



1) Fichtenspitzen, Rotklee, Gänseblümchen, Habichtskraut sind einige der Zutaten für die Wildkräuterküche 2) Exkursion im Wald von Oberursel: Astrid Schmitt-Dossou (mit Stock) erklärt, woran sich Springkraut erkennen lässt 3) Waldmeister und Labkraut: Es gibt kaum etwas, was nicht essbar ist 4) Doris Kaiser zupft die zarten Blüten des Labkraut 5) Storchschnabel ist nicht nur eine Zierde auf dem Salat, er schmeckt auch



# „Kann man das essen?“

Die meistgestellte Frage im Seminar Heil- und Wildkräuter an der Akademie Gesundes Leben. Man kann. Wie viel und mit welcher Wirkung verraten zwei Expertinnen

Solche Farbenpracht: pink und rosa leuchtende Rosenblätter, violetter Lavendel, lila Klee, orangefarbenes Habichtskraut, Gänseblümchen, Margeriten und Labkraut in zartem Weiß und in sattem Grün die Brennnesseln und Löwenzahnblätter. Nein, keine Objekte für den Aquarellkurs, sondern Zutaten für die Wildkräuterküche. Kaum zu glauben, aber diese Pflanzen sind essbar und ein Genuss nicht nur für die Augen, sondern auch für den Gaumen. „Wir sollten mit allen Sinnen auf die Pflanzen zugehen: schauen, riechen, erkennen wie viel ich nehmen kann, damit noch genug für die Aussaat bleibt“, erklärt die gelernte Bio-Gärtnerin und Ökotropologin Astrid Schmitt-Dossou.

Ein Erlebnisseminar ist den 16 Teilnehmerinnen und zwei Teilnehmern versprochen worden. Eintauchen in die Welt der Heil- und Wildkräuter an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel. Sinnlich erfahren, was das Grün um uns herum alles kann: Schmerzen lindern, trübe Stimmung heben, nähren, stärken, erfrischen. Für die beiden Teile des Heilens und des Genießens stehen die Referentinnen Dr. Heidi Braunewell und Astrid Schmitt-Dossou.

Und gleich in der ersten halben Stunde, kaum dass sich alle bekannt gemacht haben, gibt es Tipps gegen verstopfte Nebenhöhlen: Päckchen mit gekochtem Leinsamen links und rechts der Nase legen und abkühlen lassen. Das löst den Schleim. Dr. Heidi Braunewell, studierte Biologin und erfahrene Expertin für Heilkräuter, wird noch viele Hausmittel dieser Art an den folgenden zwei Tagen verraten. Das trifft genau die Erwartungen



Dr. Heidi Braunewell (rechts) und Astrid Schmitt-Dossou vermitteln Wissen über Kräuter

der TeilnehmerInnen. Die jüngeren Frauen wünschen sich die Möglichkeit, ihre Kinder bei Magenverstimmungen oder Erkältung ohne pharmazeutische Hämmer zu heilen, andere möchten klar erkennen können, um welches Kraut es sich handelt, und Petra hat ein neues Haus und möchte dort gerne Kräuter ziehen. Für alle geht von Kräutern eine große Faszination aus.

## Wissenschaftliche Studien statt Mixturen aus der Hexenecke

Damit befinden sie sich in guter Gesellschaft, denn seit rund 8.000 Jahren suchen und finden Menschen in der Natur Arzneipflanzen. Es fallen die Namen von Hippokrates, Hildegard von Bingen, Pfarrer Sebastian Kneipp und Rudolf Fritz Weiß. „Er holte die Heilpflanzen aus der Hexenecke, ihm verdanken wir es, dass sie heute wissenschaftlich erforscht werden“, so Dr. Braunewell. Anders als bei Medikamenten, so die Dozentin für



Naturheilkunde, „haben Heilpflanzen nur ganz selten Nebenwirkungen und selten Wechselwirkungen.“ Die Qualität von selbst Gesammeltem kann aber stark schwanken. Dr. Braunewell: „Die Menge der Inhaltsstoffe hängt vom Standort ab, von Sonne, Boden, Wasser.“ Ein objektives Maß, ob eine selbst gesammelte Pflanze wie eine Arznei wirkt oder nicht, gibt es nicht. Sie spricht anschaulich von „Großmaulpflanzen, die schnell wachsen und viel Masse bilden. Aber da ist nichts drin.“ Deshalb ist es so wichtig, genau hinzuschauen, wo was wächst.

