



Es wächst und blüht überall – wer zwischen all den Blumen sucht, findet zahlreiche essbare Pflanzen.

(Foto: Nici Merz)

Beten, arbeiten und Quetschungen heilen

Teil 2: Kräuter sammeln und in der Küche verarbeiten – Was von April bis Juni vor der Haustür wächst

Wetteraukreis (sda/dpa). Es gibt keinen Monat, in dem es keine Kräuter gibt. Das ganze Jahr über – ob heiß oder kalt – wachsen verschiedene Sorten in der Wetterau. Sei es die Knoblauchsrauke im April oder sei es der Spitzwegerich im November. In Zusammenarbeit mit der Kräuterexpertin Anja Seipel aus Ortenberg hat die WZ einen Jahreskalender erstellt – im Abstand von drei Monaten erscheint der Käuterkalender, heute mit der Knoblauchsrauke, die ab April wächst, mit dem Schwarzen Holunder, der sich hervorragend für die Zubereitung von Sirup eignet, und mit dem Johanniskraut, das früher auch Herrgottsraute genannt wurde. Aber auch wenn das Frühjahr vorbei

ist, geht es mit der Vielfalt der Gewächse weiter. Kräuter wachsen eben immer, haben sie auch schon immer gemacht.

Früher vor allem als Heilpflanzen, kultiviert in Klöstern. Das älteste Dokument über den klösterlichen Garten stammt aus dem 9. Jahrhundert von der Insel Reichenau. Abt Walafrid Strabo erzählt in seinem Lehrgedicht »Hortulus« unter anderem von der Faszination, die von den Heilpflanzen ausgeht. Lilien beispielsweise wirken gegen Schlangengifte, helfen bei Quetschungen und Verrenkungen.

Klostergärten gehen auf die Benediktinermonche zurück, die nach dem Regelwerk des Benedikt von Nursia lebten und sich dem

»ora et labora« – dem Beten und Arbeiten – verpflichteten. Die Klöster sollten autark leben und alles, was sie zum Leben brauchten, selbst produzieren. Obst und Gemüse gehörten dazu, aber auch die heilenden Kräuter, um kranken Mitmenschen das Leben zu erleichtern.

Neben den alten Ratschlägen sammelten die Mönche eigene Erfahrungen und dokumentierten sie. Noch heute sind die Aufzeichnungen einer Hildegard von Bingen ein Quell des Wissens. »Ein Mensch der feurige Augen hat und Schmerzen, nehme Veilchensaft und zweimal so viel Rosensaft und salbe dies um die Augen«, empfahl sie bei Augenentzündungen.

Im Kräutergarten

Für den Kalender hat die Expertin Anja Seipel aus Ortenberg für jeden Monat ein Kraut herausgesucht. Seipel, die eine Kräuterschule im Vogelsberg leitet, bietet zudem Führungen in Bad Salzhausen an. Die nächste ist für Samstag, 30. April, geplant. Früher war dieses Datum dem Fest Beltane gewidmet – der keltische Name des Frühlingsfestes vom 30. April auf den 1. Mai. Die Führung beginnt um 15 Uhr an der Kur- und Touristik-Info. Anmeldungen sind möglich unter Tel. 0 60 43/9 63 30.

Kräuterkalender

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Scharbockskraut	Gänseblümchen	Brennnessel	Knoblauchsrauke	Schwarzer Holunder	Johanniskraut	Mädesüß	Schafgarbe	Wegwarte	Hagebutte	Spitzwegerich	Fichte

Kraut des Monats
Knoblauchsrauke
APRIL

Vorkommen
Die Knoblauchsrauke bevorzugt Halbschatten und gedeiht am besten auf nährstoffreichen, feuchten Böden. Sie ist ursprünglich eine Pflanze, die in Laubwäldern wächst, aber sie ist auch an Gebüschrändern, in Hecken, Parks und Gärten zu finden.

Geschichtliches
Im Mittelalter diente sie der Bevölkerung als wichtiges Gewürz. Außerdem wurden mithilfe von stark riechenden Kräutern wie der Knoblauchsrauke Hexen und böse Geister abgewehrt.

In der Küche
Alle Pflanzenteile der Knoblauchsrauke sind essbar. Die frischen, jungen Blätter haben ein intensives Knoblaucharoma und passen gut in Wildkräutersalat und Kräuterquark. Die Blüten und Früchte der Pflanze können als würzige Begleiter für viele Gerichte verwendet werden. Auch die nach Meerrettich schmeckende Wurzel ist frisch ein besonderer Genuss.

Rezept:
Pesto mit Knoblauchsrauke

Zutaten:
· 2 Handvoll Knoblauchsraukenblätter
· 50 g Pinienkerne
· 50 g Parmesan am Stück
· 100 ml Olivenöl
· Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:
Das Olivenöl mit den Blättern der Knoblauchsrauke, den Pinienkernen und dem zerkleinerten Parmesan pürieren. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto sollte immer vollständig mit Öl bedeckt sein, sonst schimmelt es schnell.

