

Reich gedeckter Tisch im Februar 2009

Februar Naturnachrichten mit Jürgen Recktenwald ***Tischlein – Deck dich!***

zusammengefasst von Evelyn Grossmann

Nebelbehängene Weinreben, kühle Temperaturen, eine berauschende Stimmung. Sonnenstrahlen zeichnen die ersten Schatten auf den Südhang. Ein frischer und doch wunderschöner Vormittag Ende Januar. Wir laufen in Richtung Wald und gehen auf Entdeckungsreise. Vom Rabengeschrei angelockt finden wir die erste Kräutergoldgrube. Heute bedienen wir uns bei Mutter Natur. Es ist kurz vor 12 Uhr, die Kräuter sind gerade aufgewacht, und so lassen wir es uns nun richtig schmecken.

Wir treffen auf Labkraut, Efeuehrenpreis und Gundermann, die an einer sonnenverwöhnten Steinfuge wachsen. Der Efeuehrenpreis blüht, wie wir wissen, sogar schon zu dieser Jahreszeit. Die Kräuter sind lecker und auch sehr kraftvoll. Das herzhaftes Gundermannkraut passt zum Beispiel gut zur Kartoffel.



Efeuehrenpreis

Unser nächster Fund, *die Schafgabe*, hat Historie. Ihr lateinischer Name *Achillea* leitet sich von dem griechischen Helden Achilles ab, von dem behauptet wird, dass er mit dieser Pflanze seine Wunden geheilt hat. Vom Geschmack her im Winter eher mild und im Frühjahr bitter eignet er sich zu dieser Jahreszeit sehr gut als Butterbrotbeilage.

Die Luft erwärmt sich langsam und doch spürt man noch immer die Kälte des Winters. Die Kräuter sind stark, sie überleben die Nächte mit Minustemperaturen. Deshalb kann man von der kraftvollen Wirkung dieser Pflanzen sehr einfach profitieren. Wir finden *Wegmalvenblätter*. Sie spenden uns im Winter ein mildes Blätterbeiwerk im Salat und im Sommer begleitet uns ihre rosarote Blüte am Straßenrand.

Hier und generell ist wichtig: immer die frischen Spitzen „ernten“, denn dort versteckt sich die Kraft der Kräuter. Man merke sich: frische Nahrung erzeugt eine aufbauende Wirkung und alte Nahrung eine abbauende. Die alten Pflanzen sollten außerdem im Herbst nicht gerodet werden denn sie schützen die Kräuter im Winter vor der Kälte.

Über den *Spitzwegerich*, einer universellen Heilpflanze, lerne ich, dass er die wundersame Wirkung der Schleimlösung hat. Also besteht stets die Möglichkeit zu Kuchen mit Sahne oder zum Käsebrötchen ein wenig Spitzwegerich zu servieren, denn das Kraut hat den positiven Effekt der natürlichen Lösung des Schleims, der durch Milchprodukte verursacht werden kann.

Auch der mit „einfachem“ Gras verwechselte *wilde Schnittlauch* hat es in sich und wirkt appetitanregend. Das Geheimnis der Kraft der Kräuter liegt jedoch immer in der Frische. Nach dem Kochen verlieren die Naturheiler ihre lebensspendende Wirkung.

Wir laufen weiter, genießen den frischen Vormittag, beobachten die Vögel und freuen uns über den „gedeckten Tisch“ der Natur. Die Kräuter gleichen uns aus, wir spüren eine Balance in unserem Körper und können uns besser konzentrieren. Wir lernen das Leben zu riechen, atmen tief ein, schnuppern uns unter Leitung unserer Nase, in Wald und Wiesen....

Das *weißblühende Gartenschaumkraut* erweist sich ebenfalls als sehr lecker. Die in Rosetten wachsenden Kräuter erinnern vom Geschmack her an die Winterkresse und die enthaltenen Senfölglykoside machen zudem noch fit. Hier ist es kein Problem, eine ganze Rosette aufs Butterbrot zu legen. Das im Frühjahr rosa blühende *Wiesenschaumkraut* erinnert doch eher an den Süden und heizt mit seiner chiliähnlichen Schärfe so richtig ein. Hiervon sollte man eher weniger und auf keinen Fall ganze Rosetten verzehren.

Dem Satz „den Geschmack des *Sauerampfers* kennt doch jedes Kind“, wie es heißt, sei Vorsicht geboten. Er darf, gerade zu dieser Jahreszeit nicht mit dem im Februar wachsenden Aronstab verwechselt werden. Dieser hat anfangs sehr ähnliche Blätter und ist sehr giftig. Kennt man sich jedoch aus, so ist der Sauerampfer im Winter ein perfekter Vitamin C Spender und im Sommer ein natürlicher Durstlöscher.

Ob Sommer oder Winter, man wird immer zu seiner Nahrung und Medizin geführt. Stets gilt: das was wächst ist gerade jetzt wichtig für unsere Gesundheit. Wie schon Hippokrates 400 v. Chr.: „Mach deine Nahrung zur Medizin und deine Medizin zur Nahrung“. Wir werden durch das Zuführen der Kräuter reich beschenkt und merken schon nach kurzer Zeit, dass sich unsere Geschmacksnerven verändern. Sie werden sensibilisiert.

Wir brauchen kaum noch Salz und stellen fest, dass doch die meist gekochte Nahrung nach dem Würzen versalzen ist.

Auf unserem Spaziergang finden wir an Ackerrändern *wilden Feldsalat*, auch Rapunzel genannt. Er gilt mit seinen feinen Blättern als zartestes Eisen spendendes Wildkraut und braucht den winterlichen Frost. Sein Gehalt an Vitamin C übertrifft den aller anderen Gemüsesorten und mit seinem hohen Anteil an ätherischem Baldrianöl wirkt er beruhigend auf den Magen. Hier wie auch bei vielen anderen Kräutern ist es wichtig sich über die Spritzkultur der Bauern zu informieren, denn Gespritztes sollte man nicht essen! Das *Ruprechtskraut*, auch als *stinkender Storchschnabel* bekannt, weist ebenfalls ätherische Öle auf, die eine ganz besondere Note haben. Bei richtiger Dosierung und in Verbindung mit anderen Wildkräutern oder auch mit Lebensmitteln hat das Ruprechtskraut eine ergänzende Wirkung.

Als wir gegen Ende unseres Spaziergangs das *Scharbockskraut* entdecken, erfahre ich, dass sich im Herbst mit diesem Kraut die kalte Jahreszeit ankündigt. Das Kraut gehört zu den giftigen Hahnenfußgewächsen, und wenn die Knospe erscheint, darf es aufgrund seiner giftigen Wirkung nicht mehr gegessen werden. Auch bis zur Knospe sollte pro Person der Verzehr von elf Blättern nicht überschritten werden.

Wenn das Kraut jedoch zu blühen beginnt, verabschiedet sich der Winter, der Frühling steht in den Startlöchern und wir können uns auf eine farbige Frühjahrsexplosion freuen.