

Gesundheitstag im Kräutergarten der Natur

Kräuterwanderung der DJK-Frauen in Oberschwarzach

Gesunde Ernährung ist „in“. Immer mehr beginnen wir, uns auf die Kräfte der Natur zu besinnen. Vieles, was in früheren Generationen an Wissen vorhanden war, haben wir leider verloren und müssen es für uns „zurückerobern“. Unsere Großmütter kannten noch die vielfältigen Wirkungen für die Speisen und deren Bekömmlichkeit. Der Frauentag mit dem Thema: „Auf den Spuren verschiedener Kräuter“ sollte dieses vergangene Wissen wieder gegenwärtig machen. Zahlreiche Teilnehmerinnen waren erstaunt zu erfahren, wie vielfältig die Wirkung der Kräuter und Gewürze sind, und welche Verbesserungen sie für unsere Küche darstellen können. Die Idee dazu hatte Irmgard Endres vom DJK Kreisverband Steigerwald, und als äußerst fachkundige Kräuterefachfrau stellte sich ihre Schwester, Frau Monika Lindner, den Lehrgangsteilnehmern zur Verfügung.

Wie wohlschmeckend ist ein grüner Salat, ein Auflauf mit frischen Kräutern aus dem eigenen Garten oder aus Wald und Flur unseres Lebensraums? Das dachte sich auch Karin Müller, stellv. Vorsitzende des DJK Diözesanverbandes (DV) Würzburg. Sie lud zu einem Frauentag nach Oberschwarzach am Fuße des Stollbergs im schönen Steigerwald ein. Es war zu der Zeit, als die verschiedensten Kräuter auf Wiesen und Gärten am besten gedeihen: am Ende des Frühlings.

Nun zum Ablauf unserer Kräuterwanderung:

Hinter dem Schloss in Oberschwarzach, in ihrem Kräutergarten, begrüßte Frau Monika Lindner die DJK Frauen. Frau Lindner hatte sich die fundierten Kenntnisse in Sachen Kräuter aufgrund eigener Notwendigkeit angeeignet. Jetzt konnte und wollte sie ihr Wissen an die 38 interessierten Teilnehmerinnen an diesem DJK-Frauentag weitergeben.

Zu Beginn durften wir gleich in die Materie einsteigen und „mörsern“. Wofür?: Wir sollten sehr wohlriechenden Lavendelzucker herstellen, den man für Süßspeisen und Kuchen verwendet. Die Zutaten dazu sind: getrocknete Lavendelblüten und je nach Geschmack Zucker. Ebenso kann man aromatisches Kräutersalz selbst mörsern.

Dazu benötigen wir frisch getrocknete Kräuter, die wiederum je nach Geschmack mit Salz verrieben werden.

Bevor es auf die 4 km lange Wanderung nach Handthal ging, gab es für die angehenden Kräuterechtfrauen zur Stärkung Brot mit verschiedenen Aufstrichen: Karottenbutter, Apfel-Zwiebel-Butter, Walnussbutter und Blütenbutter. Als belebende Getränke: Kräutertee, Salbeitee und Apfel-Holunder-Trank.

Zur persönlichen Überraschung durfte jeder der Teilnehmerinnen sich ein passendes Kräutlein aus dem unerschöpflichen Kräutergarten von Frau Lindner aussuchen, das mit dem Anfangsbuchstaben ihres Vornamens begann. Diese Erinnerungskräuter waren z. B. Sabine – Spitzwegerich, Brigitte – Bärlauch, Helga - Hollunder und viele andere mehr.

Außerdem brachte sie uns die typischen Merkmale, Erscheinungsformen und Besonderheiten in der Herstellung und der Anwendung dieser Kräuter nahe. So wissen wir jetzt, welches Kraut bei Insektenstichen anzuwenden ist: Vom Spitzwegerich oder Breitwegerich das Blatt zerreiben und über die Stichstelle auftragen.

Was als Unkraut häufig verkannt wird, kann man im Frühjahr zu einem wohlschmeckenden Salat verwenden. Dazu findet man in vielen heimischen Gärten Vogelmire, Gundermann, Knoblauchsrauke, Brennnessel, Giersch, Wiesen-Bärenklau und Löwenzahn zur Verfeinerung des Salates.

Erinnern wir uns an unsere Kindheit als Spinat nicht unbedingt ein begehrtes Nahrungsmittel war. Mit Beinwell auch Comfrey genannt, wird der Spinat durch die beigemischten jungen zarten Triebe und Blätter besonders schmackhaft zubereitet. Das wäre doch mal einen Versuch wert, um eine neue Geschmacksrichtung in Sachen Spinat anzubieten.

Um einen Menüteller dekorativ zu gestalten, können zahlreiche essbare Blumen verwendet werden wie z. B. Gänseblümchen, Rotklee, Löwenzahn, Margeriten, Wiesenkerbel, Weidenröschen, Spitzwegerichsknospen, Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Malve, Fette Henne, Wiesenlabkraut.

