

Die jungen Wilden

Jetzt sprießen sie wieder – Gundermann, Löwenzahn & Co. Kräuter-Pädagogin Marlies Heinritzi bringt das feine Wiesen-Allerlei frühlingsfrisch auf den Tisch.



Tausende von kleinen Sonnen strahlen an diesem Frühlingmorgen mit ihrem Vorbild am Himmel um die Wette. Die fröhlichen Tupfen und Sprenkel im Wiesengrün verwandeln das Freilichtmuseum Glentleiten am Fuße der Alpen in ein goldenes Blütenmeer. Mittendrin Kräuter-Pädagogin und Hauswirtschafts-Meisterin Marlies Heinritzi mit einem Korb am Arm – auf

der Suche nach ersten grünen Blättchen und Blumen. „Das ist ja das Schöne“, freut sie sich, „man muss nicht erst säen, sondern kann gleich ernten.“ Stimmt – während in den Gemüsegärten rings um die alten Bauernhäuser noch gähnende Leere herrscht, bringen Wiesen und Weiden schon früh im Jahr allerlei Leckeres für Frischefans hervor. Die jungen Wilden im Gras hält Marlies Heinritzi für wahre Muntermacher – unsere

Vorfahren fanden das auch. Während man heute beim Anblick von Löwenzahn & Co. vielleicht eher an ein Sträußchen für die Vase denkt, verhiess das frühlinghafte Sprießen einst das glückliche Ende einer schier endlos langen, entbehrungsreichen Winterszeit. „Die inneren Werte von Gundermann und Giersch“, fasst die Kräuter-Frau zusammen, „brachten den Stoffwechsel auf Trab und Abwechslung auf den Teller.“



Im **Löwenzahn** zum Beispiel steckt ein Cocktail aus Vitaminen, Mineralstoffen, Flavonoiden, Inulin und Bitterstoffen, der das „Gold der Wiese“ zu einem wichtigen Helfer bei Frühjahrskuren macht. „Leider haben wir die Bitterstoffe weitgehend aus unserer Nahrung verbannt“, bedauert die Kräuterexpertin. „Obwohl sie bei der Verdauung wertvolle Dienste leisten.“ Die Pustelblume zeigt nährstoffreiche, frische Böden an und es gibt wenig Gewächse, die sich derart variationsreich an ihren Standort anpassen. Für eine Blütenbowle sammelt Marlies Hein-

namen „Heckenkieker“ ein. Unseren Vorfahren war's nur recht: Konnte man das Heil- und Suppenkraut doch problemlos von der eingrenzenden Hecke oder dem Gartenzaun ernten. Das allerdings sollte man, wie bei allen Frühlingskräutern, nur bis Juni tun. „Grundsätzlich gilt“, so Marlies Heinritzi: „Je zarter die Blätter – umso wohlschmeckender sind sie.“

Dieser gute Rat bezieht sich natürlich auch auf den **Giersch**, dessen hellgrüne Triebe sich im Heckenrosen-Gebüsch am Rand der frühlingsgrünen Weide finden.

Pimpinelle, deren Blätter ebenfalls die Bowle würzen sollen, verwechselt man leicht mit der Bibernelle. Und die Botaniker tragen nicht gerade zur Entwirrung bei. Sie bezeichnen Bibernelle als *Pimpinella* und Pimpinelle alias Wiesenknopf als *Sanguisorba*. Da aber beide zu den Heilpflanzen gehören, braucht man sich weiter keine Gedanken zu machen. Die Frage ist nur, ob man den nussartigen Gurkengeschmack der Pimpinelle oder das Anisaroma der Bibernelle bevorzugt.

Sein dekoratives Aussehen bescherte dem **Günsel** schon früh eine Gartenkarriere. Vor allem die vielfarbigen Abkömmlinge der Heilpflanze sind heutzutage als Blattschmuckstaude für den lichten Schatten sehr beliebt. Wer jedoch wie Marlies Heinritzi kulinarische Ambitionen hegt, bleibt lieber beim wilden Kriechenden Günsel, der auf der Wiese und am Waldrand leicht zu finden ist.

