

Den Frühling ... riechen, schmecken, neu erleben!

Hurra, endlich Frühling! Das heißt für unsere
Autorin seit Jahren: Gummistiefel rausgekramt,
Kinder eingepackt und ab an den Schwärzenbach
bei Ostin zum Kräuter-Sammeln. Nach vollbrachter
Tat landen frische Brunnenkresse, Brennnesseln
und zartgrüner Löwenzahn in der Schüssel. Heuer
soll es noch vielfältiger zugehen, schließlich gelten
Wildkräuter derzeit als kulinarischer Megatrend.
Das Treffen mit drei "Kräuterfrauen" bot Stoff
für jede Menge frühlingsfrischer Aha-Erlebnisse.
Nachmachen erlaubt!

Was noch in den selbst gepflückten Frühlingssalat passt? "Na zum Beispiel Bärlauch, Giersch, Gänseblümchen und Frauenmantel", Marianne Reischl aus Rottach-Egern, Ursl Schwarzenböck aus Holz und Christiane Viehweger aus Neuhaus am Schliersee müssen da nicht lang nachdenken. Die drei gehören zu insgesamt 18 staatlich anerkannten und zertifizierten Kräuterpädagogen im Landkreis, deren Kräuterführungen, Buffets und Infoständen es zu verdanken ist, dass man beim Kräutersammeln keinen verständnislosen Blicken mehr ausgesetzt ist – außer "frau" steigt nach der Brunnenkresse-Ernte mit Ganzkörper-Schlammpackung aus dem Bach, was vorkommen kann. Auch die drei Kräuterdamen scheinen froh, dass ihnen nicht mehr, wie noch vor vier, fünf Jahren, das Image der "g'spinnerten Kräuterhex" anhaftet. Es waren die Sterneköche Frankreichs, die als erste neben gezüchteten auch "wilde" Kräuter verwendeten, von Gundermann und Giersch bis zum Guten Heinrich. So kam "en vogue", was andernorts allenfalls als "Unkraut" in aller Munde war.

Die Wildkräuter stechen nicht nur optisch dekorativ aus dem üblichen Blattsalat-Einerlei heraus. "Sie übertreffen gezüchtetes Gemüse um ein Vielfaches an Inhaltsstoffen", begeistert sich Ursl Schwarzenböck und fügt hinzu, dass sie dadurch auch eine gute Alternative zu teuren Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln sind. 100 Gramm Brennnesseln haben 333 Mal mehr Vitamin C als beispielsweise Kopfsalat, stellt die 30-jährige Mutter von drei Kindern klar. Deshalb, und weil die Brennnessel so reich an Kalium, Eisen und Magnesium ist, mischt sie die jungen Blätter in Teige aller Art, zum Beispiel für herzhafte Pfannkuchen, Nudeln, Spätzle, Strudel oder Knödel. Auch Salate reichert sie gern mit der blutreinigenden und entwässernden Brennnessel an. Dazu müssen die Blätter nur kurz blanchiert oder fein gehackt werden, dann haben die Brennhaare keine Wirkung mehr. Die nussig schmeckenden Samen wiederum lassen sich in Butter anrösten und über einen Salat aus Himbeer-, Brombeerblättern und Frauenmantel geben.



Giersch, Löwenzahn und Brennnessel als Vitaminbomben und Heilmittel: Marianne Reischl (I.) und Ursl Schwarzenböck weihen Interessierte in die Geheimnisse der heimischen (Un-)Kräuterwelt ein. Das Beste daran: "Man muss sich nur danach bücken!"

