

*Die Tage werden länger. Das Vogelgezwitscher kündigt vom Frühling und wenn man genau hinschaut, spitzt schon viel frisches Grün unter vertrocknetem Laub und braunem Gras hervor. Spezialisten für das, was da wächst, sind die Miesbacher Kräuterpädagogen, die mit viel Engagement wertvolles, altes Wissen bewahren und weitergeben. Nach dem Motto: Was man kennt, das schätzt und schützt man auch.*

Text: Heidi Siefert | Fotos: Ulla Menke

Almwiese mit sattigen Kräutern und Blumen.

*Wildkräuter,  
die Alleskönner*



Theresia Dennhöfer mit zwei Gläsern  
Badesalz aus Kräutern.



Beginnen hat alles vor elf Jahren, als das Amt für Landwirtschaft und Forsten eine zweijährige Ausbildung für Bäuerinnen offerierte, damit diese sich eine Zusatzqualifikation erwerben konnten. „Viele von uns waren damals schon dabei“, erzählt Vorsitzende Ulla Menke über den Arbeitskreis, dem aktuell 16 Frauen und der weithin bekannte Kräuter-Wastl Sebastian Viellechner angehören. Sie selbst kam als Theaterwissenschaftlerin damals als Fachfremde dazu, weil sie für die eigenen Kinder mehr über die heimischen Pflanzen erfahren wollte. Jene Pflanzen, die noch bei den Großmüttern regulärer Bestandteil einer abwechslungsreichen Küche waren, aber mit zunehmender Industrialisierung von Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion immer mehr in Vergessenheit gerieten.

## Brennnesselblätter haben mehr Vitamin C als Kopfsalat

Mit der französischen Sterneküche begann das Revival der als Unkräuter verschrienen Pflanzen, die bei näherer Betrachtung gezüchtetem Gemüse weit überlegen sind. So enthalten etwa 100 Gramm der an Kalium, Eisen und Magnesium reichen Brennnesselblätter rund 333 Mal mehr Vitamin C als Kopfsalat. Kein Wunder, dass Spitzenköche damit ihren Blattspinat pimpen. „Mit Wildkräutern versuche ich das Angebot von Obst und Gemüse zu ergänzen“, sagt der Weyarner Sebastian Viellechner, der die profunden Kenntnisse, die er seit seiner Kindheit sammelte, schon beim Bayerischen Fernsehen und für die Kindersendung „Willi will's wissen“ vermittelte. Mit seinen Gruppen spaziert er durchs Mangfalltal oder rund um Birkenstein und öffnet ihnen die Augen für das, was häufig erst auf den zweiten Blick zu sehen ist.

In vielen Haushalten begann das Revival der Wildkräuter mit Bärlauch, der aus der Frühlingsküche heute kaum mehr wegzudenken ist. „Das Bewusstsein ist sehr gestiegen“, hat auch Ulla Menke beobachtet. „Mittlerweile kommen viele, die schon allerhand wissen“, freut sie sich und dass auch immer mehr Männer mitgehen. Kinder seien ohnehin immer neugierig, und wenn sie schmecken, was sie da von der Wiese zupfen, haben auch die Heiklen recht schnell vergessen, dass sie eigentlich kein Grünzeug mögen.

Da schau her, was da mitten auf dem Weg wächst. Teilnehmerinnen einer Kräuterführung lernen, genauer hinzuschauen.



Haidmühlstraße 8 · 83714 Miesbach  
Tel. 08025 1619 · [www.naehparadies.de](http://www.naehparadies.de)

Gesund: Brennnessel (L) und Storchenschnabel



Schulkinder erleben als Wiesendetektive oder bei Unkraut-Safaris die Natur mit allen Sinnen und erkunden, was man draußen in den Mund stecken darf und wovon man besser die Finger lässt. Dabei ist das Ausschlusskriterium häufig nicht die Unbekömmlichkeit der Pflanze oder Frucht. Man muss auch

## Wildkräuter kurbeln den Stoffwechsel an

darauf achten, wo man unterwegs ist. So eignen sich Wiesen, die unmittelbar an landwirtschaftliche - und deshalb in der Regel gedüngte - Flächen angrenzen ebenso wenig, wie Wege, an denen Hunde Gassi geführt werden.



