

Heilende Wirkung der „Unkräuter“

WORKSHOP Richard und Gerlinde Weidinger kennen sich mit Grünem aus: Ihnen macht es Spaß, ihr Wissen weiterzugeben. 15 Kursteilnehmer waren begeistert.

VON JOHANN GRAD

DIETFURT. „Wildkräuterküche“ nannte sich der Workshop, den Gerlinde und Richard Weidinger aus Raitenbuch auf dem Gelände der Almona durchführten. Dabei erfuhren die 15 Teilnehmer Vieles über die Eigenschaften von verschiedenen Wildkräutern. Sie lernten, hübsche Tischdekors aus Naturmaterialien zu basteln, und erfuhren, wie man mit und aus Wildkräutern ein Menü von der Suppe bis zur Nachspeise auf den Tisch bringt. Den krönenden Abschluss bildete dann das gemeinsame Essen im Langhaus.

Als Getränk stellte Gerlinde Weidinger einen „Altmühdudler“ her. In Apfelsaft als Grundlage kamen Blätter von Pfefferminze, Melisse und Lavendel und noch Mineralwasser. Für eine spritzige Bowlle nahm sie ebenfalls Apfelsaft, legte Blätter vom Baumkraut oder Girsch hinein und goss zuletzt noch Sekt dazu.

Dann ging es auf die Suche nach Wildkräutern, doch man musste nicht kilometerweit laufen, wie eine Teilnehmerin schon befürchtete. Alle diese Schätze der Natur wachsen auf dem Gelände der Almona. Beim überreich blühenden Holunder zeigte Richard Weidinger dessen helle und dunkle Seite auf. Mit Überbrühen lässt sich ein schweißtreibender Tee herstellen, die dunklen Beeren, über 50 Grad erhitzt, enthalten viel Vitamin C, der Bast unter der Rinde, als Tee gebraut, ist ein Abführmittel.

Der Experte rät, die Kräuter kurz vor Mittag zu schneiden und im Schatten zu trocknen. Ein Allerwelts-Heilkräuter ist der wilde Salbei: „Salbei im Garten, der Tod kann warten“. Die Blätter eignen sich zum Zähneputzen, ätherische Öle aus den Blättern sind gut gegen Schweißfüße, gerührt werden seine hormonellen Wirkungen.

Brennnesseln reinigen das Blut, spülen Nieren und Harnwege durch, fördern die Durchblutung, entgiften und liefern viel Eisen. Spitzwegerich hilft gegen Bienengift, Löwenzahnblätter geben nahrhaften Salat, Mädelsüß ersetzt als Schmerzkräuter Aspirin und dient zum Aromatisieren von Getränken. Die Blätter vom Beinwell helfen bei Prellungen, Beifuß regt die Galle an und hilft bei der Verdauung von fettem Enten- oder Gänsebraten.

Am Ende des Rundganges schwärmten die Teilnehmer aus und sammelten verschiedene Wildkräuter, aber auch Blumen, Blüten, Gräser und kleine Äste. Kreativität war gefragt. So entstanden farbenfrohe Kleinkunstwerke als Tischdekoration.

Nun ging es in die Küche. Spontan bildeten sich Gruppen, Richard Weidinger drückte jeder ein paar Rezepte in die Hand. Nach einiger Zeit köchel-



Große Blätter vom Beinwell umhüllten Schinken und Käse. Als Cordon Bleu wurden sie dann gebraten.



Kreativ wurde mit Naturmaterialien die Tischdekoration gestaltet.



Richard Weidinger wusste Vieles von den Wildkräutern, wie zum Beispiel vom Beinwell.



Die Teilnehmer drängten sich um ihr Wildkräuterbuffet.

Die Sehnsucht nach der Natur

Wie sind Sie zum Thema „Kräuter“ gekommen?

Vielleicht sind es die Gene. Als Kind bekam ich von der Mutter oft Tees, Salben oder Tinkturen aus Kräutern. Meine Urgroßmutter war oft draußen in der Natur und kannte sich mit Kräutern bestens aus.

Betreiben Sie das Thema „Kräuter“ als Hauptberuf.

Nein, das mache ich nebenberuflich. Für die Kurse, die ich gebe, habe ich die Stunden in der Arbeit reduziert. Ich bin Konstrukteur im Formenbau.

Welches ist Ihr Lieblingskraut?

Die Brennnesselsuppe, warteten die grünen Semmeln aufs Backen. In den Pfannen brutzelten Cordon Bleu aus Beinwellblättern, Schinken und Käse. Rosenbutter wurde hergestellt, in Schokolade getauchte Minzeblätter ergaben ein leckeres Schmankerl zusammen mit Lavendel-Panacotta. Wird alles rechtzeitig fertig? Richard und Gerlinde Weidinger griffen ein, halfen,

INTERVIEW



Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns! tagblatt@mittelbayerische.de

Da habe ich eigentlich zwei, den Löwenzahn und die Brennnessel. Ich benutze

wenn es nicht recht weiterging.

„Für mich war der Kurs interessant, vielleicht kann ich manches umsetzen, beim Sammeln hat man Bewegung und dann ein gesundes Essen“, ist sich eine Teilnehmerin sicher. Eine andere erkennt noch stärker die Bedeutung des „Unkrauts“ als Heilpflanze. Das Menü ist fertig. Im Langhaus wird das kalte und warme Wildkräu-

terbuffet aufgebaut. Alle greifen fest zu, lassen es sich herzhaft schmecken und stellen einstimmig fest: Hervorragend, ausgezeichnet! Beifall belohnt Gerlinde und Richard Weidinger für die gelungene „Wildkräuterküche“. Zum Abschied gibt es ein Rezeptbüchlein zum Nachkochen.

Warum geben Sie solche Kurse?

Ich will das Wissen, das ich erworben habe, weitergeben. Es beruht ja auf dem Wissen der Kelten, die zum Beispiel keine anderen Heilmittel außer den Kräutern hatten.

Warum werden Ihrer Meinung nach solche Kurse gern angenommen?

Viele Leute sitzen im Büro und haben keinen Kontakt mehr zur Natur. Sie suchen oft aber ihren Ursprung, haben sogar Sehnsucht danach und möchten wissen: Was haben die Alten alles gewusst und gemacht? (ugr)