Kraut des Monats
Schwarzer Holunder
MAI

Vorkommen
Der Schwarze Holunder wächst an halbschattigen Wald-, Weg- und Gebüschrändern. Er bevorzugt frische und nährstoffreiche Böden.

Geschichtliches
Der Holunder wurde früher oft zum Schutz gegen böse Geister und Blitzeinschläge als Hausbaum gepflanzt, denn unsere Vorfahren glaubten, dass im Holunder ein beschützender Hausgeist wohnt. Wer es wagte einen Holunder zu fällen, über den würde großes Unglück kommen, hieß es.

In der Küche
Achtung: Wichtig ist, dass die Holunderbeeren niemals roh gegessen werden, denn sie enthalten Sambunigrin. Dies führt zu Erbrechen und Durchfall.

Kraut des Monats
Johanniskraut
JUNI

Vorkommen
Das Echte Johanniskraut wächst an Gebüsch-, Wald-, Weg-, auf Wiesen und an sonnigen Böschungen. Der Boden sollte trocken bis mäßig feucht und stickstoffarm sein.

Geschichtliches
Das Johanniskraut verdankt seinen Namen der Blütezeit um den Johannistag (24. Juni),

Rezept:
Bunter Blütensalat

Zutaten:
· 250 g Wildkräuter und -blüten sammeln (z. B. Sauerampfer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Spitzwegerich, Johanniskraut, Rotklee, Labkraut, Ringelblumen, Kapuzinerkresse). Die Kräuter vorsichtig waschen und trockenschleudern.

Zubereitung:
Zum herberen, etwas bitteren Geschmack der Wildkräuter passt eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf, Salz und Pfeffer. Nach Belieben kann zum Dressing auch etwas Agavendicksaft gegeben werden.

Die Holunderblüten lassen sich im Mai zu Süßspeisen, Sirup, Gelee oder Kuchlein verarbeiten.

Ab August werden dann die Holunderbeeren reif, daraus lassen sich Säfte, Konfitüren und Sirup herstellen.

Rezept:
Holunderblütensirup

Zutaten:
· 15–20 Holunderblüten,
· 1 kg Zucker,
· 1,5 Liter Wasser,
· 4–5 Zitronen

Zubereitung:
Nach dem Sammeln werden die Holunderblüten kurz geschüttelt, um sie von Insekten zu befreien. Wasser und Zucker aufkochen und nach dem Abkühlen den Saft einer Zitrone hinzufügen. Die Blütendolden in eine Schüssel geben und das Zucker-Wasser-Gemisch hineingießen und mit Zitronenscheiben abdecken. Zugedeckt für zwei bis drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Dann die Holunderblüten und Zitronenscheiben abseihen, den Sirup nochmals aufkochen und heiß in saubere Flaschen füllen.

der Geburt Johannes des Täufers. Im Mittelalter sollten Johanniskrautkränze, die zur Sommersonnenwende an Haus und Stallungen gehängt wurden, böse Geister vertreiben.

In der Küche
Die Blüten des Johanniskrautes können frisch zum Smoothie, Wildkräuterquark oder zu Salaten gegeben werden. Die leuchtend gelben Blüten sind außerdem gut als essbare Dekoration zu verwenden.

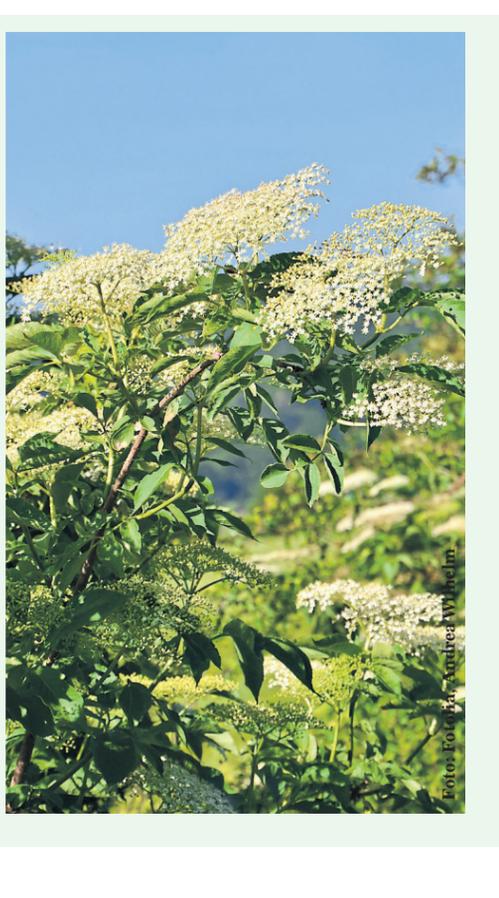


Foto: Fotofra, Andrea W. Weilm