



Der beste Sammelzeitpunkt von Wildkräutern ist der späte Vormittag, da zu diesem Zeitpunkt der Tau getrocknet ist.

Gesundheitspädagogin Karin Wetzels-Laschet erklärt, worauf es beim Kräutersammeln ankommt

Gesundes zum Nulltarif: Auf Kräutersuche in Ostbelgien

■ Von Martin Klever

Mit dem Einzug des Frühlings ist auch die Natur zu neuem Leben erwacht. An jeder Straßenecke sprießen neue Pflanzen, und die Wiesen präsentieren sich in sattem Grün. Dabei müssen nicht nur die optischen Reize angesprochen werden, auch der Gaumen kann hiervon profitieren: Frühlingskräuter können den Speiseplan hervorragend ergänzen.

»Zwar kommen exotische Produkte mittlerweile oft besser an, doch bringt die Natur auch hierzulande zahlreiche Kräuterpflanzen hervor, die über hervorragende Wirkstoffe verfügen«, weiß Karin Wetzels-Laschet. Die Hergenratherin organisiert seit mehreren Jahren geführte Kräuterwanderungen in der Region, die sich wachsender Beliebtheit erfreuen.

Eher unspektakulär

»Das ist zwar nicht so spektakulär wie Pilzesammeln oder Beerenpflücken, kann aber dennoch sehr ertragreich und interessant für die eigene Küche sein«, erklärt die Haushaltslehrerin. Sowohl als Ergänzung des traditionellen Speiseplans als auch zur Über-

windung der Frühjahrsmüdigkeit. »Frühlingskräuter bringen nach den langen Wintertagen den Organismus wieder in Schwung. Sie sind frisch und rundum gesund«, so Wetzels-Laschet. Insbesondere die jungen Blätter der Pflanzen enthalten reichlich Nährhaftes. Verantwortlich sind hierfür die verschiedenen Wirkstoffe. Vitamin C und Flavonoide agieren als Radikalfänger, Provitamin A stärkt unter anderem das Immunsystem und erhöht die Stressfähigkeit. Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Nicht zuletzt reinigen die in vielen regionalen Kräutern enthaltenen Saponine den Körper. »Die Palette der Wirkstoffe ist breit gefächert. Für fast jedes Wehwehchen ist etwas dabei«, weiß die Kräuterpädagogin.

**»Frühlingskräuter bringen nach den langen Wintertagen den Organismus wieder in Schwung. Sie sind frisch und gesund.«
Karin Wetzels-Laschet**

Was aber kann man eigentlich alles essen? »Sehr vieles - vor allen Dingen auch Pflanzen, die oftmals fälschlicherweise als reines Unkraut abgestempelt werden«, so Wetzels-Laschet. Als Beispiel nennt sie das allseits bekannte Wiesen-



Karin Wetzels-Laschet

schaumkraut. Dieses wirke desinfizierend für den Hals- und Rachenbereich. Mit seinem Radieschen ähnlichen Geschmack lasse sich Wiesen-schaumkraut ideal als Salat-zutat nutzen.

Typisches Unkraut

Auch die Vogelmieze wird gemeinhin als »typisches Unkraut« verstanden. »Dabei ist das Kraut ein perfektes Antigrippemittel«, weiß die Hergenratherin. Eine ähnliche Wirkung hat der Spitzwegelich. »Er ist die perfekte Apotheke für unterwegs. Er lindert den Juckreiz bei Insektenstichen und hilft bei Blasen an den Füßen.«

Aber auch populäre Pflanzen

wie Löwenzahn, Brennnessel, Klee, Bärlauch und Sauerampfer können den Speiseplan bereichern: in Form von Suppen, Salaten oder Beilagen. »In den meisten Pflanzen steckt so viel drin, dass man gar nicht die Masse braucht«, ist Wetzels-Laschet überzeugt. Sie rät dazu, die selbst gepflückten Kräuter eher sporadisch in der eigenen Küche einzusetzen. Von Kräutersammeln im großen Stil hält sie nicht viel: »Wer mit dem Wäschekorb durch die Natur zieht, sammelt meist viel zu viel. Der Ertrag muss dann getrocknet oder eingefroren werden. Mit der Frische der Kräuter ist es dann jedoch dahin.«

Nicht zuletzt warnt die Gesundheitstrainerin vor einem allzu übereifrigen Abernten des Bärlauchs, da zwischen den Beständen des Öfteren der giftige Ahornstab und Weißwurz wachsen. »Wer schnell seine Waschschißel voll bekommen will, geht weniger vorsichtig vor. Man riecht nicht mehr an jedem Blatt - zumal die Finger eh nach Knoblauch stinken. Da können auch mal schnell einige giftige Blätter den Weg ins Bärlauch-Pesto finden.«

② Mehr Informationen zur nächsten geführten Kräuterwanderung von Karin Wetzels-Laschet am 30. Mai gibt es im Internet unter www.frauenliga.be oder telefonisch unter 087/555418.