Erkältung, Reizdarm, Kopfschmerzen, Zahnfleischentzündungen und zu hohe Cholesterinwerte? Gegen wirklich alles scheint ein Kraut zu wachsen. Von Artischockensaft gegen Cholesterin bis zu Thymian bei Atemwegserkrankungen. Und wieder ein toller Tipp von Dr. Heidi Braunewell. Wer sich Thymiantinktur im Reformhaus® kauft, sie aber nicht komplett aufbraucht, weil der Husten schon vorher abklingt, kann den Rest zum Würzen in der Küche nutzen.

## Von Wald und Wiese geht es direkt in die Küche

Apropos Küche: Die Vorbereitungen beginnen im herrlichen Parkgarten rund um das Seminarhaus in Oberursel. Mit Henkeleimerchen gehen alle hinaus. Astrid Schmitt-Dossou verspricht: „Sie werden heute

Abend bereits Knoblauchsrauke und Gundermann erkennen können.“ Gleich hinter der Küchentür geht's los mit Entdeckungen. Mit großen und kleinen Storchschnabelblüten, mal rosa-weiß, mal kräftig violett; botanischer Name: *Geranium*. Die Demeter-Gärtnerin hat ein fundiertes Pflanzenwissen und kann anschaulich erläutern, warum die Pflanze so heißt: Ihr Fruchtstand ähnelt einem langen Storchschnabel und mit dem Mittelfinger vor der Nase imitiert die Kennerin das Erkennungsmerkmal. Das prägt sich ein.

Zwischendurch findet Helena Zeit, Maya zu zeigen, wie man aus Gänseblümchen einen Haarkranz flicht. Marietta und Susan fachsimpeln derweil über den blau blühenden Gundermann. Ist der giftig? Nein! Holunderblüten duften süßlich und zwischen Gräsern finden sich Spitzwegerich, Wiesensalbei und Schafgarbe. „Der längliche, feine Austrieb erinnert an wohlgeformte Augenbrauen.“ Wieder so ein Merkmal, das niemand vergisst, weil Astrid Schmitt-Dossou es bei jeder Schafgarbe, die jemand entdeckt, wiederholt. Susan aus München staunt: „Erst war das hier nur eine grüne Wiese und nun erkenne ich, was da alles blüht.“

Im kleinen, gezielt angelegten Küchengarten der Akademie landen wunderbar duftende Blütenblätter der Kartoffelrose, einer Wildrose sowie Glockenblumen im Körbchen. Ungläubig fragt immer wieder jemand: „Und kann man das essen?“ Wie ein Mantra wiederholt die Expertin: „Ja, wenn es nicht gespritzt ist!“ Da schließt sich gleich

# „Kann man das essen?“



Was haben wir denn da alles? 1) und 2) Der Küchentisch füllt sich mit Blüten, die die KursteilnehmerInnen gesammelt haben und die Küche duftet wie ein Sommergarten 3) Brennnesseln für die Suppe, Löwenzahn für den Salat, jede/r sucht sich sein Lieblingsrezept aus 4) Holunderblüten im Bierteig in der veganen Variante ohne Ei 5) Sina (links) und Elke Heimbürger tauchen Rosenblätter und Holunderblüten in Schokolade. Das wird das Dessert des üppigen Wildkräuter-Buffets



Sina Heimbürger, Bad Salzdetfurth

Kräuter zu sammeln und dann zu essen, ist eine ganz neue Erfahrung für mich. Ich arbeite in einem Gartencenter und werde dort von Kunden häufig nach Möglichkeiten gefragt, wuchernden Giersch oder Gundermann loszuwerden. Ich werde ihnen vielleicht nächstes Mal erklären, dass man diese „Unkräuter“ auch pflücken und zubereiten kann. Ich kenne ja jetzt ein paar Rezepte. Ich finde es faszinierend, was es alles in der Natur gibt, das man nutzen kann. Das Seminar gibt mir ganz neue Anregungen. Ich besuche es mit meiner Mutter zusammen. Wir haben Holunderblüten in Schokolade zubereitet. Das hatten wir beide noch nie gemacht, aber hier traut man sich, das mal auszuprobieren. Es macht riesigen Spaß.

