TITEL

Mit der wilden Möhre auf Du und Du

Das Unkraut muss weg – oder vielleicht ist es gar kein Un-Kraut, sondern ein Wunder-Kraut? Immer mehr Naturfans und Freunde der guten Küche entdecken die Kraft der Wildkräuter für sich – so auch Télécran-Mitarbeiterin Birgit Pfaus-Ravida mit Tochter Lilly bei einem Spaziergang mit einer „Kräuterfrau“.

Text: Birgit Pfaus-Ravida • Fotos: Guy Wolff

Für Kinder ist eine Kräuterwanderung eine Gelegenheit, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und gleichzeitig das Wissen zu erweitern. Die neunjährige Lilly lernt beim Streifzug durch das Naturschutzgebiet „Haff Réimech“, welche essbaren Pflanzen am Wegesrand wachsen.

Brennnesseln können in vielen Gerichten verarbeitet werden. Die Brennhaare werden beim Hacken zerstört.

Die Blütenstände der Karde wurden früher zum Kämmen der Wolle verwendet, zum sogenannten Kardieren.

Der Wasserdost wirkt als Tee antiviral.

Die Blüten des Steinklees sind sehr nektarreich und duften nach Honig.

Die wilde Möhre besitzt eine dunkle Blüte in der Mitte als Lockmittel.

Sämtliche Bestandteile der wilden Möhre können in der Küche verwendet werden, erklärt die Kräuterexpertin Marianne Reinert der Journalistin und deren Tochter. Die Samen kann man im Herbst ernten. Sie schmecken nach Anis.

Die wilde Möhre sieht eigentlich ganz zahm aus. Eine hochgewachsene Pflanze, die aus dem Schatten ins Licht wächst, eine von denen, die viele kleine weiße Blüten in Form einer Dolde haben. Nein, es ist keine Schafgarbe, die sieht anders aus. Auch kein Bärwurz, obwohl der auch weiße Blüten hat. „Schaut mal, woran man die wilde Möhre erkennen kann. In der Mitte hat sie einen kleinen, stark riechenden Punkt, der auf den ersten Blick wie ein Insekt wirkt. Es ist aber eine einzelne Blüte, mal schwarz, mal rosa. Damit lockt die wilde Möhre ganz verschiedene Tiere an, die sie bestäuben. Und unter der Blütendolde findet ihr einen zarten Kelch, der die Dolde zu Beginn schützt und der aussieht wie ein Spitzendeckchen. Fast wie eine Babywiege für die Knospe der wilden Möhre.“ Marianne Reinert zeigt, dass man ganz genau hinschauen sollte, wenn es um die Unterscheidung von Wildpflanzen geht.

Die Kräuterexpertin aus dem Saarland ist an diesem sonnigen und heißen Tag mit uns im Naturschutzgebiet „Haff Réimech“ am Fuß der Weinberge zwischen Schengen und Remich unterwegs. Die wilde Möhre ist eine Pflanze, die uns hier überall begegnet, auf den Wiesen und an den Wegen. Ihre Wurzel ist tatsächlich eine kleine Möhre – und man kann sie genau so essen wie die orangene, bekannte Variante. Sie ist sogar süßer und nicht so wässrig. Aber auch die Blätter und die Blüten kann man verspeisen: Von April bis Juni eignen sich die Blätter und die weichen Stiele für Salate und Gemüsegerichte und als Würze für Suppen und Eingelegtes, die Blüten kann man von Juni bis September als essbare Dekoration verwenden oder in Teig frittieren. Die Samen sind von September bis Oktober zu ernten und als Gewürze zu verwenden, sogar für Desserts – denn sie haben einen Anis-artigen Geschmack.

Die wilde Möhre ist nur eins von unzähligen „Unkräutern“ mit Überraschungseffekt. Viele sind reich an Vitaminen und reizvoll im Geschmack – und so mancher Gourmet-Koch hat sie schon seit Jahren auf der Speisekarte und im eigenen Kräutergarten. Warum also heimische Wildpflanzen aus dem Garten verbannen, wenn man diese vermeintlichen Unkräuter essen kann? Und damit am Tisch für Aha-Erlebnisse sorgt? Und warum nicht bei einem Spaziergang mal nach genau diesen Delikatessen Ausschau halten?