Die Kräuterpädagoginnen (v.l.) Ulla Menke, Josefa Grundbacher, Leni Lechner, Theresia Drennhöfer, Claudia Bernhard, Christiane Viehweger und Vroni Simon.

Oft lohnt sich aber schon ein aufmerksamer Blick in den eigenen Garten. Und manches, was das Auge des Hobbygärtners stört, kann man auch einfach aufessen. Den Giersch als Pesto, die Brennnessel zum Salat oder die kräftigenden, entgiftenden und cholesterinsenkenden Löwenzahnwurzeln kleingeschnitten und getrocknet als Knabberzeug.

## Bitterstoffe sind gut für den Magen

Gerade im Frühling findet man vieles, was den Stoffwechsel ankurbelt und die Lebensgeister weckt, weil in den Wildkräutern die pure Natur steckt, während beim Gemüse vieles weggezüchtet wurde, um dem allgemeinen Geschmack besser zu gefallen. Die Bitterstoffe etwa, deren Aufgabe es ist, den Magen auf seine Verdauungsaufgabe vorzubereiten. Wo man die gesunden Alternativen findet und was man daraus machen kann, vermitteln die Kräuterpädagogen. Ganz ohne erhobenen Zeigefinger aber mit viel Wissen und großer Leidenschaft.



Hier werden Wiesenbärenklau und Schafgarbe ausgebacken.

## ZEISS PRÄZISIONS-SEHTEST: BRILLANTES SEHEN GENIEßEN UND 50.- EURO\* SPAREN

Verlängert bis 15. April 2017

Entscheiden Sie sich bis 31. März 2017 für eine neue hochwertige Brille mit ZEISS Präzisions-Brillengläsern und **Sie erhalten 50.- Euro Preisvorteil\***.

\* Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nur ein Gutschein je Auftrag einlösbar. Barauszahlung nicht möglich. Gültig ab einem Auftragswert von 250.- Euro.

**OPTIK RATH**  
Inhaber Rainer Weik

Staatlich geprüfter Augenoptiker  
und Augenoptikermeister

Rathausstraße 3 | 83714 Miesbach  
Telefon 0 80 25 / 15 78

Nördliche Hauptstraße 20 | 83700 Rottach-Egern  
Telefon 0 80 22 / 51 01

info@optik-rath.de | www.optik-rath.de



# Wildkräuter-Rezepte

## Brennnesselpfannkuchen

(4 Personen)

### Zutaten:

3 Eier  
250 Gramm Mehl  
250 ml Milch  
250 ml Mineralwasser  
eine Prise Salz  
frische Blätter von jungen Brennnesseln

### Zubereitung:

Die Pfannkuchen-Zutaten verrühren und zugedeckt etwas quellen lassen. Direkt vor dem Zubereiten klein gehackte Brennnesseln unterrühren und in einer eingefetteten Pfanne backen.

## Kräutelsuppe an Gründonnerstag

(4 Personen)

### Zutaten:

9 Sorten Kräuter, davon je eine Hand voll  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
2 TL Mehl  
ein Liter Gemüsebrühe  
125 ml Sahne oder Crème fraîche  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
geeignete Wildkräuter sind Brennnessel, Bärlauchblätter, Löwenzahnblätter, Gundelrebe, Rauke, Bruunkresse, Spitzwegerich, Schafgarbe, Giersch, Sauerampfer, Sauerkelee, Taubnessel, Bibernelle, Frauenmantel oder Kerbel; in einigen Regionen muss zwingend Gundermann in die Suppe  
Gänseblümchen zur Dekoration

### Zubereitung:

Kräuter waschen, vorsichtig trocken tupfen und in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in der zerlassenen Butter andünsten, bemehlen und hell anschwitzen, mit der Brühe aufgießen und die Kräuter hinzufügen. Die Suppe etwa zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen und zuletzt Sahne oder Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen und mit Gänseblümchen dekorieren. Dazu schmeckt frisches Brot.