eine weitere Frage an: „Wo kann man denn pflücken?“ Möglichst etwas ab von Wegen, wo Hunde oder Autos Boden und Luft verunreinigen. Wie viel? Auf öffentlichem Grund gilt die „Handstraußregel“. Bedeutet: Ein Sträußchen ist erlaubt. „Wir sollten achtsam und nachhaltig sammeln. Die Pflanze muss sich auf alle Fälle weiter vermehren können“, so Schmitt-Dossou.

## Deftig oder lieblich: Für jeden Geschmack ist was dabei

Blatt- und Blütenschätze landen auf dem Küchentisch. Weitere notwendige Zutaten wie Kartoffel, Lauch, Schokolade, Sahne, Gewürze, Eier liegen ebenfalls bereit – in Bioqualität. Nun finden sich Grüppchen mit Vorlieben für Salat oder Suppe, fürs Schokolieren oder Frittieren: Es ist Kochzeit. „Mir ist wichtig, dass die Rezepte unkompliziert sind und ohne großen Aufwand hergestellt werden können“, sagt Astrid Schmitt-Dossou. Dass sie auch köstlich schmecken, stellen die Köche und Köchinnen nach spätestens einer Stunde fest, wenn alles zum Wildkräuter-Büfett arrangiert wird. Die Rezeptsammlung kann jeder mit nach Hause nehmen. Erst einmal aber klappern Töpfe, werden Schneidebretter und Messer zusammengesucht. Susan wagt sich an die Brennnesseln, die gewaschen und zwischen Handtüchern gerollt ihre brennenden Härchen verlieren. Petra müht sich etwas mit einem Sparschäler an einer

Zitrone, um eine Spirale für die Bowle zu schneiden und Michael und Brigitte kümmern sich um den Salat mit Löwenzahn und ein wenig Schafgarbe und Spitzwegerich. „Ich liebe Salate“, schwärmt Brigitte mit ihrem freundlichen fränkischen Zungenschlag. Aber selbst sammeln? „Nein, bei mir in der Gegend laufen zu viele Hunde rum, das ist mir nicht sauber genug. Ich kaufe Wildkräuter beim Biobauern oder auf dem Markt.“ Das wird sich bei einigen nun ändern. Denn die Seminartage bringen jede Menge Wissen, das zum Weitermachen ermutigt. „Wildkräuterküche ist experimentell. Man muss ausprobieren, was schmeckt und was wozu passt“, meint Astrid Schmitt-Dossou, „eigentlich ist es eine einfache Küche.“ Wer den Grundsatz beachtet, nur zu sammeln, was er kennt, kann nichts verkehrt machen. Volker, Reformhaus Fachberater, bringt auf den Punkt, was vielen durch den Kopf geht: „Echt cool, was man mit Wildkräutern alles machen kann!“



**Michael Schneider, Ronneburg**

„Von dem Seminar bin ich begeistert. Die Referentinnen sind echte Botschafterinnen ihres Fachgebietes. Sie vermitteln ihr Wissen mit Charme und auf sehr unterhaltsame Art. Das, was ich hier erfahre, ergänzt sich gut mit dem, was ich schon kenne. Vor allem erschließt sich mir der Taunus noch einmal ganz neu. Ich wohne in der Nähe und erfahre meine Gegend nun als Exkursionsgebiet. Ich werde künftig öfter sammeln gehen. Auch in meinem Garten werde ich mehr auf Wildkräuter achten. Ich habe schon einmal den Versuch gemacht, Brennnesseln anzupflanzen. Da kann ja manch einer lachen, weil sie bei ihm wuchern und unerwünscht sind. Bei mir hat es nicht geklappt. Ich werde es wieder probieren.“

## SEMINARTIPP



### HEIL- UND WILDKRÄUTER

#### Erlebnisseminar

**24.08. – 26.08.2018 (Fr–So)**

**oder**

**17.05. – 19.05.2019 (Fr–So)**

Entdecken Sie die Schätze am Wegesrand auf Exkursion in der Hochtaunus-Landschaft und lernen Sie die Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennen. Sie verwandeln Kräuter und Blüten zu Salaten, Smoothies und Snacks.

