

# Wilde Köstlichkeiten als Salat, Suppe und Quiche

Von unserem Redaktionsmitglied  
**Rita Hidde**

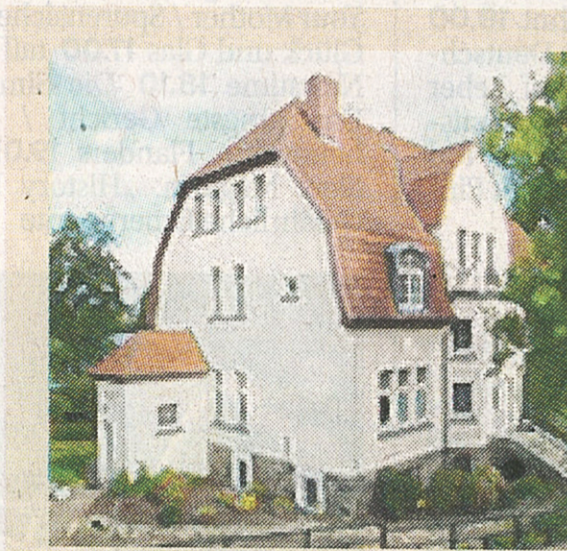
Ein ganzes Menü mit Wildkräutern in der Hauptrolle haben Teilnehmer an einem Seminar im „Landhaus Stöcker“ in Feldberg probiert. Bevor es jedoch zu Tisch ging, wurden die „wilden Köstlichkeiten“ gesammelt und manches über deren Wirkung berichtet.

**FELDBERG.** Der Tag ist wie geschaffen für einen erholsamen Frühlingsspaziergang. Noch dazu wenn es in die wunderschöne Natur entlang des Haussees in Feldberg geht. Da lassen sich die Gäste aus dem „Landhaus Stöcker“ nicht lange bitten. Sie haben dabei allerdings ein konkretes Ziel: Sie wollen Löwenzahn, Giersch, Brennnessel und Co. zu Leibe rücken, aber nicht mit der Hacke, sondern mit einem Sammelkorb. Denn diese landläufig als Unkraut bekannten Pflanzen haben viel zu bieten. Das jedenfalls meint Ines Popp, Gesundheitsberaterin und Kräuterkundige aus Hennigsdorf. Sie führt die Gruppe, Teilnehmer eines Kräuterseminars, und verspricht ein tolles Menü aus den „wilden Köstlichkeiten“ als Belohnung.

Der Ausflug auf einem kleinen Pfad durch eine Grünanlage erweist sich als überaus ertragreich. Was den Kleingärtner gemeinhin verzweifeln lässt, sorgt bei den Kräutersammlern für Glücksgefühle. Giersch gibt es reichlich, noch sehr zart – so wie er sich am besten eignet für die Zubereitung, weiß Ines Popp und lobt die heilsame Wirkung des Krauts gegen Gicht und Rheuma. Gleich daneben eine Birke. Die ist zwar noch nicht so weit. Doch die gesundheitsinteressierten Seminar-Teilnehmer erfahren, dass auch die Birkenblätter nicht ohne sind. Aus ihnen ließe sich sehr gut Tee herstellen mit harntreibender Wirkung, erklärt Ines Popp. „Jedes Kraut hat seine Zeit“, so die Frau aus Hennigsdorf. Heute sind andere Kräuter gefragt.

Nur wenige Schritte vom Giersch entfernt, zeigt die Brennnessel ihre jungen Triebe. „Keine Angst, die brennen nicht“, ermutigt Ines Popp zum Pflücken. Die Brennnessel wirke blutreinigend und blutbildend, sagt sie. Reichlich ist auch die Ausbeute an Löwenzahn, den Ines Popp in seiner heilsamen Wirkung dem Ginseng gleichsetzt, und an Knoblauchsrauke, die neben ätherischen Ölen reichlich Provitamin A, Vitamin C sowie Mineralstoffe enthält. Selbst Gänseblümchen landen im Sammelkorb, davon allerdings nur die Blüten – wegen der reinigenden Wirkung, wie die Erklärung lautet. Aus den vielblättrigen Schönheiten lasse sich auch eine Tinktur gegen Pickel herstellen, erzählt die Hennigsdorferin nebenbei. Im Verlaufe des Seminars erklärt sie auch, wie man so eine Tinktur ansetzen kann.

Mit einem ganzen „Korb voller Gesundheit“ geht es zurück zum Hotel, wo die Zubereitung des Gefundenen ansteht. Eine Sonderbehandlung bekommt die Brennnessel. Damit die kleinen Brennhärchen beim Essen nicht stören oder gar im Mund piksen, müssen die



Im Jahr 2001 eröffnete Hannelore Sondermann in der um 1912 erbauten Villa direkt am Haussee in Feldberg ihr Hotel „Landhaus Stöcker“. Es hält neben einem stilvollen Restaurant, in dem regionale wie auch internationale Gerichte geboten werden, acht Zimmer und ein neu erbautes Bad bereit. Während im Restaurant Voranmeldungen empfohlen werden, empfängt das Café jederzeit seine

Gäste und lockt mit einer sehr umfangreichen Kaffee-Auswahl. Etwa zehn Sorten sind ständig im Angebot – in unzähligen, kreativen Variationen. Daneben gibt es ein reichhaltiges Teesortiment, Kakao-, Schokoladen- und Milchgetränke. Bereits im Januar fand dort der erste Teil des Kräuter-Seminars statt.