Ursl Schwarzenböck ist derart begeistert von den Power-Paketen am Wegesrand, dass sie die Kräuter bis vor kurzem sogar getrocknet, hübsch verpackt und als Wildkräutersalz mit Ursteinsalz aus ihrer "Wildkräuter Werkstatt" heraus verkauft hat. Wegen ihres Sohns Marinus, der gerade erst Ende Oktober zur Welt kam, herrscht dort aber vorübergehend Ruhe. Sobald auch der Jüngste aus dem Gröbsten raus ist, will Ursl Schwarzenböck ihre Wildkräutermischungen wieder unter die Leute und vor allem an Kinder bringen. Mit dem Arqu-

Selbstgebackenes Brot zusammen mit Wildkräuterbutter – spätestens dann ist das letzte Vorurteil ver- oder besser: gegessen.

ment "Das gibt Muckis" lockt sie die Kleinen, die sich aber allein auch schon wegen der Optik für ihren Blüten-Kräuter-Topfen mit Gänseblümchenblütenblättern begeistern. Wildkräuter sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. "Besonders in Zeiten, in denen die Böden im industrialisierten Landbau oft ausgewaschen sind und den Pflanzen gar keine Nährstoffe mehr geben können", sagt die die Kräuterpädagogin und

Gartenbäuerin, die auch den Kräutergarten in der Naturkäserei in Kreuth angelegt hat. Sammeln tut Ursl Schwarzenböck ihre Wildkräuter auf den heimischen Wiesen oder auf den Almen: "Je höher, desto besser", rät sie. Auf jeden Fall aber fernab der Straßen, der Hunde-Gassi-Wege und der Waldfestplätze.

Auch Kräuterpädagogin Christiane Viehweger zieht es oft zum Kräutersammeln auf die Almen rund um den Schliersee oder in Richtung Neuhauser Wasserfall- je nach Jahreszeit und entsprechendem Pflanzenangebot. Im Frühjahr ist Christiane Viehweger hinter Bärlauch und Giersch (für Pesto), zarten Brennnesselblättern (frittiert als köstliche Chips oder fein gehackt in den Gnocchi-Teig) und vor allem Löwenzahn her. Dem Taraxacum officinalis sagt man nach, dass er durch seine Bitter- und Gerbstoffe die Produktion der Körpersäfte anregt und als Katalysator für die Aufnahme von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien dient. Also gerade richtig, um frühlingsfit zu werden. Seine Wurzeln, die (ähnlich wie die Artischocke) entgiftendes, kräftigendes und cholesterinsenkendes Inulin enthalten, schneidet die Kräuterpädagogin entweder klein und trocknet sie, um sie als Knabbersnack zu servieren oder um Muckefuck daraus zu bereiten. Aus den Löwenzahn-Blättern macht die 52-jährige Salat oder Pesto, die geschlossenen Blütenknospen legt sie als Kapern ein und die Blütenblätter vermischt sie mit verschiedenen Blüten von Obstbäumen, lila Flieder und Gänseblümchen zu Blütenbutter.

Bei ihren Kräuterwanderungen zeigt Christiane Viehweger, wie man richtig sammelt: Jedes Blatt einzeln zupfen und keinesfalls mit Hilfe einer Sichel abschneiden! Weil das gesünder für die Pflanze ist, von der man auch immer noch etwas stehen lassen sollte, damit sie sich vermehren kann. Außer-

dem hat sie gute Tipps auf Lager: Nach dem Guten Heinrich, der früher als Spinat geschätzt wurde, sucht man am besten rund um Berghütten herum. Und Stadtmenschen können sich Löwenzahn ausstechen und in einen Balkontopf umpflanzen oder Bärlauch in einen Balkontopf sähen, um immer Zugriff auf inhaltsreiche, aber "saubere" Kräuter zu haben. Bei den Wanderungen erzählt Christiane Viehweger nicht nur Geschichten über Kräuter, sondern auch Spannendes über die Region Schliersee. Sie möchte die Teilnehmer über



den Geschmack zur Natur zurückbringen. Deshalb schließt sie ihre Wanderungen regelmäßig mit einer Kostprobe oder einem gemeinsamen Kochen und Essen ab. Selbstgebackenes Brot zusammen mit gemeinsam hergestellter Wildkräuterbutter – spätestens dann ist das letzte Vorurteil ver- oder besser: gegessen. Wenn man die Kräuter mit allen Sinnen begreift, wenn man sie sieht, fühlt, riecht, verarbeitet und schmeckt – erkennt man sie als

Den Frühling ... riechen, schmecken, neu erleben!