Mit Kräutern aus Garten, Wald und Wiese Schnelle Rezeptideen

Im Folgenden einige Rezepte, die sich vorzüglich mit Kräutern aus Garten, Wald und Wiese kreieren lassen.

■ **»Immuncocktail«:** Scharbockskraut mit Orangensaft und Joghurt pürieren und nachsüßen.

■ **Kräuterbutter mit Sauer- klee:** 125 Gramm weiche Butter, zwei Tropfen Zitronensaft, 1/2 Teelöffel Senf mit vier Esslöffeln sehr fein gehackten Kräutern (Sauerampfer, Bär-

lauch) verrühren und abschmecken. Das Ganze mit Salat und Baguette servieren.

■ **Bärlauch-Sauerrahm-Dip:** 100 Gramm Sauerrahm und 100 Gramm Joghurt gut miteinander verrühren, danach 4-6 Esslöffel gehackten Bärlauch untermischen. Abschließend etwas Honig dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Der Dip passt gut zu Gemüsestreifen, Pellkartoffeln, Rösties usw.



In den ostbelgischen Wäldern lassen sich zahlreiche Wildkräuter finden, die den Speiseplan ergänzen können.

Kräuterlexikon

Bärlauch:	Alliin, Alicin
(Blätter und Zwiebel)	
→	Blutdrucksenkend, blutreinigend, herzstärkend, antibakteriell, verdauungsfördernd, darmregulierend, krebs-hindernd.
Scharbockskraut:	Vitamin C (200 mg/100 g)
(vor der Blüte)	
→	gegen Frühjahrsmüdigkeit, steigert die Immunabwehr
Löwenzahn:	Bitterstoffe
(ganze Pflanze)	
→	blutreinigend, harntreibend, magenstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, nierenanregend, Hilfe bei Arterienverkalkung, Blutarmut, Galle- & Lebererkrankungen
Gänseblümchen:	Saponine, Gerbstoffe, Schleimstoffe
(Blätter, Blüte)	
→	»Wundkraut« gegen Gicht, Galle-, Nieren-, Blasen- und Leberleiden, Asthma, schmerzstillend, krampflösend, blutreinigend
Brennnessel:	Eisen, Vitamin C, Provitamin A, Kalium
(ganze Pflanze)	
→	blutreinigend, blutbildend, entwässernd, entgiftend, blutzuckersenkend, stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd
Taubnessel:	Saponine, Gerb-, Schleimstoffe
(Mutterkraut)	
(Blätter und Blüten)	
→	blutreinigend, blutstillend, menstruations- darmregulierend, entzündungshemmend, gegen Schlaflosigkeit, Brandwunden
Gundermann:	Vitamin C, Gerb-, Bitterstoffe, Saponine
»Soldatenpetersilie«	
→	wundheilend, gegen Husten, Mundentzündung, Appetitlosigkeit, Leber-, Galle-, Nierenschäden, verdauungsfördernd
Vogelmieze:	Vitamin C, Provitamin A, Eisen, Kalium
»Fieberkraut«	
→	verauungsfördernd, wirkt schleimlösend bei Husten, wirkt bei rheumatischen Beschwerden
Giersch:	Vitamin C (201 mg/100 g), Provitamin A
(Blätter, Blüte)	
→	wassertreibend, schmerzlindernd, darmregulierend, gegen Gicht und rheumatische Erkrankungen
Klee (Sauer-):	Vitamin C, Provitamin A
(Blätter, Blüten)	
→	blutreinigend, krebshindernd, durststillend, belebend, fiebersenkend, gegen Frühjahrsmüdigkeit
Sauerampfer:	Vitamin C, Provitamin A
(Blätter)	
→	wassertreibend, blutreinigend, bei Hautausschlag, Blutarmut
Knoblauchrauke:	Senfölglycoside, Ätherische Öle
»Salz in der Suppe«	
→	anitbakteriell, harntreibend, entschlackend, appetitanregend, bei Erkrankungen von Magen, Darm, Galle, Lunge, Leber
Wiesenschaumkraut:	Vitamin C, Senfölglycoside, Bitterstoffe
(Wald-Schaumkraut)	
→	antibakteriell, harntreibend, durchblutungsfördernd, belebend, bei schmerzenden Gelenken (Blätter auflegen)
Labkraut:	Gerbstoffe, Flavonoide
(Blättchen, Blüte)	
→	gegen Blasen- und Nierenleiden, Hautleiden, gegen Wasserstauungen, krebshemmend
Spitzwegerich:	Schleim-, Gerb- und Bitterstoffe
(Blätter, Blüten)	
→	»Antigrippe- und Hustenmittel«, stärkt das Immunsystem, entzündungshemmend, schleimbildend, äußerlich Wundbehandlung, bei Verstauchungen, Geschwüre, Mückenstiche



Oft als Unkraut verschrien, aber äußerst nahrhaft: Löwenzahn und Wiesenschaumkraut.