Tel.: 039831 2710  
www.landhaus-stoecker.de



Ines Popp präsentiert eine Schale voller Bärlauch. Das Lauchgewächs hat die Gesundheitsberaterin und Kräuterkundige eigens für das Kräuter-Seminar nach Feldberg ins „Landhaus Stöcker“ mitgebracht. Das Kräuterseminar mit vielen praktischen Tipps war die Fortsetzung einer Reihe, die im Januar begann.

FOTOS: HIDDE

Zweige nach dem Waschen gewalzt werden. Ein Nudelholz ist dafür bestens geeignet. Dann werden die Zweige zusammen mit den anderen Pflanzen – alle ebenfalls gut gewaschen – klein gehackt. Dazu gibt Ines Popp noch einige Bärlauchblätter.

Den Bärlauch hat sie eigens mitgebracht. Für das Lauchgewächs ist jetzt die Erntezeit gekommen, nur ist es nicht überall zu finden. Ihm wird aufgrund seiner Inhaltsstoffe eine stärkende und reinigende Wirkung zugeschrieben. „Das Kraut sollte immer frisch verwendet werden, getrocknet verliert es seine Wirksamkeit“, sagt die Kräuterkundige. Beim Sammeln rät sie zur Vorsicht. Die Blätter der giftigen Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen könnten schnell zu Verwechslungen führen. Ihr Tipp: Beim Zerreiben der Bärlauchblätter fällt deren starker Knoblauch-

geruch auf, der bietet eine wichtige Unterscheidungshilfe.

Dem gerade entstehenden Wildkräutersalat gibt der Bärlauch mit seinem Zwiebelgeschmack eine pikante Note. Um den Salat zu komplettieren, wird eine Orange geschält, filetiert und in Stücke geschnitten. Ines Popp vermischt dann alles zusammen mit Traubenkernöl (auch Olivenöl ist sehr gut geeignet) und hellem Balsamicoessig, auch der Orangensaft kommt dazu. Über alles kann man noch gehackte Nüsse oder Pinienkerne streuen, rät die Fachfrau.

Bevor die Seminar-Runde den Salat genießen kann, gibt es eine „Grüne Suppe“. Die hat Ines Popp schon vorbereitet. Zwiebel, Möhren, Petersilienwurzel, Kartoffeln und natürlich Frühlingskräuter sind darin gekocht. Aber werden mit dem Kochen nicht die Inhaltsstoffe der Kräuter zerstört? Die



**Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, auch Gänseblümchen für den Salat**



**Die Brennnessel muss zunächst gewalzt werden.**



**Bevor sie in die Schüssel kommen, werden die Wildkräuter gehackt.**



**Orangenteile und -saft komplettieren den Salat.**



**Apfelscheiben, Bärlauch und weitere Zutaten kommen in die Quiche.**

Kräuterfrau erklärt: „Hauptaugenmerk liegt bei den Mineralien. Das Gemüse muss so lange gekocht werden, damit sich die Mineralien lösen und dann einfacher aufgenommen werden können.“

Nach Suppe und Salat gibt es als Hauptgang eine Apfel-Bärlauch-Quiche. Vollkornmehl, Quark, Milch, Olivenöl, Salz und Backpulver sind zu einem Teig verarbeitet. Aus in feine Scheiben geschnittenen Äpfeln, Bärlauch, Zwiebeln, saurer Sahne, Creme fraiche, Gouda, Eiern, Zitronensaft, Salz und Muskat besteht der Belag.

Alles in allem ein Menü, das bei den Teilnehmern des Seminars sehr gut ankommt – wegen der angelegentlichsten gesundheitlichen Wirkungen einerseits und auch, weil es schmeckt. Für Brigitte Hoppe steht zum Beispiel fest: „Die Kräutersuppe werde ich auf jeden Fall nachkochen.“

Weitere Infos unter [www.wildkraeuterkunde-und-ernaehrung.de](http://www.wildkraeuterkunde-und-ernaehrung.de)

## Grüne Suppe

**Zutaten:**  
1- 2 EL Butter, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Petersilienwurzel (oder anderes Gemüse), 2 Kartoffeln, 2- 3 Hände voll zarte Frühlingskräuter, 50 - 100 g süße Sahne

**Zubereitung:**  
Die Butter in einem Topf erhitzen, die gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Die Möhren klein schneiden (ungeschält), die Petersilienwurzel

ebenfalls zerschneiden. Die Kartoffeln waschen (nicht schälen), in Würfel schneiden. Alles zu den Zwiebeln hinzufügen. 1 l kochendes Wasser zugeben, köcheln lassen.

Die verlesenen und gewaschenen Frühlingskräuter klein schneiden, zugeben. Alles mindestens 30 Minuten kochen lassen, dann pürieren und einen Schuss Sahne dazugeben.



**Wilde Kräuter sind Hauptbestandteil der Grünen Suppe.**