Jedes Blatt einzeln zupfen und immer einen Teil der Pflanze stehen lassen – das und vieles mehr lernt man beim Schlierseer Kräuterwandern mit Christiane Viehweger. Geschichten über Land und Leute und Rezeptideen inbegriffen.

Geschenk der Natur. Meistens geht Christiane Viehweger barfuss bei den Kräuterwanderungen, denn intensives Fühlen der Natur sei ein zusätzliches Erlebnis, sagt sie.

Ein ganzheitliches Erleben der Kräuter und der Natur wünscht sich auch Marianne Reischl für ihre Teilnehmer, wenn sie ihre Kräuterwanderungen in Rottach-Egern unternimmt. Vom Rathaus aus geht es Richtung Weißach bis zur naturbelassenen Wiese beim Buchberger Sägewerk und weiter zum "Grea Wasserl" oder hinein in die Weißachauen. "Hier findet man auf einem Quadratmeter 60 bis 80 verschiedenen Wildkräuter - Wiesenschaumkraut, Schafgarbe, Spitzwegerich...!" Die müsse man natürlich erst mal als solche erkennen können und auch wissen, welche man essen kann und welche besser nicht. Wie beispielsweise das Vitamin-C-haltige Scharbockskraut, das man früher verwendete, um Skorbut entgegen zu wirken. Wie groß die Wertschätzung des unscheinbaren

Kräutleins einst war, belegen etwa "die wunderschönen Ausmalungen der Kirche von Gent in Belgien", weiß Marianne Reischl. "Dort ist das Scharbockskraut besonders hervorgehoben." Das Hahnenfußgewächs ist aber nur vor der Blüte und nur in Maßen bekömmlich, andernfalls drohen Erbrechen und Durchfall.

Kein Wunder also, dass die Ausbildung zur Kräuterpädagogin sehr komplex ist: Neben der Artenkenntnis und Einblicken in biologische Zusammenhänge und Stoffwechselphysiologie der Pflanzen werden am Ende der rund zweijährigen Ausbildung Kenntnisse der sekundären Inhaltsstoffe von Pflanzen, der Ethnobotanik sowie Kulturhistorisches gefordert. Und natürlich prüfen die Ausbilder praktische Fähigkeiten wie das Sammeln, Verarbeiten, Anwenden und Konservieren von Kräutern, Heilkräutern, Wildgemüse und Wildfrüchten sowie die Zubereitung von volksheilkundlichen Produkten. Damit sie die Kräuter der eigenen, unmittelbaren

Umwelt kennen lernen, müssen Kräuterpädagogen in ihrer Ausbildung ein Herbarium von 60 heimischen Kräutern herstellen. Dazu werden die Pflanzen gepresst und mit Namen, Standort und Blütezeit archiviert. Zudem werden Verwendung, Heilwirkung und Rezepte vermerkt.

Auf diesem Weg hat Marianne Reischl eines ihrer Lieblingskräuter, den Giersch, kennen gelernt: "Er schmeckt angenehm, beinahe karottig und hat einen wunderbaren Duft." Sie verwendet ihn für Schorle, Aufläufe, Salat, Gierschbutter und -topfen und in Pfannkuchen. "Es heißt, er helfe gegen Gicht", erklärt die 74-jährige. Deshalb sollten sich die Gartenbesitzer eigentlich freuen, wenn sie das verbreitungsfreudige Kraut in ihrem Garten haben, anstatt es zu vernichten. "Aber dafür müssen wir wohl noch ein bisschen mehr Interesse an den Wildkräutern wecken", räumt Reischl ein, die keinesfalls "kräutermassig" missionieren will. Trotzdem springt bei ihren Wanderungen regelmäßig



Rezepte

Mariannes Giersch-Trunk

Kräuterstrauß aus 15-29 Gierschblättern, 1 Ranke Gundelrebe, 1 Stängel Zitronenmelisse und 1 Stängel Pfefferminze in einen Krug mit 1 Liter Apfelsaft hängen und mit einem Löffel kräftig durchdrücken, damit sich die Inhaltsstoffe lösen. Den Saft mitsamt Kräutern 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren den Saft einer Zitrone und einen Liter Mineralwasser (mit Kohlensäure) zugeben und jedes Glas mit einer Blüte (Gänseblümchen oder Veilchen) garnieren.

