

## Heilsam und lecker in Salaten oder Suppen

**Dreieich** – Viele Wild- und Wiesenkräuter sind sehr schmackhaft. Wenn man sich ein bisschen auskennt, sind die gesunden Vitaminbomben auch leicht in der Natur zu finden. Kräuter- und Heilpflanzenexpertin Marion Bredemeier hat in ihrem ersten Workshop am Kräutergarten dazu eingeladen, schmackhafte Wiesenkräuter für eine Quarkspeise zu sammeln. Die Fachfrau läuft auf der Streuobstwiese entlang des Naturlehrpfads mit zielgerichteten Schritten voran. Was für Laien auf den ersten Blick eben nur wie eine Wiese aussieht, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als wahre „Kräuter-Goldgrube“. Kaum ein Quadratmeter, auf dem Bredemeier die Teilnehmer nicht auf ein spezielles Kraut hinweist.

Die kleine Pflanze am Wegesrand, ein bisschen behaart und mit strahlenförmigen, weißen Blüten, erkennt sie als Vogelmiere. „Probieren Sie die Blüte mal, sie schmeckt gut“, animiert sie zum Verkosten. „Irgendwie nach Erbse“, merkt eine der Teilnehmerinnen überrascht an, während sie auf der Blüte herumkaut. Die Pflanze, erklärt die Fachfrau, sei voll



**Marion Bredemeier** weilt auf Spaziergängen in Kräutergeheimnisse ein.

von Vitamin C und man könne sie hervorragend in Suppen und Salaten verarbeiten. Umgehend wandern ein paar Stängel in das Körbchen, das Erni Rehwald mit sich trägt.

Im Körbchen sammeln sich im Laufe des Spaziergangs auch Spitzwegerich, der gut gegen akuten Husten wirkt, Schafgarbe, die als Tee zubereitet Regelschmerzen lindert und als Leberwickel das Organ entspannt, und Hirtentäschelkraut, das als natürlicher Blutstillter eingesetzt wird. Bredemeier hat konkrete Tipps parat, wie sich die Leute das wertvolle Grün zunutze machen können. „Aus Spitzwegerich lässt sich mit Honig ein prima Extrakt machen. Sie müssen ihn frisch, aber sehr gut abgetrocknet, mit Honig vermischen. 14 Tage hinstellen, immer wieder schütteln und schon haben sie ein ganz wirksames Mittel gegen akuten Husten.“

Die Kursteilnehmer lernen auch, wie sie Brennnesseln behandeln müssen, damit sie nicht mehr brennen (mit dem Nudelholz im Küchenhandtuch rollen). Nach dem gut einstündigen Spaziergang geht es in dem kleinen Zelt auf dem Kräutergarten Gelände an die Zubereitung des Quarks. Noch während das gesunde Abendessen reihum geht, sind sich alle einig: Wenn man nur ein bisschen die Augen offen hält, findet man in der Natur so manchen grünen Schatz für die heimische Küche. njo

Langener Zeitung  
vom 28.5.2019