## Gierschlimonade

### Zutaten:

1/2 Liter Apfelsaft  
1/2 Liter Wasser oder Sprudel  
eine Hand voll Gierschblätter  
Saft einer halben Zitrone

### Zubereitung:

Gierschblätter am Stängel zusammenbinden und kopfüber in den Saft geben, zwei bis drei Stunden ziehen lassen, herausnehmen und den Zitronensaft dazu geben. Mit einem kleinen Gierschblättchen im Glas dekoriert gibt es ein köstliches Frühlingstrank voll gesunder Bitterstoffe.

## Löwenzahnblütensirup

### Zutaten:

etwa 50 Löwenzahnblüten  
500 g grüne Äpfel  
eine Rhabarberstange  
etwa 500 g Zucker  
Saft einer Zitrone

### Zubereitung:

Die Löwenzahnblüten in voller Blüte pflücken und die gelben Blätter abzupfen, wobei nichts Grünes und keine Stiele dabei sein dürfen, sonst wird der Sirup bitter. Äpfel ohne Kernhaus vierteln, geputzten Rhabarber in Stückchen schneiden und mit Wasser und Zitronensaft etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Danach durch ein sauberes Tuch abgießen und den aufgefangenen Saft wiegen. Die gleiche Menge Zucker dazu geben und zusammen so lange kochen, bis die Flüssigkeit eindickt (zur Probe etwas Sirup auf einem Unterteller für zehn Minuten in den Kühlschrank stellen). Die Temperatur darf nicht zu heiß sein, sonst karamellisiert der Zucker. Den fertigen Sirup in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.  
Schmeckt gut auf Joghurt, Quark oder zu Blauschimmelkäse.





# MAGDALENIEN VERLAG

Ihr Partner für Glückwunschkarten, Postkarten, Kalender, Geschenkbücher und Gute Laune Blöcke!  
Bestellen Sie per Fax, Mail, Internet, Telefon oder kommen Sie persönlich vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!



Glückwunschkarten



Gute Laune Blöcke



Geschenkbücher



Kalender

Magdalenen Verlag Clemens Kopp OHG  
Gewerberring 14 | 83607 Holzkirchen



Telefon 0 80 24/4 70 46-0 | Fax 0 80 24/4 70 46-29  
www.magdalenen-verlag.de | info@magdalenen-verlag.de



Aus Kräutern lässt sich schöne Dekoration zaubern.



So hat jede und jeder ein Spezialgebiet, und im Lauf der Jahre kamen wertvolle Zusatzqualifikationen dazu. „Wir haben uns extrem weitergebildet“, erzählt Menke. Die Gruppe sei inzwischen so fit, dass sie auf Anfrage nahezu alle Themen rund um Wildkräuter seriös anbieten könne. Das geht von Honig und Pilzen über Heilkräuter (wofür eine besondere Ausbildung obligatorisch ist) bis zu kreativen Frühstück, Dekoration und Landart. „Denn immer geht es auch darum, dass es für's Auge schön wird“, sagt Menke.

Normalerweise sind die Miesbacher Kräuterpädagogen autark. Doch immer wieder gibt es gemeinsame Projekte. Heuer ist das ein überregionales Buch. Unter dem Titel „Kräutererlebnis Oberland“ steuern die Fachleute aus den Kreisen Miesbach, Bad Tölz, Weilheim-Schongau und Garmisch-Partenkirchen jeweils fünf Kräutertouren bei. Und es wird einen gemeinsamen großen Auftritt geben.

In diesem Jahr haben sich die Miesbacher Kräuterpädagogen die Biodiversität auf die Fahnen geschrieben. „Wir wollen die Pflanzenvielfalt mehr ins Bewusstsein bringen“, sagt Ulla Menke. Um dieses Anliegen in die Öffentlichkeit zu tragen, werden sie in Niklasreuth bei den Feierlichkeiten zum zehnjährigen Jubiläum der Bewegung Zivilcourage dabei sein, Interessierte informieren und vor allem probieren lassen. Denn über den Geschmack haben schon viele den Wert der vermeintlichen Unkräuter schätzen gelernt. ■

Schön und wirkungsvoll: ein Frauenmantelblatt.

