

Von wegen Unkraut!

Kräuterwanderung mit Kräuterpädagogin Helga Röder

Der Volksmund wusste es schon immer: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen! Doch nicht nur bei Gesundheitsproblemen sind Wildkräuter gefragt denn je. Auch geschmacklich bringen sie Abwechslung und Raffinesse in die Küche. Das grüne „Superfood“ liegt derzeit absolut im Trend und dementsprechend groß war auch das Interesse an der Wildkräuterwanderung, die vom Pfarrgemeinderat Niederding zusammen mit dem Kreisbildungswerk Erding angeboten wurde.

Innerhalb kürzester Zeit war die Teilnehmerliste voll. 24 wissbegierige Damen machten sich zusammen mit Kräuterpädagogin Helga Röder auf die Suche nach den wertvollen Wiesengewächsen und wurden auf der idyllischen Grünfläche am Oberdinger Ortsrand auch schnell fündig. Viele „alte Bekannte“ wie die Brennnessel, das Gänseblümchen, der Giersch oder der Löwenzahn wanderten dabei ins

Sammeltütchen. Aber auch von den weniger geläufigen Pflanzen wie dem Fünffingerkraut oder dem Gundermann wurde gleich an Ort und Stelle gekostet. Der Platz für die Kräutersuche sollte ganz bewusst ausgewählt werden. „Nicht geeignet sind mit Spritzmitteln behandelte Flächen oder Wiesenstreifen an stark befahrenen Straßen“, so die Kräuterexpertin, „und selbstverständlich auch keine Hunde-Wiesen.“ Auch beim Sammeln selbst gibt es einiges zu beachten. „Bitte nie ganze Büschel auf einmal ausreißen“, bat Helga Röder die Teilnehmer. Zum einen habe das Sammeln mit Bedacht eine beruhigende und stressreduzierende Wirkung. Zum anderen können – ähnlich wie beim Schwammerlsuchen – auch immer unbekömmliche oder gar giftige Exemplare auftauchen. „Vorsicht geboten ist beispielsweise bei den Doldenblütlern wie dem gefleckten Schierling“, erklärte Helga Röder. Diese Pflanze sieht der beliebten Schafgarbe zum

Verwechseln ähnlich, ist allerdings hochgradig giftig. „Beim Sammeln halte ich mich ganz streng an die Regel: Wenn ich mir nicht zu 100% sicher bin, lasse ich es stehen!“

Das Wissen über die heilende Wirkung der wildwachsenden Kräuter ist alles andere als neu. Davon zeugen auch die vielen Beinamen, die die Gewächse in den vergangenen Jahrhunderten erhalten haben. So wird beispielsweise die Schafgarbe heute noch als „Soldatenkraut“ bezeichnet, weil sie in den großen Schlachten der Vergangenheit oftmals als blutstillendes Mittel eingesetzt wurde. Auch mit so poetischen Namen wie „die Augenbraue der Venus“ kann das unscheinbare Wiesenkraut aufgrund seiner feinen, filigran geschwungenen Blätter punkten. Die Weg-Raute schmückt sich hingegen mit dem Beinamen „Sängerkraut“, weil sie als Tee genossen bei Stimmbandentzündungen Wirkung zeigt. Der Spitzwegerich hat sich als

„grünes Pflaster“ bewährt. Ob bei Sonnenbrand, Insektenstichen oder Schwellungen ist er der ideale Ersthelfer.

Wie schnell und mit nur wenigen Handgriffen sich aus den Wiesen-Schätzen dann auch kulinarische Köstlichkeiten herstellen lassen, zeigte Helga Röder nach dem Rundgang. Bei der gemeinsamen Verkostung probierten die Teilnehmer die frisch zubereitete Kräuterbutter, verschiedenste Brotaufstriche, eine Auswahl an Kräutersalzen und selbst gebackenes Kräuter-Knäckebrot. „Wildkräuter sind regional, saisonal, bio und kosten keinen Cent!“, zählte Röder auf. Zudem enthalten Wildkräuter eine Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe, die sich in den Supermarktkräutern nur in geringen Umfang finden lassen. Von wegen Unkraut also! Wildkräuter sind vielmehr heimische Fitmacher, die noch dazu hervorragend schmecken. Grün, gesund und gut.

Für Sie berichtete Christine Hofer.

Die Teilnehmer lauschten den Tipps und Tricks der Kräuterexpertin Helga Röder.

