund 90 Minuten durch die Kronberger Obstwiesen, wo die Zutaten eingesammelt wurden. Frischer geht es kaum.

Einige einfache Grundregeln seien zu beachten, erklärte Ebert. "Gepflückt werden sollte nicht an der Straße und nicht an Feldern, die gespritzt werden. Hunde sollten dort auch nicht laufen."

Darüber hinaus sei darauf zu achten, dass die Wildkräuter sauber seien und keine Flecken aufwiesen, da dies auf eventuelle Krankheiten hinweisen könne. Manche Pflanzen seien außerdem nicht nur bei den Menschen begehrt, zum Beispiel die Zaun-Wicke. "Sie schmeckt nach Zuckererbsen und ist schön zur Verzierung von Salat, aber auch Ameisen lieben sie." Damit diese nicht auf dem Teller landen, sollte die Zaun-Wicke nach dem Pflücken genauer inspiziert werden.

## Kraut gegen Kopfweg

Nächster Halt: Mädesüß. "Ich kenne das, aber nicht zur Verwendung in der Küche", warf Brunhilde Meixner aus Schloßborn ein. In ihrem eigenen Garten pflanzt sie verschiedene Kräuter an, doch einige Gewächse seien bisher auf dem Kompost gelandet: "weil ich bisher nicht wusste, wie ich sie verwerten kann". Abneigungen gegen bestimmte Pflanzen habe sie nicht, "nur wenn es mir nicht schmeckt, esse ich es natürlich nicht mehr".

Wenn Kinder an Mädesüß röchen, seien die ersten Assoziationen meist "Kaugummi" und "Medizin", berichtete Ebert. Tatsächlich wird die Pflanze sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde eingesetzt. Blatt und Blüten könnten beispielsweise mit Tomaten angerichtet werden. Aber auch einen Brummschädel kann Mädesüß vertreiben. Es enthält Salicylsäure, den Hauptbestandteil vieler Kopfschmerzmittel. Apropos Kopfschmerzen: Seinen Namen verdanke das Kraut dem Umstand, dass es früher zum Süßen von Honigwein, dem Met, verwendet wurde.

Für einiges Staunen bei den Teilnehmern der Führung sorgte auch die Brennnessel. "Eine meiner Lieblingspflanzen, denn sie ist ein Alleskönner", berichtete die Kräuterexpertin. Der hohe Eisengehalt habe schon zu Äußerungen wie: "Schmeckt wie eine Eisenbahnschiene", geführt. 7,8 Milligramm Eisen pro 100 Gramm bietet die Brennnessel und mit einem Vitamin-C-Gehalt von rund 333 Milligramm pro 100 Gramm schlägt sie Rosenkohl und Kopfsalat um ein Vielfaches. Allerdings sollte man nie ganze Pflanzen ausreißen. Für viele Schmetterlingsarten sei die Brennnessel die einzige Nahrungsquelle. Heiko Fischer, Vorsitzender des Obst- und Gartenbauvereins Kronberg, ergänzte: "Sie ist außerdem eine Zeigerpflanze. Das heißt, dass sie Aufschluss über die Bodenqualität gibt."

## Lavendel in der Sauce

Horst Maurer aus Kronberg hatte bereits im vergangenen Herbst einen Vortrag von Regine Ebert gehört. In seinem eigenen Garten wächst viel Essbares – zur Freude einer befreundeten Teilnehmerin, die ihn flugs in "Majoran Maurer" umtaufte. Sein Geheimtipp: "Wir machen immer frische Lavendelblüten unter die Salatsauce."

Von anderen Geschenken der Natur ist er ebenso begeistert. "Ich sammle auch Pilze in Wehrheim und Usingen. Es gibt nichts Schöneres, als dort morgens durch den Wald zu laufen. Selbst wenn man am Ende gar keine Pilze findet..."

Bei der anschließenden Verkostung der Zubereitungen mit Giersch, Wald-Ziest, Knoblauchsrauke und anderen Wildkräutern holten sich die Teilnehmer noch viele Inspirationen für den eigenen Garten oder den nächsten Spaziergang. Die Kräuter eignen sich in ihrer Farben- und Formenvielfalt nämlich auch prima als essbare Dekoration. Das Auge isst schließlich mit.