

HEIMATSTARK

Geschichten aus der Region
& von Daheim

Natur schmeckt super! Heinrich Herb bekommt eine kleine Probe von Referentin Daniela Schneider und Gastgeberin Heike Herb (von rechts).



Gast Ilona Wicker aus Ittersbach riecht am Eichelkaffee.



Einmal wilde Natur in konservierter Form wie Eichelkaffee, Brennnesselsamen natur und geröstet und diverse verfeinerte Salze. In der zweiten Reihe Hagebuttenmarmelade, Hagebuttenpulver, Hagebuttenkerne getrocknet.

Mit *Kräutern* aus der Region gesund durchs Jahr

Im Haus der Familie in Conweiler hat Naturpädagogin Daniela Schneider über essbare Wildpflanzen und Bäume referiert. Eine anschließende Verkostung machte dabei Lust auf mehr Natur. „Heimatstark“ hat geschaut, was die Region zu bieten hat.

TEXT UND FOTOS: SABINE RIES/ADOBE STOCK (1)

Viele essbare Wildpflanzen werden im Alltag nur als lästiges Unkraut wahrgenommen. Manchmal erfreuen wir uns an ihnen optisch. Nur wenige haben es in die Küchen geschafft, wie etwa der Bärlauch, der schon bald Saison hat. Dabei steckt hinter Hagebutte, Brennnessel, diversen Wurzeln, jungen Blättern und bunten Blüten manche Überraschung. Vor allem, wenn man ihre Vitalstoffe und Wirkungen auf den Körper betrachtet und mit denen des normalen Kulturgemüses vergleicht. Daniela Schneider aus Ettligen, Expertin rund um die Natur, verrät mehr über die in der Natur vorrätigen Kraftpakete und überrascht unter anderem mit Brennnesselsamenpesto, Fichtennadelsalz und gerösteten Bucheckern. „Anfangs ist der Geschmack der Wildkräuter ungewohnt“, lässt sie wissen, während die zahlreichen Zuschauer neugierig auf spitzzulaufenden Knospen der Linde kauen. „Die häufig enthaltenen, gesundheitsfördernden Bitterstoffe der Wildpflanzen bedürfen anfangs der Gewöhnung“, macht Schneider Mut und verspricht, „dann öffnen sich bald all die feinen Nuancen von mild bis scharf.“ Eine Auswahl der weniger bekannten „Schätzchen aus der Natur“ steht schon parat. Doch bevor es ans Riechen und Probieren geht, folgt die theoretische und bebilderte Einführung. Denn eines ist der Expertin sehr wichtig: „Achten Sie beim Ernten darauf, dass sie immer bestandsschonend sammeln. Essen sie nur, was sie auch wirklich kennen, es gibt auch giftige Pflanzen.“ In der Villa Kling ist nicht nur die Gastgeberin und Geschäftsführerin Heike Herb stellvertretend für den Verein Familienbildung Westlicher Enzkreis hocheifrig, sondern auch die interessierten Gäste, die gerne riechen, fühlen, verkosten, bewerten und sich künftig das eine oder andere wilde Gewächs auch zu Hause vornehmen möchten.

Daniela Schneider

... kommt aus Ettligen und ist unter anderem Natur-, Wildnis- und Waldpädagogin. In ihrer Naturschule Wilde Karde gibt sie ihr breites Fachwissen weiter. Am liebsten tummelt sie sich in der Natur und entdeckt dabei allerlei kleine Wunder. Auf der Homepage finden sich ihre saisonalen Naturnotizen. www.wildekarde-naturschule.de

■ **Nelkenwurz:** Einst in Klostersgären angepflanzt, heute im lichten Wald zu finden, dient die im Winter meist durch Laub bedeckte und eher unscheinbare Wildpflanze mit ihren kleinen gelben Blüten als Heil- und Gewürzpflanze (Foto unten). Sie riecht und schmeckt etwas nach Nelke und tut vor allem im Mundbereich bei Zahnschmerzen oder Entzündungen gute Dienste. Verwendet wird hier die Wurzel. Das derbe und behaarte Blattgrün eignet sich als Zugabe für einen Smoothie.

■ **Haselblüte:** Ein Blick in den Haselstrauch zeigt es sofort, hier wohnen „Mann und Frau in einem Haus“. Es finden sich Kätzchen/Würstchen (männlich), aus denen die Pollen durch die Gegend fliegen und kleine rote Blüten (weiblich). Die männlichen Blüten können im festen und noch geschlossenen Zustand verzehrt werden. Die Wirkung ist entzündungshemmend. Einst wurden sie vermahlen und als Getreidemehl verwendet.

■ **Hagebutte:** Eine wahre Vitamin-C-Bombe, denn sie enthält etwa 20-mal mehr davon als die Zitrone. Nutzbar sind die Schalen für den bekannten Hagebuttentee, das Mark sowie die Kerne. Für einen süßen Brotaufstrich wie Hagebuttenmarmelade, Hägemark, kocht man die Früchte weich und dreht sie durch die flotte Lotte. Anschließend verarbeitet man das Mark mit Zucker und Pektin zum Aufstrich weiter. Die Kerne kann man trocknen und für einen Teeaufguss verwenden. Am Abend in kaltem Wasser ansetzen und morgens aufkochen. Doch Achtung, dieser Trunk wirkt harn-

treibend. Wer die ganzen Früchte ohne Blütenansatz im Dörrgerät oder dem Backofen schonend trocknet und dann fein vermahlt, bekommt das vitalstoffstarke Hagebuttenpulver, das es in sich hat – allerdings ist es nicht gut wasserlöslich. Über das Müsli gestreut oder in Joghurt gerührt soll es hilfreich bei Gelenk- und Knorpelproblemen sein.

