

# Unkraut als Delikatesse

## Minze fördert Appetit

Hilfe durch Heilkräuter

Von SILKE KOPPERS

Von Heilpflanzen und -kräutern versprechen sich viele Menschen Linderung für ihre Beschwerden. Doch was für den einen gut ist, kann dem anderen schaden. Daher sind ein paar Dinge zu beachten.

Für Allergiker gilt grundsätzlich vor einer Anwendung von Heilpflanzen sicher zu gehen, dass keine Überempfindlichkeit in Bezug auf den speziellen Stoff besteht. Auch ist bei sehr schmerzhaften Beschwerden und Erkrankungen nicht eigenständig eine Diagnose zu stellen und daraufhin selbst zu therapieren, sondern ein Arzt aufzusuchen.

Neben der allergischen Komponente ist aber auch die richtige Dosierung entscheidend, denn was in kleinen Mengen heilend wirkt, kann in größeren Portionen das Gegenteil bewirken. Das gilt besonders bei Pflanzen, die ätherische Öle enthalten, wie beispielsweise französisches Basilikum, Rosmarin, Thymian und Ysop.



Pfefferminze

Die Pfefferminze kennt fast jeder Mensch als Tee, als Heilpflanze weniger. Dabei sorgt schon der Tee bei speziellen Leiden für Linderung. Bereits im Mittelalter wusste die Äbtissin Hildegard von Bingen die Wirkung des Lippenblütlers zu schätzen. Sie empfahl die Minze bei allen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, die vom Mundgeruch über Appetitlosigkeit bis hin zu Blähungen, Durchfall, Übelkeit oder Reizdarm reichen.

Die in der Pfefferminze enthaltenen Gerbstoffe und ätherischen Öle wie das Menthol sorgen dafür, dass die Leber mehr Gallensaft produziert. Er ist für die Verdauung, besonders von fetthaltiger Nahrung, unentbehrlich. Zum Einreiben wird das Minzöl in der Volksmedizin seit Jahrhunderten gegen Kopfschmerzen benutzt.

Thymian ist krampflösend und hemmt das Bakterienwachstum. Lunge und Bronchien werden dadurch besonders gut angesprochen. Kamillen- und Salbeitee nützen vor allem bei Schleimhautentzündungen im Rachenbereich. Anis und Fenchel wirken auswurfördernd bei Husten und entblähend im Magen-Darm-Bereich. Je nach Geschmack kann der Tee zusätzlich mit Honig, Holunderbeersaft, Johannisbeersaft, Sanddorn- oder Schleimsirup gesüßt werden.

Als Bezugsquelle für Kräuterteemischungen wird die Apotheke empfohlen. Dadurch sei gewährleistet, dass die Kräuter den arzneimittelrechtlichen Vorgaben entsprechen und nicht mit giftigen oder schadstoffbelasteten Pflanzenteilen verunreinigt sind. Um die wohltuende Wirkung von Tees genießen zu können, sind auch eine richtige Lagerung und Zubereitung nötig. Da Tee sehr empfindlich ist, muss er kühl, trocken und in luftdicht verschließbaren Dosen aufbewahrt werden.

Die Wiese hat das Zeug zum Spezialitätenlieferant. Kräuterfrau Ines Sandner weiß, was essbar ist - und schmeckt.

Von SABINE ERNST

Für Gärtner bedeutet Unkraut vor allem eines: Arbeit. Schnell und hartnäckig breiten sich Brennnessel, Löwenzahn oder Vogelmiere in der Beet-Idylle aus. Dabei sind viele der sogenannten Unkräuter reich an Vitaminen und Mineralstoffen, damit gesund und obendrein sehr aromatisch. In der französischen Küche sind die verkannten Störenfriede daher seit Jahrhunderten fester Bestandteil. Doch auch an hiesigen Küchenherden erleben die kostenlosen Delikatessen aus Auenwäldern und Bergwiesen eine Renaissance.

Kräuterfrau Ines Sandner aus Halle weiß um den Nutzen von Unkräutern, hinter denen sich Gemüse- und Gewürzpflanzen, teils sogar Heilkräuter verbergen. Seit drei Jahren gibt sie ihr Wissen über heimische Wild- und Heilpflanzen unter anderem auf Wanderungen durch die Dölauer Heide und das Saaletal weiter. „Auf meinen Touren erfahren die Teilnehmer, welches Unkraut essbar ist, welche wertvollen Inhaltsstoffe darin verschlüsselt sind und was beim Sammeln beachtet werden muss“, so die 47-Jährige, die unter anderem an der Wildkräuter- und Heilpflanzenschule in Molmerswende (Landkreis Mansfeld-Südharz) Seminare besucht hat.

