Labkraut ist ein ideales Topping für den Tomatensalat.

Naturbelassene Wiesen sind eine Fundgrube für Wildkräuter. | Fotos: wi

Das Aroma spendiert die Natur

Wildkräuter bereichern die Sommerküche – Workshop in der Pflanzenwelt auf dem Berg der Kelten

■ **Frankfurt** Kräuterwanderungen und Wildkräuterseminare haben Hochkonjunktur, weil die Spitzengastronomie als Vorreiter einer naturbetonten Küche zunehmend die Würzkraft der gesamten Pflanzenwelt (wieder) entdeckt.

Zum Sammeln und Lernen werden – stunden- oder tagesweise – unzählige Varianten an Lehrgängen angeboten. Einer davon ist der Wochenend-Workshop, den Regine Ebert jährlich im Naturfreundehaus unweit des Keltenmuseums am Glauberg in der hessischen Wetterau durchführt. Die Wiese direkt vor der Unterkunft reicht als Fundgrube aus, wenn die Frankfurter Kräuterfrau zu Beginn ihres Sommer-Workshops die Teilnehmer zum Kräutersammeln schickt. Neulinge sehen zunächst nur Gras, allenfalls noch Klee.

Bunt gesprenkelte Grünfläche

Aber unter Anleitung der Expertin entdecken sie bei jedem Schritt über die bunt gesprenkelte Grünfläche eine ganze Menge Wildkräuter. Davon wandern jeweils ein paar Blätter und Blüten für das später gemeinsam zubereitete Essen in den Korb: Gundelrebe und Schafgarbe, Wiesenlabkraut und der Dost genannte wilde Majoran sind darunter. Oberstes Gebot ist es, sich keinesfalls nur an einer einzigen Stelle zu bedienen, sondern hier und da einige wenige Blätter zu nehmen, damit sich die Pflanzen nach dem Beutezug wieder erholen können.

Die Achtung vor der Natur stellt sich jedoch von ganz allein ein, während die Phytotherapeutin mit ihren Schützlingen die Pflanzenwelt rund um ihr Quartier auf dem Glauberg erkundet. Dabei weiß sie zu jedem Kraut über Würzkraft, Heilwirkung und nicht zuletzt dessen mystische Bedeutung bei den Kelten, die ihrerzeit auch in dieser Gegend siedelten, reichlich zu berichten.

Giftig oder essbar?

Schützlinge ist durchaus die treffende Bezeichnung für die wissbegierige Truppe. Denn schließlich setzt das Zusammentragen aromatisierender Zutaten Kenntnisse und Erfahrung voraus, um giftige oder ungenießbare von verzehrbaren unterscheiden zu können. Dem buschigen Holunder beispielsweise ähnelt der giftige Attich. Er weist ebenfalls an Rispen weiße Blüten auf, die zu dunklen Beeren heranreifen. Ebert erzählt, dass beim Abstreifen der Blätter des falschen Holunders die Hand hernach nach Sesam riecht und lässt die Probe aufs Exempel machen. Tatsächlich.

Bei der Wanderung über den Keltenberg füllen sich allmählich die von allen mitgebrachten Körbe. Die gesammelte Vorräte werden zur Zubereitung für das nächste Essen gebraucht. Das Wiesenlabkraut kommt als grünes Topping auf den Tomatensalat. Klettenblätter dienen als natürliche Hülle für den Schafkäse. Er wird zusammen mit den Kräutern wie Dost, Wiesensalbei und Brennnesselsamen sowie Salz und ein paar Tropfen Olivenöl in ein Klettenblatt eingewickelt, das mit einem Holzspieß festgesteckt wird. Der Käse gart dann für 20 Minuten direkt in der seitlichen Glut des Lagerfeuers, über dem in einem Topf das Gemüse auf Kräuterheu schmurgelt.

Indessen die Flammen knistern und der Rotwein den Hunger auf die Mahlzeit nur ein wenig mildert, gibt Referentin Ebert etliche Tipps zu Wildkräutern – zum Teil gespickt mit spannenden, gut im Gedächtnis haftenden Details. Beispielsweise, dass die Blätter der Schafgarbe wegen ihrer filigranen Bogenform auch „Augenbraue der Venus“ genannt werden. Sie bringen Pep ans Rührei. Mit weiteren Fragen quetschen die Teilnehmer die Kräuterkundlerin förmlich aus, die ihr profundes Wissen bereitwillig teilt: im Sommercamp auf dem Glauberg oder übers Jahr verteilt bei Kräuterwanderungen im Rhein-Main-Gebiet. *wi · afz 27/2015*

➜ **www.regine-ebert.de**

buchtipp

Würzkraft aus Garten und Natur

■ **Wiesbaden** Eine Wanderung über bunte Sommerwiesen und das Sammeln von Wildkräutern ist die unbedingte Voraussetzung, um nach den Vorschlägen der Sieferheimer Kräuterhexen ausgefallene Gerichte wie Gänsefuß-Maultaschen, Waldmeister-Schnitzel oder Beifuß-Gulasch zu kochen.

Aber die Autorinnen greifen bei ihren Rezepten auch zu bekannten Gartenkräutern, wenn sie die Kalbshaxe und Lammkeule mit Rosmarin aromatisieren oder durch den zusätzlichen Einsatz von Thymian geräucherte Speckwürfel unter eine Blätterteighaube packen und als Schinkentäschchen zubereiten. Für die insgesamt 90 Rezepte bilden die steckbrieflich samt Tipps und Tricks beschriebenen 20 Kräuter aus dem Garten und der Natur die würzende Basis.
wi · afz 27/2015

➜ **DAS BUCH**
Titel: Kräuterküche - zauberhafte Rezepte von den Siefersheimer Kräuterhexen
Autorinnen: Christine Moebus, Karin Mannsdörfer und Martina Schmitt
Verlag: Tre Torri, Wiesbaden
Umfang: 160 Seiten
Preis: 19,90 Euro