Eigentlich spielt es keine Rolle, ob man die Hohe oder die Echte Schlüsselblume (*Primula elatior* u. *P. veris*) zum Vernaschen pflückt. Beide sind essbar und heilkräftig. In alten Kräuterbüchern ist meist die Rede von der Arzneiprimel, wie die Echte Schlüsselblume auch genannt wird. Man erkennt sie am Honigduft und der dottergelben Krone mit fünf orangefarbenen Flecken in „aufgeblasenen“ bleichgrünen Kelchen. Weil sie jedoch streng geschützt ist, pflückt Marlies Heinritzi nur die blässere und schwächer duftende Schwester, also die **Hohe Schlüsselblume**.

Was jetzt noch fehlt, liefert der Waldrand: ein Büschel Waldmeister fürs Dessert und die ersten frischen Fichtenspitzen.

Weit muss man nicht gehen, die grünen Schmankerl sind schnell gefunden. „Und jetzt ab in die Küche mit dem 'Unkraut', sagt die Kräuter-Frau lächelnd und bindet sich tatkräftig die Schürze um. Denn gleich will sie zarte Blätter für Salat und Frühlings-Shake putzen und die Blütenbowle ansetzen. Dazu gibt's Wildkräuter-Butter mit frischem Brot, Fichtenspitzen-Sirup zum Käse, Waldmeistercreme als Dessert – fertig ist das Gourmet-Wiesenbuffet, das nicht nur wunderbar schmeckt, sondern auch noch so gesund ist.

Katharina Fischer

Von süß bis würzig – Frühling zum Vernaschen

ritzi weit geöffnete Blüten. Die gibt's nur an Sonnentagen, bei Regen bleiben die gelben Puderquasten geschlossen. Ruck, zuck landet ein Sträußchen im Korb, genauso wie junge Löwenzahn-Blätter, die sie für einen Frühlings-Shake benötigt.

Ebenso schnell finden sich **Gänseblümchen** – und das sogar besonders früh im Jahr. „Wenn du mit einem Fuß auf sieben Gänseblümchen treten kannst, dann ist Frühling“, heißt es in England. Gänseblümchen öffnen die Blüten, wenn die Sonne im Osten steht und folgen ihr im Tageslauf. Nachts und bei schlechtem Wetter bleiben sie, wie der Löwenzahn, geschlossen. Ihre Blüten schmecken erst süß, dann bitter. Womit wir wieder bei den Bitterstoffen gelandet wären ...

Auch die feinen Blättchen des **Gundermanns** landen flugs im Korb. Der herb-balsamische Duft, den sie verströmen, geht auf die ätherischen Öle in der Pflanze zurück. So mancher findet den Geruch penetrant, für noch aufdringlicher allerdings halten einige die meterlangen Ranken. Damit hangelt sich Gundermännchen gerne an Hecken empor. Im Niederdeutschen trug ihm das den Kose-

Die gefiederten Blätter mit den fegezackten Rändern schmecken um diese Jahreszeit würzig und zart bitter und sollen der Blütenbowle den richtigen Geschmack der Wildnis verleihen. Gärtner fürchten den Eindringling als kriechendes Grauen. Jedes Wurzelstückchen schlägt wieder aus und durchwuchert Staudenhorste. Die meisten kennen zwei Möglichkeiten mit dem Zipperleinskraut umzugehen: Kapitulation oder Angriff. Marlies Heinritzi wählt einen dritten Weg: einfach aufessen. „Giersch ist schließlich eine der besten Wildgemüsearten. Vitamin C, Provitamin A, Mineralstoffe und ätherische Öle – was will man mehr!“

Vielleicht ein paar Blüten vom **Wiesenschaukraut**? Eine senfartige Schärfe zeichnet die Pflanze aus und in großen Mengen kann sie daher Nierenreizungen hervorrufen. Für eine Blütenbowle, fürs Butterbrot oder die Salatgarnitur nimmt man jedoch nur eine unbedenkliche Handvoll von der Brunnenkresse-Verwandschaft, die feuchte Wiesen und die Ränder von Bächen und Teichen bewohnt. Die Kräuter-Frau entdeckt den zartrosafarbenen Kreuzblütler gleich zwischen den Löwenzahnblüten.