Christianes Forelle in Kräuterkruste (für 4 Personen)

4 Forellen säubern, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und salzen. Aus 100 g geschlagener Butter, 2 Eidottern, klein gehacktem Knoblauch und Kräutern (Giersch, Thymian, Dill, Majoran – je 1 EL), gut 100 g Semmelbröseln, Salz und Pfeffer eine Kräuterpaste herstellen. Die Forellen in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten, sie in eine

backofenfeste Form geben, mit der Kräuterpaste bestreichen und 5-10 Minuten im vorgeheizten (180 Grad) Ofen backen. Dazu Gierschkartoffeln statt Petersilienkartoffeln

Ursis Gundermann-Konfekt

Gewaschene und trockene Gundermann-Blätter (Gundelrebe, rechts) in Schokolade tauchen und auf einem geölten Teller fest werden lassen. Das fein-herbe Konfekt eignet sich auch als ausgefallene Kuchen-



der Funke über. Wenn es zwischendrin eine Verkostung in Form einer Brotzeit (mit selbstgebackenem Brot) gibt, rate sie den Teilnehmern immer, nicht nach Rezepten zu fragen, sondern mal damit anzufangen, frei nach Gusto mit Wildkräutern zu würzen. "Man muss sie nicht gleich pur und ausschließlich essen, sondern kann sein normales Essen damit anreichern und aufwerten", schlägt sie vor und begeistert sich, dass Wildkräuter immer vorhanden seien. "Man braucht nichts zu säen, zu jäten und zu gießen. Man braucht sich nur zu bücken." Und dabei auch einmal "a bisserl staad sein" und spüren, wie das Kräutersammeln erdet und der Seele gut tut.

TERMINE KRÄUTERWANDERUNGEN

Marianne Reischl, Treffpunkt Rathaus Rottach-Egern: jeden Freitag ab 10 Uhr von Mitte Mai bis Mitte Oktober oder individuell auf Anfrage unter Telefon 08022/6940



Ulla Menke, Treffpunkt Oedbergalm in Ostin: "Entdecken - Erleben - Erschmecken" - Wildkräuterführungen mit Verkostung mit Ulla Menke oder Theresia Dennhöfer: jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, 17 bis ca. 19 Uhr. Verkostung: kleiner Unkostenbeitrag, Info & Anmeldung: Tourist-Info Gmund, Tel. 08022/750527

Christiane Viehweger, Treffpunkt Schliersee oder Neuhaus: Aktuelle Informationen unter www.wildkraeuterkuchl.de

WEITERE INFOS

www.miesbacher-kraeuterpaedagogen.de www.wildkraeuterkuchl.de

Weitere schmackhafte Wildkräuter-Rezepte finden sich im Kalender 2013 der Gemeinden Schliersee, Fischbachau und Bayrischzell, der seit Februar 2012 in den dortigen Gäste- und Tourist-Informationen für 3 Euro erhältlich ist.

Text: Alexandra Korimorth Fotos: Thomas Plettenberg, Miesbacher Kräuterpädagogen, Fotolia, Tölzer Land Tourismus/ Hartmut Pöstges (S. 5 oben). Die preisgekrönte Aufnahme des Scharbockskrauts auf S. 6 oben stammt von Eva Maria Zernig aus Holzkirchen.



WIR SIND AN IHRER SEITE

WIR BERATEN

WIR BEWERTEN

WIR VERKAUFEN

WIR BETREUEN

WIR VERWALTEN

Andere kommen und gehen

uns gibt es seit über 50 Jahren

wir verdienen Ihr Vertrauen

IMMOBILIEN FEGER

Schwaighofstraße 74 · 83684 Tegernsee-Süd

Telefon 08022/95253 · Fax 08022/26143 · Internet: www.immobilien-feger.de

