

Wenn Unkraut nicht weichen will: einfach mit ihm anfreunden

05.05.12

Heimatverein und Barbara Skarupke lüfteten Pflanzen-Geheimnisse

Dillenburg-Nanzenbach (son). Wer ein bisschen Grün ums Haus hat, kann ein Lied davon singen. Denn manchem Hobbygärtner packt schier die Verzweiflung, wenn unerwünschte und allzu hartnäckige Gewächse einfach nicht weichen wollen. Die Pflanzenexpertin Barbara Skarupke hat für derlei Fälle eine ziemlich charmante Empfehlung: Mit dem Unkraut einfach Freundschaft schließen.

Giersch oder Löwenzahn zum Beispiel sollte man nicht allzu vorschnell als billiges „Hasenfutter“ abtun. Denn gerade diese beiden Gewächse sind in der Küche besonders vielseitig zu verwenden. Der Löwenzahn lässt sich von der Blüte bis zur Wurzel zu Sirup, Likör, Salat und sogar zu Kaffeeersatz verarbeiten. Nicht viel anders ist es mit dem Giersch, auch Geißfuß genannt, der sich auf allerlei Weise in den Speiseplan mit Suppen, Gemüse oder gemischten Salaten einbeziehen lässt.

Ruhig seinem Körper vertrauen

Was man alles mit dem garnicht so unnutzen Grünzeug machen kann, wissen jetzt mehr als 40 Personen, die in Nanzenbach an einer Kräuterwanderung des Heimatvereins

teilnahmen. Fachfrau Barbara Skarupke machte ihnen klar, dass viel zu schnell manche Pflanzen völlig zu Unrecht als Unkraut abgetan werden.

Interessante Tipps gab es zur Kräuterzubereitung. Wenn ein selbst zubereiteter Kräutertee oder Wildkräuter-Salat nicht schmeckt, liegt es oft an der Dosierung.

Die optimale Wirkung erzielen die Kräuter ohnehin nur dann, wenn sie einem auch gut tun. Man sollte da ruhig seinem Körper vertrauen, rät die Fachfrau.

Man kann Wildkräuter durchaus mit normalem Kopfsalat oder Spinat aus dem Garten verarbeiten. Spinatähnlich schmeckt ein Gemüse aus jungen Brennnesseln. Wer kennt nicht noch von früher die „Schleppe“, die Blätter des Schlangenknoterichs, die zu Großmutterns Zeiten ganz selbstverständlich mit Spinat

zubereitet wurden.

Finger weg von Herbstzeitlosen

Am Wegesrand wurden während der Wanderung weitere essbare Kräuter gesammelt wie Sauerampfer, Schafgarbe, Vogelmiere und Brennnessel. Eindringlich warnte Frau Skarupke vor den dunkelgrünen, tulpenartigen Blättern der Herbstzeitlosen, die in allen Teilen hochgiftig sind. Kräuterunkundige können sie schon mal mit Bärlauch verwechseln – und das geht tödlich aus. Ein interessantes Heilkraut für fußkranke Wanderer ist der Spitzwegerich, auch Wegepflaster genannt. Einfach die schmalen Blätter anfeuchten und wie einen Verband um die wunden Stellen legen.

Viele andere Pflanzen wurden besprochen, und aus den Reihen der Mitwanderer kamen interessante Fragen. Am Ende der Tour wurden die gesammelten Kräuter gehackt und zu einem Quark verarbeitet. Wer wollte, konnte ihn mit frischem Bauernbrot verspeisen. Von wegen Unkraut...



Informativ und kurzweilig war die Kräuterwanderung, die der Heimatverein Nanzenbach mit der Expertin Barbara Skarupke ausrichtete. (Foto: privat)