Kleine Wildkräuter-Sammelkunde

Mit diesen frisch gepflückten Frühlingsboten zaubern Sie die Blütenbowle.
 Von links nach rechts: **Kriechender Günsel** (*Ajuga reptans*) ganz in Blau, zartes Blattwerk vom **Giersch** (*Aegopodium podagraria*), Blütenstängel der **Schlüsselblume** (*Primula elatior*) in hellem Gelb, blaublütiger **Gundermann** (*Glechoma hederacea*), zartfliederfarbenes **Wiesenschaumkraut** (*Cardamine pratensis*), **Gänseblümchen** (*Bellis perennis*), gefiedertes Laub der **Pimpinelle** (*Sanguisorba minor*) und goldgelber **Löwenzahn** – alles an einem sonnigen Tag geerntet.



Blütenbowle – die helle Freude

Das sollten Sie wissen, bevor Sie sich zum Sammeln aufmachen: Ernten Sie nur vollständig aufgeblühte Blumen und meiden Sie frisch gedüngte Wiesen und Straßenränder. Vor dem Verarbeiten die Blätter waschen – zarte Blüten nur vorsichtig ausschütteln.

Blüten und Blätter in ein Gefäß geben. Mit 2 Teilen Wasser und 1 Teil Apfelsaft übergießen, sodass alles bedeckt ist. Über Nacht durchziehen lassen. Ausschütten oder abgeseigt in Flaschen füllen. Hält im Kühlschrank 1–2 Tage.

Marlies Heinritzis Tipp

„Sehr gut schmeckt die Kräutertbowle auch mit Zitronenmelisse und Minze aus dem Garten.“

Schluss mit der Frühjahrmüdigkeit!

Frühlings-Shake

Junge Löwenzahnblätter schmecken gut im Salat. Doch die grünen Energiebündel pepen auch einen Frühlings-Shake auf. Für den verdauungsfördernden Fitnessdrink mit hohem Gehalt an Vitamin A und C benötigt man:

Eine Hand voll junger Löwenzahn-Rosetten, Blütenblätter zum Verzieren, 2 unbehandelte Orangen, 1 Apfel, 1/8 l Buttermilch, 1/8 l Frischmilch

Löwenzahnblätter säubern und in Streifen schneiden, Orangen auspressen, Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zutaten mit Butter- und Frischmilch in den Mixer geben oder mit einem Zauberstab pürieren. Nach Bedarf mit Honig süßen. Mit Löwenzahn-Blütenblättern verziert servieren.



Marlies Heinritzi beim Graben nach Löwenzahn-Wurzeln. Die sind wahre Kraftpakete voller Bitterstoffe und Inulin.

Löwenzahn – das Gold der Wiese

Wussten Sie eigentlich schon ...

... dass seine Pfahlwurzeln verdichtete Böden lockern und ausgewaschene Nährstoffe und Spurenelemente aus der Tiefe in die obere Bodenschicht holen?

... dass der Löwenzahn eine „ortsübliche Wiesenblume“ und kein Unkraut ist? Das stellte ein Heilbronner Gericht vor rund 35 Jahren fest.

... dass die pollen- und nektarreichen Löwenzahn-Blüten von 72 verschiedenen Wildbienen-Arten besucht werden?

... dass der Milchsaft des Löwenzahns junge Regenwürmer nährt, die sich besonders gerne in der Nähe der „Milchstube“ tummeln?

... dass der weiße Saft für Menschen keinesfalls giftig ist, wie das Kindern früher erzählt wurde? Vermutlich wollte man damit nur die klebrig-braunen Milchflecken auf Kleidern und Hosen verhindern. Die lassen sich nämlich nur schwer mit Gallseife wieder rauswaschen.



Löwenzahn-Kaffee Ein Tässchen in Ehren

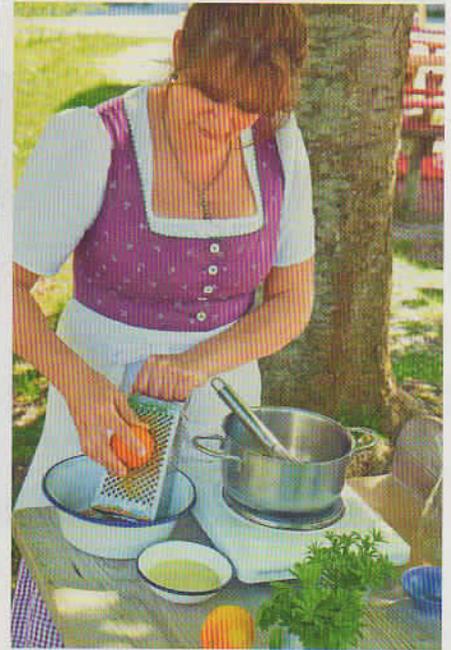
So geht's:

