

24.04.2014 19:41 Uhr



## Herzhafter Biss ins Gänseblümchen

**Dietfurt (DK) Alles sattgrün – und gesund. Die geballte Kraft an Mineralien und Vitaminen, Gerbstoffen und Bitterstoffen, an Energie und Heilkräften steckt derzeit in der Natur. Die ist, wie Richard Weidinger sagt, nach dem milden Winter, der übergangslos ins warme Frühjahr übergang, drei Wochen im Voraus.**



Und deswegen ist es auch höchste Zeit, sich mit Korb und geschultem Blick in den Wald und über die Wiesen aufzumachen. Im vergangenen Jahr lag im April noch Schnee, erinnert sich der Kräuterefachmann aus Raitenbuch. „In diesem Jahr haben wir keine Probleme, Kräuter zu finden.“ Im Gegenteil.

Eine muntere und interessierte Gruppe begibt sich gemeinsam mit Weidinger, dessen Urgroßmutter schon eine Kräuterfrau war, an einem sonnigen Nachmittag auf dem Gelände von Alcoma auf die Suche nach Huflattich,

Scharbockskraut, Bärlauch und Co. Mit Block und Stift ausgestattet, um all das Wissenswerte, was Weidinger anschaulich, praxisbezogen und mit einer Prise Humor beschreibt und vermittelt, nicht zu vergessen. Mit offenen Augen, um in den nächsten Tagen möglicherweise selbst zu sammeln. Mit großer Neugierde an dem, was wächst und sprießt. Und mit einer Portion Wagemut: So mancher der Teilnehmer beißt bei diesem Kurs, der im Rahmen des Archäologieparks Altmühl angeboten wird, schon mal erst zögerlich, dann aber herzhaft, in einen Löwenzahn oder kaut abenteuerlustig auf einem Gänseblümchen. Dieses schmeckt leicht nussig und ist ein Allheilmittel, das auch gegen Frühjahrsmüdigkeit hilft.

Am Ende des kurzweiligen Nachmittags genießen alle begeistert und inspiriert von dem grünen Wissen die gemeinsam frisch zubereitete Neun-Kräuter-Suppe, Bärlauchbrot und Bärlauchbutter, lauwarmes und köstliches Gemüse mit einer Handvoll frischer Kräuter oder trinken zur Erfrischung Apfelsaft mit Giersch. Einhellige Meinung zwischen Kauen und Schlucken: „Das schmeckt alles wunderbar.“

Mit dabei ist auch Nora Titeli aus Neumarkt, die schon viel aus ihrem Biologiestudium weiß, aber begeistert über die Praxis im Grünen ist. Oder Hedwig Riedel und Jürgen Spreiter aus Hepberg. Tochter Sandra kenne sich viel besser aus als sie, gesteht die Mutter freimütig und lacht. „Nun wollen wir uns auch informieren.“ Für sie und Jürgen Spreiter ist es bereits die zweite Kräuterschulung. In Böhmfeld haben sie bereits eine Kräuterwanderung absolviert. Immer wieder überrascht sind sie davon, was alles im Grünen steckt. Und wollen das auch zu Hause umsetzen. „Der Trend geht eindeutig ‚zurück zur Natur‘.“

Ihr Wissen auffrischen will eine Frau aus Dietfurt. Sie hat sich zeitlebens mit der Natur beschäftigt. „Meinen Enkeln will ich mehr darüber und über die Kraft der Pflanzen erzählen“, sagt die aktive und agile Großmutter. „Sonst geht das alles irgendwann einmal verloren.“ Ihre Tochter kann das nur gut heißen, ist selbst viel im Grünen unterwegs, hält aber von den grünen Smoothies, pürierte Säfte aus Kräutern und Gemüse, wenig. „Die einzelnen Kräuter verlieren sich. Durch das Kauen entwickeln sich ganz andere, viel intensivere, Geschmackserlebnisse.“

Richard Weidinger, ein wandelndes Kräuterlexikon, erzählt viel an diesem Tag: von der reinigenden Kraft der Brennnessel, von Huflattich, der bei Husten hilft, vom „Herr des Weges“, dem Spitzwegerich, oder von Kräutern, denen unsere Vorfahren auch magische Kräfte zugeschrieben haben. Etwa dem Gundermann. Wer in der Walpurgisnacht einen Kranz aus dem Lippenblütler trägt, könne die Hexen erkennen – Nächste Woche ist es soweit.

Von Katrin Fehr

## Videoempfehlungen

powered by veeseo