Mehr Informationen unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Stefanie Theile



### WILDPFLANZEN- KRÄUTERBUTTER

Zutaten für ½ Pfund Butter  
**250 g Butter (für VeganerInnen:  
vegane Margarine)**  
**Meersalz**  
**1 El Zitronensaft oder 1 TL ab-  
geriebene Zitronenschale**  
**1–2 Hände voll Wildkräuter und  
Blüten**

#### Zubereitung:

Kräuter gut waschen, fein hacken und unter die weiche Butter mischen. Mit wenig Salz und Zitronensaft abschmecken. Es eignen sich: Bärlauchblätter und -blüten, Brunnenkresse, Dost, Knoblauchsrauke, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian, junge Blätter von Brombeeren, Himbeeren, Linden, Löwenzahn, Gundermann, Blätter und Blüten vom Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Braunelle, Giersch, Brennnessel, Hirtentäschelkraut, Wiesenschaumkraut, Kapuzinerkresse.

# „Kann man das essen?“



**TIPP:** Von den verwendeten Blüten und Blättern je eins um die Kräuterbutter garnieren, damit jeder weiß, was enthalten ist. Das sieht auch hübsch aus.

**G E**

## BRENNNESSELSUPPE

Zutaten für 6–8 Personen  
**2 Schüsseln voll Brennnesseln (nur die Blattspitzen benutzen, eventuell mit Spinat ergänzen)**  
**frischer Kerbel oder Liebstöckel**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stange Porree**  
**1 EL Paniermehl oder 1 große Kartoffel**  
**ca. 1,5 l Gemüsebrühe**  
**Pfeffer, Salz, Muskatnuss**  
**Sahne (oder vegane Sahne)**

Zubereitung:

1. Brennnesseln waschen, zwischen Küchenhandtüchern abtrocknen

Die Rezepte aus dem Kräuterseminar der Akademie Gesundes Leben sind unkompliziert zuzubereiten und innerhalb kurzer Zeit fertig. Alle TeilnehmerInnen bekommen eine Rezeptmappe mit, aus der diese drei zum Ausprobieren entnommen sind

und mit dem Nudelholz darüber rollen, um die Brennhaare zu entfernen.  
 2. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf andünsten. Gewaschene Brennnesseln, Porree, Kerbel, Spinat dazugeben und mitdünsten, bis die Brennnesseln zusammengefallen sind.  
 3. Kartoffel würfeln und dazugeben (oder Paniermehl dazugeben). Mit Brühe auffüllen und ca. 20 bis 30 Min. köcheln lassen.  
 4. Alles pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und ein wenig Sahne unterziehen.

**E**

## ZITRONENMELISSE-PFIRSICH-SOMMERBOWLE

Zutaten für 10–12 Personen

**1 Bund frische Zitronenmelisse**  
**3 unbehandelte Bio-Zitronen**  
**5 vollreife Pfirsiche**  
**5 Liter Wasser**  
**3 EL Honig oder veganes Süßungsmittel**

Zubereitung:

1. Wasser kochen lassen und Zitronenmelisse hineingeben, von der Kochplatte nehmen und ziehen lassen bis der Tee abgekühlt ist.  
 2. Die Blätter entnehmen.  
 3. Aus den Schalen der Zitronen Spiralen schneiden, den Saft auspressen und zum Tee geben.  
 3. Pfirsiche blanchieren, Haut abziehen, Pfirsiche in kleine Stücke schneiden und zum Tee geben.  
 4. Nach Geschmack süßen. Zitronenspiralen dazugeben und gut kühlen. Mit einigen Melissenblättern garnieren.

**L G E**