Kräuter-Sammler benötigen keine teure Ausrüstung: „Ein Korb, eine Papiertüte oder ein Stoffbeutel genügen“, sagt Sandner. Bei der



Reich an Naturschätzen: Kräuterfrau Ines Sandner verarbeitet zu Hause ein Vielzahl an Wildkräutern.

MZ-Fotos: Andreas Stedtler

Standort-Auswahl allerdings bedarf es einiger Überlegung. Weinberge, Feld- und Straßenränder eignen sich laut Sandner nicht zum Sammeln von Wildkräutern. Spuren von chemischen Unkrautbekämpfungsmitteln und Autoabgasen könnten sich in der Pflanze ablagern.

Doch auch bei einer abgelegenen Wiese gilt: „Nicht am Rand sam-

meln, sondern immer mitten drin“, lautet Sandners Tipp. Auch die Tageszeit sollten ambitionierte Sammler bei ihrer Planung berücksichtigen. „Blüten und Blätter pflückt man am besten in den Vormittagsstunden, nach dem Morgentau“, rät Sandner. Im Idealfall sei es im Vorfeld einer Sammelaktion zwei Tage lang sonnig und trocken. Wer die aromatischen Schätze trocknen oder einlegen möchte,

sollte diese nicht nass pflücken. Wildkräuter, die dagegen bei Regen-Wetter geerntet werden, sollten noch am gleichen Tag in der Küche verarbeitet werden. Für die Zubereitung von Salaten, Suppen oder Brotaufstrichen seien darüber hinaus vorwiegend junge Pflanzen geeignet. Und deren Qualität muss laut Expertin einwandfrei sein: keine verklebten Blätter, kein Schädlingsbefall, keine braunen Flecken.

Generell gilt für das Sammeln von Wildkräutern, ähnlich wie bei Pilzen: „Wer die Pflanzen nicht eindeutig bestimmen kann, sollte die Finger davon lassen“, sagt die Kräuterexpertin. Wenn etwa Bärlauch - auch wilder Knoblauch genannt - mit dem giftigen Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen verwechselt wird, könne dieser Irrtum lebensgefährlich sein.

Im Zweifelsfall, empfiehlt Sandner, sollten Botaniker zu Rate gezogen werden. Beim Deuten von Pflanzen-Signaturen könnten auch entsprechende Bestimmungsbücher helfen. „Für Laien eignen sich vor allem nach Blütenfarben sortierte Nachschlagewerke.“

**i** Die nächsten Wanderungen mit Kräuterfrau Ines Sandner sind in der Dölauer Heide am 7. Juni, 5. Juli und 13. August möglich. Anmeldungen und mehr Informationen unter Telefon: 0345/55 11 735.

## KONKURRENZ UM NÄHRSTOFFE

### Störende Gewächse im Garten

**Unkräuter sind bei vielen Gärtnern unbeliebt.** Da spendet die Tatsache, dass es sich bei einigen um Heilpflanzen oder eben essbare Kräuter handelt, meist nur wenig Trost. Denn Unkräuter beanspruchen für ihr Wachstum Licht, Nährstoffe und Wasser, so dass sie in direkter Konkurrenz zu Kulturpflanzen stehen, er-

läutern die Gartenexperten des Internetportals des aid-Infodienstes „was-wir-essen.de“. Zudem trocken stark verunkrautete Pflanzenbestände langsamer ab und sind daher anfälliger für Pilzkrankungen. Manche Unkräuter übertragen als Wirtspflanzen auch Schädlinge und Pflanzenkrankheiten auf die Kulturpflanzen.

Als störend wird Unkraut meist bei der Ernte von kleinem oder losem Erntegut wie beispielsweise Rauke oder Feldsalat empfunden. Dennoch haben Unkrautpflanzen eine wichtige Funktion für das biologische Gleichgewicht der Natur. Sie dienen zum Beispiel Kleintieren als Nahrungs- und Lebensraum. **mz**



Aus Brennnesseln kann nicht nur Tee hergestellt werden.