- Die braunen Pfahlwurzeln des Löwenzahns ausgraben, grob putzen und – ähnlich wie Karotten – mit der Bürste im Wasser sauber schrubben.
- Dann in kleine Stücke schneiden (etwa Kaffeebohnen-größe) und zum Rösten auf ein Backblech legen.
- Für 15–20 Minuten bei 230–250 °C in den Ofen schieben (Umluft 200 °C) – zwischendurch etwas durchrühren. Wenn sie schön braun sind herausholen und auskühlen lassen. Danach in einer alten Kaffeemühle zu Pulver mahlen.
- Für eine Tasse Löwenzahnkaffee 2 gehäufte Kaffeelöffel mit heißem Wasser überbrühen. Das Pulver setzt sich am Boden ab.



Hoch die Tassen!

An Löwenzahnkaffee hat Marlies Heinritzi eine besondere Erinnerung: „Früher stand auf unserem Holz-Herd stets eine Kanne. Darin wurden die gemahlene Löwenzahnwurzeln immer wieder aufgegossen – und mit jeder Tasse schmeckte der Löwenzahnkaffee besser.“



Waldmeistercreme

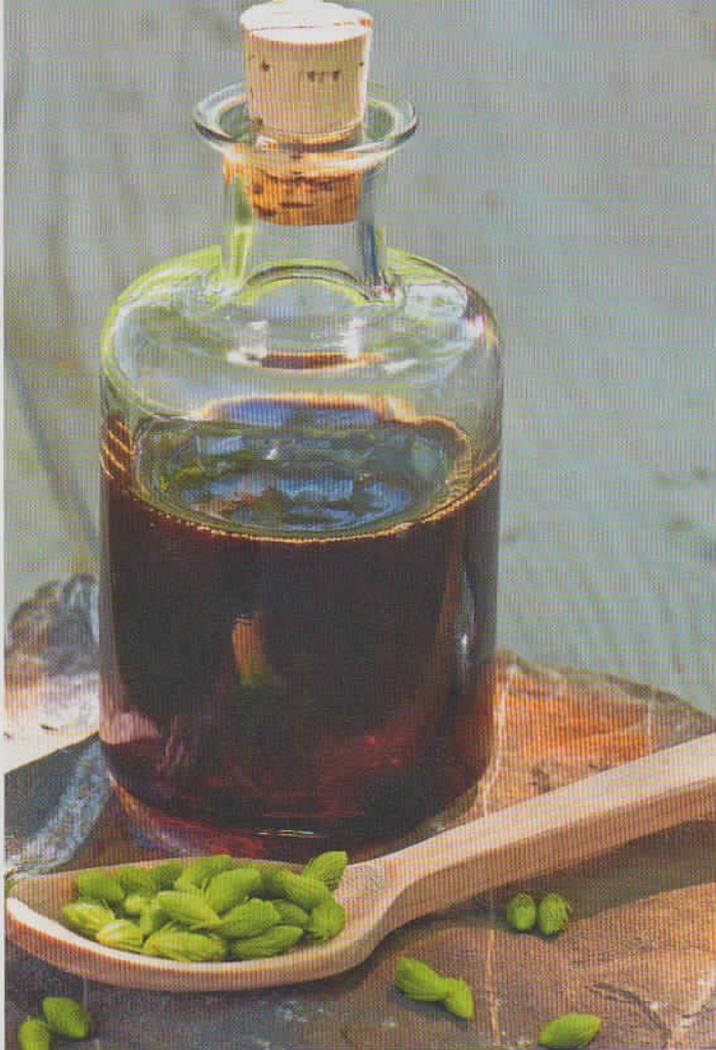
7 Stängel Waldmeister (angewelkt, erst dann entwickelt er sein Aroma)
2 unbehandelte Orangen
3/8 l Apfelsaft
5 Blätter Gelatine (nach Vorschrift eingeweicht und in wenig Wasser aufgelöst) oder 35 g Mondamin
200 ml Sahne

