

UNTERWEGS MIT DEM *KRÄUTERMANN*

Vogelmiere, Gundermann und stinkender Storchenschnabel sind nicht etwa Fabelwesen, sondern essbare Pflanzen - und Stephan Engelhardt kennt sie alle! Anna Plumbaum und Klaus Bäsel nahmen an einer seiner Wildkräuterwanderungen teil und waren überrascht, welche Delikatessen am Wegesrand wachsen.

Gundermann



Stephan Engelhardt ist eigentlich Nachrichtentechniker und Informatiker. Doch hat er seine Leidenschaft für die Natur und vor allem für essbare Wildpflanzen zum Beruf gemacht.



Frisch gesammelte Wildkräuter am besten direkt in ein feuchtes Tuch einschlagen, damit sie bis zum Verarbeiten frisch bleiben.

Halb versunken inmitten ein Meter hoher Brennnesseln steht Stephan Engelhardt. Mit bloßer Hand greift er eine der pieksigen Pflanzen und streift die Blätter von unten nach oben ab. Ob das denn nicht weh tue, wundert sich eine Teilnehmerin der Wildkräuterwanderung. „Wenn man Brennnesselblätter so pflückt und zu einem kleinen Ball rollt, zerstört man alle Brennhaare“, erklärt der Wildkräuterexperte von NaturARTen aus Bad Camberg, und steckt sich die kleine Kugel aus Blättern genüsslich in den Mund. Für ihn zählen Brennnesseln zu seinen Lieblingspflanzen: „Die gibt es fast das ganze Jahr über und sie sind unglaublich reich an Vitamin C.“ Gesundheitliche Gründe veranlassten vor ca. zehn Jahren den 47-Jährigen dazu, sich intensiver mit der Natur und essbaren Wildpflanzen zu beschäftigen. Und so wurde aus dem anfänglichen Hobby eine Berufung: Heute betreibt Stephan Engelhardt mit Frank Friedrich das kleine Unternehmen NaturARTen – und zwar mit großer Leidenschaft. Dabei sind seine Schnupperkurse im Wildkräutersammeln vom Frühling bis zum Winter sehr beliebt. Oft nehmen Leute mehrmals daran teil, um die Pflanzen im Wandel der Jahreszeiten kennenzulernen.

Ganz entspannt, an diesem sonnig-warmen Maitag nur mit T-Shirt, kurzer Hose und Sportschuhen bekleidet, erklärt der

Kräuterexperte den 15 Teilnehmern, welche Pflanzen bedenkenlos auf dem Teller landen dürfen. „Die unscheinbare Vogelmiere schmeckt mild-nussig. Man kann sie gut in den Salat mischen und sogar andere probieren lassen, die sich sonst nicht für Wildkräuter interessieren“, erzählt Stephan Engelhardt. Auch der Gundermann, der im Mai überall sprießt, duftet und schmeckt fantastisch würzig. An seinen kleinen bläulich-violetten Blüten und dem typischen Geruch ist er leicht zu erkennen. Ein paar Schritte weiter wächst am Feldrand blühendes Wiesenlabkraut. Stephan Engelhardt ermuntert die Teilnehmer, reichlich davon zu pflücken: „Stell ein paar Stängel in ein Glas mit Wasser und lasst es über Nacht ziehen. Ihr werdet begeistert sein, welch köstlicher Duft die Räume erfüllt.“

Wiesenlabkraut



Stinkender Storchenschnabel



Mit einer kleinen Schere lassen sich die oberen Triebe der zarten Pflanzen prima ernten. Wichtig: Niemals die ganze Pflanze samt Wurzeln ausreißen.

Der Wildkräuterfan schafft es sogar, dass seine Teilnehmer Kräuter mit weniger appetitlichen Namen wie „stinkender Storchenschnabel“ probieren. Und die sind davon begeistert, denn der fein-herbe Geschmack überzeugt!

Die beiden Inhaber von NaturARTen führen auch ganztägige Workshops in verschiedenen Städten durch zu Themen wie „Zubereitung gesunder Rohkost“ oder „Wildkräuterernährung im Laufe der Jahreszeiten“. Außerdem stellen sie mit Kräutern aromatisierte Öle her, wie zum Beispiel Lavendel-,

Oregano- und Thymianöl. Und für alle, die nicht so mutig sind oder einfach keine Zeit haben, selbst auf Brennesseljagd zu gehen, hat das hessische Unternehmen sogar Brennessel-Salz und Brennesselspitzen-Tee im Sortiment!

Mehr Infos und Termine für Wildkräuterwanderungen, Workshops und Produkte von NaturARTen gibt's über www.naturladen-online.de.

Vogelmiere