## Kapern aus Knospen

### Gänseblümchen einlegen

**Zutaten:** Gänseblümchen-Knospen nach Bedarf, Kräuternessig, Schalotten

**Zubereitung:** Die jungen - nußartig schmeckenden - Knospen gut waschen und trockenschleudern, in ein fest verschließbares Glas geben und mit einem milden, selbst zubereiteten Kräuternessig übergießen. Einige Schalotten, zwischen die Knospen gelegt, bereichern die geschmackliche Note. Dieser Ansatz sollte ein bis zwei Wochen warm stehen, danach aber kühl aufbewahrt werden.

**i** Rezept aus: Friedrich Graupe/Sepp Koller: *Delikatessen aus Unkräutern. Das Wildpflanzen-Kochbuch*, Orac, Wien 2005, ISBN: 978-370-1504-770, 19,90 Euro



Gänseblümchen eignen sich auch als essbare Dekoration.



Frischer Giersch schmeckt mit Rosmarinsauce.

## Giersch und Rosmarin

### Kräutermarinade für Salat

**Zutaten:** 1 Schüssel junger Giersch, 1 bis 2 klein gehackte Zwiebeln, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, 1 Esslöffel feingewogene Rosmarinnadeln, Olivenöl nach Geschmack, 2 Esslöffel Rotweinessig, Salz und Pfeffer, 1 Teelöffel Zucker (besser geeignet ist Honig), frische Kräuter - zum Beispiel: Schafgarbe, Brunnenkresse und Schnittlauch

**Zubereitung:** Den gewaschenen Giersch - auch Geißfuß genannt - grob zerkleinern. Aus dem Olivenöl sowie Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker (Honig) eine Marinade herstellen. Die Rosmarinnadeln, den Knoblauch und die Zwiebeln hinzugeben und das Ganze unter den Giersch mischen. Mit gewaschenen und gehackten Kräutern bestreuen.

## Vogelmiere im Aufstrich

### Frische Butter-Paste

**Zutaten:** 100g Vogelmiere (ohne Wurzeln), 100g Butter, 50g geriebenen Merrettich, Salz und Pfeffer je nach Geschmack

**Zubereitung:** Die gewaschene Vogelmiere mit einem Messer zerschneiden. Anschließend nach Belieben Salz und Pfeffer sowie Merrettich hinzufügen. Das Ganze mit Butter vermischen. Die entstandene Paste eignet sich hervorragend als Brotaufstrich.

Übrigens: Die Vogelmiere (*Stellaria media*) gilt als wertvoller Vitaminspender (Vitamin A und C) und enthält wichtige Spurenelemente, unter anderem Magnesium und Kalzium. Sie ist ganzjährig verwendbar und sollte vormittags geerntet werden. Vogelmiere eignet sich auch für Salate.



Die Vogelmiere gilt als widerstandsfähiger Vitaminspender.



Für Gourmets ein Genuss: der Löwenzahn.

## Löwenzahn auf Dijon Senf

### Mundgerechte Blätter

**Zutaten:** vier Hände voll junge Löwenzahnblätter, 200g Feldsalat (am besten wilder), 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 halben Teelöffel Dijon Senf, 1 Esslöffel Balsamico, 2 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Die Löwenzahnblätter waschen und grob in mundgerechte Stücke zupfen. Den Feldsalat ebenfalls gründlich waschen und zur Seite stellen. Anschließend Zitronensaft, Senf, Essig und das Olivenöl in einer Salatschüssel gut zu einer Marinade verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*) zugeben, mit der Marinade mischen und das Ganze etwa fünf Minuten ziehen lassen. Den Feldsalat erst kurz vor dem Servieren untermischen.

## Brennnessel mit Feta-Käse

### Junge Blätter dünsten

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zwiebel, 2-3 Esslöffel Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 650g junge Brennnesselblätter, 2 Esslöffel Pinienkerne, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Oregano, 400g Schafskäse (Feta), 120g Vollkornnudeln

**Zubereitung:** Zwiebel schälen, fein hacken und in heißem Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchzehe durchpressen und zugeben. Brennnesselblätter hinzufügen und zehn Minuten dünsten. Pinienkerne einstreuen und alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden, über die Brennnesseln streuen und bei geringer Hitze fünf Minuten mitgaren. Inzwischen Nudeln gemäß Packungshinweis zubereiten und zusammen mit Brennnesselgemüse servieren.