Bei Sonnenaufgang in die Natur

Kräuter-Expertin Marianne Reinert ist unter anderem zertifizierte Kräuterpädagogin und liebt die kleinen und großen Delikatessen am Wegesrand. „Und ich liebe dieses Naturschutzgebiet. Ein Kleinod! Gerne komme ich schon bei Sonnenaufgang her, um Tiere zu beobachten und in der frischen Morgenluft loszulaufen. In der angenehmen Kühle unterwegs zu sein und die erwachende Natur zu erleben ist einfach toll.“ Natürlich dürfe man im Inneren des Naturschutzgebiets die Pflanzen nicht ernten – „nur gucken, nicht anfassen.“ Am besten die Wege nicht verlassen und wenn doch mal ein kleines Stück weit, dann immer auf demselben Trampelpfad zurückgehen. Das habe sie schon ihrem Sohn eingeschärft, mit dem sie das Natur-

Buchtipps:

- **Essbare Wildpflanzen.** 200 Arten bestimmen und verwenden. Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger. AT Verlag 2013. ISBN 978-3-03800-335-9
- **Superfood heimische Wildpflanzen.** Power aus Garten, Wald und Wiese. Karin Greiner. Ulmer Verlag 2016. ISBN 978-3-8001-0373-7
- **Wird das was – oder kann das weg? Erwünschte und unerwünschte Gartenpflanzen erkennen.** Bärbel Oftring. Kosmos Verlag 2017. ISBN 978-3-440-15303-1

schutzgebiet früher oft gemeinsam besucht habe. „Es ist schön, zu sehen, wie die Natur sich die Landschaft hier zurückholt. Als wir vor 20 Jahren herkamen, waren die Baggerweiher noch ganz frisch. Jetzt sind sie richtige Biotope, die Wiesen und die Wälder drum herum können sich ungestört entwickeln. Stufenweise holen sich die Pflanzen ihren Lebensraum wieder – erst die Pionierpflanzen, dann die anderen.“ Genaueres könne man im angrenzenden und auf einer künstlichen Insel errichteten Naturschutzzentrum „Biodiversum“ erfahren. „Das ist auch für Kinder total interessant!“, sagt Marianne Reinert begeistert.

Eine verwunschene Welt

Interessant findet die neunjährige Lilly die nächsten Pflanzen auf unserem Spaziergang. Den Klee kennt sie natürlich. Dass man seine Blüten als schöne Deko für Salate benutzen kann, wusste sie aber noch nicht. „In unserem Garten wächst auch viel Klee!“, sagt sie zufrieden. „Dann zeigt das, dass der Garten Stickstoff braucht“, erklärt Marianne Reinert lachend. „Der Klee bringt den Stickstoff aus der Luft direkt in den Boden.“ Auch von der nächsten Pflanze ist Lilly fasziniert. „Ist das eine Distel?“ „Nein, das ist eine Karde. Sie erinnert mit ihrer stacheligen Form an eine Distel, bildet aber eine eigene Familie. Früher hat man mit den Blütenköpfen die Rohwolle für das Spinnen vorbereitet – daher kommt auch der Name Kardieren“, erklärt Marianne Reinert.

Die nächste Station auf unserer Wanderung ist der wilde Majoran. Seine Blüten sind purpurfarben und zart, sein Geruch ist unverkennbar würzig und fein. „Seht ihr, im Gegensatz zur wilden Möhre, die mit ihrer großen Dolde alle möglichen Insekten anlockt, möchte der wilde Majoran mit den kleinen Blüten vor allem Rüsseltiere wie Schmetterlinge anlocken. Die Pflanze gibt also mit ihrer Form die Bestäuber vor“, sagt Marianne Reinert. Sie blickt um sich. „Hier startet gleich der Pfad zum wunderschönen Seerosenteich. Das ist ein ganz zauberhafter Ort im Naturschutzgebiet. Eine verwunschene Welt.“ Hintereinander laufen wir über die Stege aus Holz, vorbei an Schilf und über flache Wasser voller Entengrütze, die einen hellgrünen Teppich auf dem Wasser bilden. Mit einem lauten „Plopp!“ hüpfen Frösche ins Wasser, als sie uns bemerken. Am Seerosenteich scheint die Zeit stillzustehen. Die Blüten verströmen Ruhe. „Als Menschen können wir uns von der Pflanzenwelt inspirieren lassen“, sagt Marianne und betrachtet die Wasseroberfläche. „Innehalten, Achtsamkeit. Die Seerosen gehen morgens auf und abends zu. Sie scheinen leicht und frei zu schwimmen, und doch sind sie tief unten im Teich verwurzelt.“