■ **Linde:** Knospen, Blätter und Blüten finden Verwendung. Vor allem die Knospen strotzen vor Wirkstoffen und entfalten, wenn sie am Ausprießen sind, ihre maximale Heilkraft. Die jungen zarten Blätter können bis zur Blüte im Juni verwendet werden und verfeinern Salate, die Blüten eignen sich als Tee bei fiebrigen Erkrankungen und Grippe.

■ **Buche:** Buchenlaub bringt einen zitronig-frischen Geschmack auf den Tisch und die jungen Blätter eignen sich als Salat oder Gemüse. Zudem sind die Keimlinge, die aus der Buchecker wachsen, essbar. Wer bis zum Herbst wartet, kann Bucheckern sammeln und die harte Schale mit den Fingernägeln abschälen. Die Samen nur in kleinen Mengen naschen, da sie roh den Stoff Fagin enthalten. Bei empfindlichen Menschen kann der zu Bauchschmerzen führen. Sind die Eckern geröstet, enthalten sie kein Fagin mehr. Durch den hohen Fettgehalt sind die Kerne recht nahrhaft. Die Rinde der Buche hilft bei Erkältungsbeschwerden.

■ **Lärchenaustrieb:** Der junge Austrieb der Nadelbäume (Fichte, Tanne, Douglasie) ist essbar. Im Mai kann geerntet werden. Wer ein aromatisches grünes Salz – hierfür eignet sich besonders die Fichte – herstellen möchte, trocknet die ausgereiften Fichtenzweige ab September, vermahlt diese sehr fein, mischt sie mit Salz und getrockneter Zitronenschale und erhält ein besonderes Gewürz für Eierspeisen, Gemüse aber auch Wildgerichte. Dieses schmeckt auch auf ein Brot mit Frischkäse oder Butter gestreut. Die Lärche hilft dem Körper bei Problemen im Bereich Haut, Verdauung und dem Harnsystem.

■ **Große Brennnessel:** „Die Vitalstoffkönigin“ und damit das Superfood schlechthin. Wäre da nicht die Sache mit den Brennhaaren. Daniela Schneider hat hier einen Tipp parat. „Die Brennhaare kann man deaktivieren, indem man für den Rohverzehr die Blätter mit Öl bepinselt oder die Pflanze in eine Tüte steckt und mit dem Wellholz darüber geht“. Ist diese Hürde überwunden, kann die vor Vitaminen, Eisen und Magnesium strotzende Brennnessel wahre Wunder vollbringen. Die Blätter eignen sich als Zugabe zu Smoothies, in Suppen, zu Gemüse, in Aufläufen oder in Knödeln auf Brotbasis. Dazu sind sie als Tee zur Entschlackung geeignet. Die Samen sorgen für Power und Kraft und können leicht selbst gewonnen werden. Schneider baut sich eine Hängematte aus Stoff zwischen zwei Stühlen und trocknet darauf die ab Mitte August frisch geernteten, ganzen, weiblichen Großen Brennnesseln bis sie rascheln. Dann ausschütteln und schon sind die Samen auf dem Tuch und parat zur Vorratshaltung in Gläsern. Kleine dunkle Nüsschen, die pur oder geröstet über das Essen gestreut werden können oder zusammen mit Knoblauch und Öl zu einem ganz außergewöhnlichen Brotaufstrich werden.



DIE ZAHL

2

FRÜCHTE der Rotbuche sitzen zusammen in einem Fruchtbecher.

GESUND NASCHEN

Aber bitte mit Schokolade

Wer eine ganz besondere Nascherei aus der Natur haben möchte, erntet beispielsweise feste und geschlossene Hasel- oder Erlenkätzchen und tunkt diese in warme Zartbitterschokolade. Kurz fest werden lassen und genießen. Ebenfalls sehr lecker sind die Varianten mit jungen Fichtentrieben oder Blättern vom Gundermann.



Ein süßer Brotaufstrich aus Hagebutten gleicht einer Vitamin-C-Bombe.

REZEPTIDEE

Pesto aus Brennnesselsamen

Zutaten für drei Personen:

3 EL Brennnesselsamen
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenkerne
Pfeffer
Salz
Olivenöl
Zitronensaft

Zubereitung:

Die Brennnesselsamen mit wenig warmem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Die Sonnenblumenkerne vermahlen oder mit dem Messer zerkleinern. Sie geben dem Pesto seine Konsistenz. Knoblauchzehe pressen und beides mit den Brennnesselsamen vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken und – je nach persönlichem Geschmack – einen Spritzer Zitrone hinzugeben. Mit etwas Öl vermischen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.



Haus der Familie

Der Verein Familienbildung Westlicher Enzkreis, 1994 gegründet, hat sich zum Ziel gesetzt, Familien im westlichen Enzkreis zu unterstützen und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Ein vielfältiges Programm an Kursen und Fortbildungen sorgt für Abwechslung und neue Impulse. Der Sitz des Vereins ist in der Villa Kling in Straubenhardt.

www.hdf-straubenhardt.de