- Orangenschale abreiben und mit Apfelsaft und Waldmeister zum Kochen bringen.
- Die vorbereitete Gelatine oder Mondamin mit 4 EL Apfelsaft angerührt, langsam in die kochende Flüssigkeit geben. Nochmals kurz aufkochen.
- Creme durch ein Sieb streichen um Orangenschale und Waldmeisterstängel zu entfernen. Dann unter mehrmaligem Umrühren fast erkalten lassen.
- Geschlagene Sahne unter die Creme heben.
- Nach Belieben mit klein gezupften Löwenzahn-Blüten vermischen oder mit Waldmeister garnieren.

Waldmeister – unbeschwert genießen

In hohen Dosen und bei längerer Anwendung kann der im Waldmeister enthaltene Duftstoff Cumarin Benommenheit, Schwindel und Kopfweg auslösen. Deshalb raten die Experten maximal 3 Gramm frisches Kraut pro Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, das entspricht etwa 10 Waldmeister-Quirlen. Wer sich daran hält, kann völlig unbesorgt genießen.





Fichtenspitzen-Sirup

Für den Sud:

- Maiwuchs (junge, hellgrüne Triebe) von Fichten ernten.
- 1 l Fichtenspitzen (im Messbecher gemessen) in einen Topf füllen und mit 1 l Wasser übergießen. Aufkochen und ¼ Stunde weiterköcheln. Über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Sieb gießen – den Rest gut ausdrücken, damit nichts verloren geht. Der Sud ist milchig weiß und trüb vom Harz.

Für den Sirup:

- Pro Liter Sud 1 kg Haushaltszucker, Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- Alle Zutaten in einem großen Topf zum Kochen bringen (schäumt sehr). Sud auf etwa die Hälfte eindampfen lassen (1/2 l dauert etwa 1 Stunde). Abkühlen lassen. Wieder aufköcheln. Vorgang so oft wiederholen, bis der Sirup schön dickflüssig ist.

Marlies Heinritzis Tipp:

„Das mehrmalige Abkühlen ist wichtig, damit der Sirup anschließend nicht wieder auskristallisiert. Und natürlich kann man an Stelle von jungen Fichten-Trieben auch Tannenspitzen verwenden. Der richtige Erntezeitpunkt ist da, sobald die Bäume ihre braunen Knospenhüllen abwerfen.“

Goldbrauner Sirup mit dem Hauch von Waldhonig

Der Fichtenspitzen-Sirup eignet sich als herbsüßer Aufstrich fürs Butterbrot, er würzt Salatsoßen, passt zu herzhaftem Käse und süßt Tee, Joghurt oder Quark. Aber er schmeckt nicht nur lecker, er lindert auch Husten und Heiserkeit – dazu nimmt man 1–2 TL täglich.

Entdecken, erleben, genießen

Selbstgemachtes, wie die beschriebenen Wildkräuterrezepte, findet man auch in Marlies Heinritzis Kramerladen im Freilichtmuseum Glentleiten. In ihrer Schmanckerküche serviert die Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft außerdem Brotzeiten und Aufstriche mit Wildkräutern. Dazu gibt's zu jeder Jahreszeit das passende Getränk – derzeit besonders zu empfehlen: Giersch-Limonade.

Wer lernen möchte, wie man die jungen Wilden von der Wiese sicher erkennt, kann mit der Kräuter-Pädagogin auf Entdeckungstour gehen: Wild- und Unkrautführungen durchs Museumsgelände, kleiner Kräuterimbiss inklusive, finden auch in diesem Jahr wieder ab April statt.

Anmeldung unter Tel. 08851-7527.

Der Kramerladen im Mesnerhof – mit Bauernstube und Biergarten – ist wie das gesamte Museum vom 19. März bis 11. November, von 9–18 Uhr geöffnet (Mo. Ruhetag, außer an Feiertagen). Von Juni bis Ende September wird durchgehend von Montag bis Sonntag geöffnet.

Freilichtmuseum Glentleiten

82439 Großweil, Tel. 08851-185-0, www.glentleiten.de

Anfahrt über die A95 München-Garmisch, Ausfahrt Kochel