Aber wir wollen weiter und noch mehr Pflanzen-Geheimnisse ergründen. „Selten sieht man auf wenigen Quadratmetern so viele Pflanzen und Tiere wie hier“, schwärmt die Pflanzen-Expertin. „Schaut mal hier, das Kunigundenkraut, auch Wasserdost genannt. Wirkt antiviral wie Echinacea, wenn man Blätter und Blüten als Tee zubereitet. Oder der Odermennig mit seinen gelben Blüten! Dieses Rosengewächs transportiert seine Samen, indem sich diese wie Kletten an Tiere und Menschen haften.“ Viele erfolgreiche Mechanismen aus der Natur hätte sich die Wissenschaft abgeschaut. Beispiel: der Klettverschluss. „Das nennt man Bionik, wenn sich die Industrie an der Natur ein Beispiel nimmt“, erklärt Marianne. „Und hier, schaut mal, das ist eine Pflanze, die nun wirklich jeder kennt: die Brennnessel.“ Doch was viele nicht wüssten: Sie sei zweigeschlechtlich. Die dickeren Samen seien weiblich, die dünneren männlich. „Die Samen liefern hochwertige Eiweiße und Fette, wie Sesam. Sie werten als Gewürz beispielweise Salate auf. Man kann sie in Olivenöl anrösten dafür – lecker!“

Jede Menge Wissen und Genuss nehmen wir von der Wanderung mit unserer Kräuterexpertin mit. Wieder am Ausgangspunkt angekommen, breiten wir unsere Decke auf der Bank am Parkplatz aus und wollen jetzt auch schmecken, was wir gesehen haben. Denn am Rande des Naturschutzgebietes finden wir ganz legal einige Zutaten für unsere kleine Brotzeit. Wir zerkleinern Kräuter für unseren Frischkäse auf dem Brot, und wir mörsern Pflänzchen für ein leckeres Kräutersalz. „Normalerweise trockne ich die Kräuter für das Salz vorher, aber wir essen es ja gleich auf unseren Butterbroten und heben es nicht auf. Wenn ihr das Kräutersalz mit getrockneten Pflanzen zubereitet, könnt ihr es auch wunderbar in schönen Gläsern verschenken. Gutes Kräutersalz ist nämlich teuer, wenn man es kauft“, sagt Marianne, während Lilly schon ganz eifrig mit dem Messer den wilden Majoran zerkleinert. Marianne indes greift beherzt zur Brennnessel. Tut das nicht weh? „Man muss die Brennnessel nur richtig fest anfassen. Und wenn man sie zerschneidet, zerstört man damit die Brennhaare“, sagt Marianne. Das sei generell ein schöner Nebeneffekt: Wer Wildkräuter benutzt, entdeckt neues, traut sich vielleicht etwas, bereichert sein Leben. Und das alles ganz nebenbei und kostenlos – mit Dingen vom Wegesrand.

Lassen sich sogar unterwegs zubereiten: Frischkäsebällchen mit wildem Majoran und Brennnesseln.

Die Kräuter schmecken frisch, aber auch getrocknet. Durch das Mörsern setzen sie ihre Aromastoffe frei.

Wildkräuter-Kurse in Luxemburg

Es gibt verschiedene Anbieter, die Interessierte zu Kräuterpädagogen ausbilden. Einer davon ist die Gundermannschule, die mit Dozentin Marianne Reinert in Beaufort an mehreren Wochenenden viel Wissen rund um die Wildpflanzen vermittelt und die Kurse auf Wunsch auch mit einer Prüfung und damit einem Zertifikat beendet. Der nächste Kurs startet im März 2018. Mehr Infos: www.gundermannschule.com

Blitz-Rezepte

Kräuter-Frischkäse

Aus Frischkäse Bällchen mit etwa drei Zentimetern Durchmesser formen. Gesammelte Kräuter wie Schafgarbe-Blätter und wilden Majoran ganz klein hacken, die Käsebällchen darin rollen und auf einem Brett servieren. Mit Blüte dekorieren, etwa Gänseblümchen.

Kräutersalz

Kräuter einen Tag lang trocknen. Dann klein mörsern. In kleinen Portionen grobes Salz hinzugeben, alles zusammen mörsern und mischen. In dekorative Gläser mit Schraubdeckel füllen. Ideal auch als Geschenk. Lecker einfach auf einem Brot mit Butter. Geeignete Kräuter: Beifuß, wilder Majoran, Brennnesseln.