Unterwegs wies uns Frau Lindner darauf hin, dass es zwei unterschiedliche Arten von Kamille gibt: Der Blütenboden von echter Kamille ist zum Unterschied von wilder Kamille hohl, der Geruch ist würzig und wohltuend.

Verblüffend war auch, dass es unterschiedliche Namen für ein und dasselbe Kräutlein gibt – z. B. Zinnkraut, das der Volksmund auch Ackerschachtelhalm, Scheuer- oder Zinngas oder auch Fegekraut nennt. Dieses Kraut wurde früher zum Reinigen eingesetzt, als es noch wenig chemische Mittel gab, erinnerte sich eine Teilnehmerin. Ein weiterer guter Hinweis um die lästigen Mücken im Sommer in der Wohnung zu vertreiben: Einige Blätter des Nussbaumes und die grüne Nussschale im Raum auslegen.

Für die meisten Teilnehmerinnen war ein Rezept absolut neu: Das Gundermann-Konfekt. Gundermann ist ein hell-violett blühender Lippenblütler, eine feine Heilpflanze, die sehr häufig auf feuchten Wiesen wächst.

Die Herstellung des Konfekts: Schokolade im Wasserbad schmelzen, Gundermann mit Blätter und Stil auf beiden Seiten mit Schokolade bestreichen und kühl stellen. Es wird somit zu einer besonderen Köstlichkeit zum Dekorieren von Süßspeisen oder Torten. Andererseits kann man diese Gaumenfreude einfach nur genießen. Der Geschmack erinnert an After Eight.

Als Kontrastprogramm wurde der Huflattich vorgestellt: Er fühlt sich weich und angenehm an und erfüllt seinen Zweck, wenn es unterwegs überraschend zu einem menschlichen Bedürfnis kommen sollte, wenn eines der vielen Kräuter auf den Darm schlägt.

Noch ein paar allgemeine Anmerkungen:

Eine Selbstverständlichkeit für jeden Kräutersammler sollte sein, die Pflanzen der Natur so zu entnehmen, dass für Insekten, die Vermehrung und auch für zukünftige Kräutersammler noch etwas übrig bleibt. Ganz besonders wichtig: Nur Kräuter verwenden, die man wirklich kennt. Weitere Kurse und die entsprechende Fachliteratur können hier Abhilfe schaffen, um festzustellen, wann die Kräuter geerntet werden können und wie viel Kräuter man verwenden darf.

Beim Mittagessen im Restaurant Brunnenhof im malerisch gelegenen Handthal fand anschließend noch ein reger Gedankenaustausch statt in Verbindung mit einer Vertiefung der Kenntnisse über die zahlreichen Pflanzen. Die Diskussionen über Erfahrung und Anwendung dieser für die Menschheit so heilsamen Kräuter wollten kein Ende nehmen. Es bleibt nur zu hoffen, dass das Wissen um die segensreichen Wirkungen der Kräuter in den Küchen der DJK Frauen vermehrt Einzug finden wird und, dass solch ein segensreicher Lehrgang eine Wiederholung findet.

Zum Schluss noch ein „Histörchen“:

Ein Weinbauer musste mit seinem Fuhrwerk seine Weinfässer in die nächste Ortschaft bringen. Der Wagen war so schwer beladen, dass er unterwegs stecken blieb. Da kam eine Fee und der Winzer bat sie um Hilfe. Sie sagte, ich helfe, wenn ich deinen Wein kosten darf. Er antwortete: das würde ich gerne, aber ich habe keinen Becher zum Trinken da. Daraufhin nahm sie die Blüte einer Ackerwinde. Der Winzer, der sehr sparsam war, gab drei Tropfen in den Blütenkelch. So wurde ihm durch die gute Fee geholfen und das Fuhrwerk konnte seine Fahrt fortsetzen.

Diese kleine Geschichte fügte Frau Lindner bei der Wanderung durch die Weinberge zurück nach Oberschwarzach an. Als ehemalige Weinkönigin erläuterte und zeigte sie uns fachkundig den Unterschied zwischen der Bewirtschaftung eines alten Weinberges und der Arbeit in einem neuzeitlichen Weinberg.



Bild 1 und 2

Frau Lindner, die „Kräuterfee“, erklärt in ihrem weitläufigen Garten interessierten Zuhörerinnen die Wirkung diverse Kräuter.





Bild 3

Der Natur-Kräutergarten am Fuße des Weinbergs Handthaler Stollberg (Hintergrund) und die interessierten Teilnehmerinnen am DJK Frauentag.

Bild 4

Am Ende der Wanderung stärken sich Frau Lindner und Frau Müller, stellv. DJK DV-Vorsitzende, mit einem Gläschen selbstgekelterten „Traubensaft“.

