

# Herbstliche Kräuterschätze

Im Seminar des Kneipp-Vereins entstehen Salbe, Likör und Hustenbonbons

**Bad Nauheim (bf).** »Brennnesseln – Finger weg!«, »Vogelbeeren – Vorsicht, giftig!« – Barbara Skarupke lächelt nur über solche Warnungen. Die 51-jährige Kräuterfrau aus Hüttenberg, deren modernes, patentiertes Auftreten so gar nicht dem Klischee einer »Kräuterfrau« entspricht, nutzt vielerlei Wildkräuter und Beeren, um daraus schnell und einfach wahre Köstlichkeiten herzustellen. Eine Kostprobe ihres Könnens und der Leckereien gab es kürzlich auf Einladung des Kneipp-Vereins Bad Nauheim-Friedberg in der Diätküche der Klinik am Südpark in Bad Nauheim. Das Motto lautete »Schätze des Herbstes«.

Auf dem dekorierten Tisch liegen Hopfendolden und Thymianzweige. Unter den erwartungsvollen Blicken der Seminarteilnehmer füllt Barbara Skarupke frische, zerschnittene Beifußblätter in Gläschen, gießt mit Sonnenblumenöl auf. »Lassen Sie das zwei bis drei Wochen an einem sonnigen Platz stehen, schütteln Sie es ab und zu, sieben Sie es ab und bewahren es an einem dunklen, kühlen Ort auf«, rät die Fachfrau, die einen Teil der benötigten Materialien gemeinsam mit ihren Gästen zuvor aus dem vom Kneipp-Verein gepflegten Kräuterbeet im benachbarten Gesundheitsgarten geholt hat. Verwendet wird das Beifuß-Öl zum Einreiben müder, geschwollener oder aber kalter Füße, bei Muskelkater und Verspannungen.

Aus Zeitgründen hat Skarupke die Grundzutat für den Lippenpflegebalsam zu Hause angesetzt: Schafgarbeblüten wurden mit Sonnenblumenöl kurz erhitzt und über Nacht stehengelassen. Nun wird das Öl abgeseigt und erneut leicht erwärmt, danach werden Bienenwaxpellets ins Öl geschüttet



**Während der Lippenbalsam fest wird, füllt Wolfgang Ditschler die »Holunderbeerenmarmelade mit Schuss« in Gläser ab, Annett Semmler und Barbara Skarupke portionieren die Zutaten für den Vogelbeerenlikör.**

(Fotos: bf)

und langsam schmelzen gelassen. Wer will, gibt etwas Propolitinktur hinzu (für Allergiker weniger geeignet), bevor die Masse in Salbengläschen abgefüllt wird und dort schnell milchig werdend gerinnt. »Der Balsam pflegt die Lippen wunderbar und hält sich monatelang, denn Sie brauchen nur ganz wenig. Es ist auch eine wunderbare Handcreme«, erläutert Skarupke.

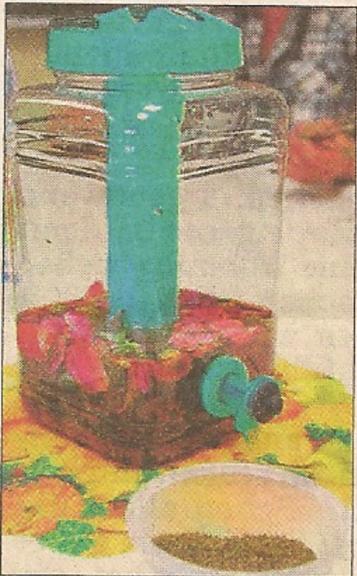
## Bonbons aus Birkenzucker

Inzwischen ist es Zeit für einen Imbiss. Eine erfrischende Hopfenlimonade aus Hopfendolden, die mit einer Handvoll Kräutern – etwa Rosmarin, Zitronenmelisse, Fenchelkraut, Minze, Salbei – und Apfelsaft angesetzt worden sind, wird mit Mineralwasser aufgefüllt und löscht den Durst wunderbar. Dazu gibt es Bauernbrot mit einem leckeren Aufstrich aus Frischkäse, der mit gerösteten, grob gemahlten Sonnenblumenkernen und gerösteten Brennnesselsamen sowie einem Schuss Sojasauce verrührt worden ist.

Danach geht es Schlag auf Schlag: Während Wolfgang Ditschler in einem großen Topf Holunderbeeren, Johannisbeerlikör und

Gelierzucker – geduldig rührend – langsam zum Kochen bringt, geht Annett Semmler Kräuterfrau Skarupke beim Vorbereiten des Vogelbeerenlikörs zur Hand. Die leicht angebröckelten Früchte der Eberesche haben ihren bitteren Geschmack noch nicht verloren, werden aber – so das Versprechen – nach 14-tägigem Ziehen in einem Gemisch aus Kandiszucker, Zimtstange, Zitronenschale und Obstschnaps dem Endprodukt ein wunderbares Aroma verliehen haben.

Im Kühlschrank werden unterdessen die Hustenbonbons aus Birkenzucker und frischem, sehr fein geriebenem Thymian, mit dem Löffel auf Backpapier getropft, fest. Und während sich auf dem Tisch in Gläschen und Töpfchen die fertigen Kostproben sammeln und ihre Besucher staunend konstatieren, wie schnell sich die Produktion tatsächlich hat bewerkstelligen lassen, kündigt Barbara Skarupke ihren nächsten Kurs für den Kneipp-Verein an: Am 19. November werden unter dem Motto »Selbstgemacht und mitgebracht« adventliche Leckereien hergestellt. Wolfgang Ditschler meldet sich sofort an, wenige Plätze sind noch frei. Infos dazu gibt es unter [www.kneipp-bn.de](http://www.kneipp-bn.de) sowie unter [www.kraeuterfrau-huettenberg.de](http://www.kraeuterfrau-huettenberg.de).



**Links sind Hopfenlimonade und geröstete Brennnesselsamen zu sehen, rechts geschnittener Beifuß.**