

Frau Klemmer kocht mit Unkraut

Löwenzahn oder Brennnesseln finden immer öfter den Weg in die Küche. Doch wie bei Pilzen ist bei Unkräutern Vorsicht geboten.

VON JESSICA KÖPPERS

Aachen. In Kindertagen lernen viele die Brennnessel kennen. Schmerzhaft macht sie mit ihren plektischen Blättern auf sich aufmerksam. Als Unkraut ist sie verschrien, viele Hobbygärtner verfluchen sie. Kurz gesagt: Die Brennnessel wird gar nicht richtig gewürdigt.

Ina Klemmer kann man diesen Vorwurf jedenfalls nicht machen. Sie ist Biologin und kennt den Wert der Brennnessel. Mit ihrem Wissen über Unkräuter stößt sie vor allem bei jungen Menschen auf großes Interesse. Klemmer beschäftigt sich seit etwa 15 Jahren mit Unkräutern und kocht auch mit ihnen. „Unkräuter werden durchweg unterschätzt“, sagt sie.

Für Unkräuter begeistern

Viele Menschen ekeln sich zunächst vor Unkräutern und sperren sich dagegen. Mit viel Geduld versucht sie in ihren Seminaren, die Teilnehmer vom Gegenteil zu überzeugen, und die Menschen für die Unkräuter zu begeistern. Das gelingt ihr meist mit eigenen Geschmackserlebnissen. Wenn sie Gruppen durch die Natur führt, lässt sie ihre Teilnehmer immer wieder Kräuter wie Löwenzahn probieren. Bei einigen Führungen gibt es am Ende eine Verkostung der gesammelten Kräuter. Es sei eine spannende Aufgabe, die viel Fachwissen erfordere, sagt die Expertin. Denn Kräuter sind nicht nur eine leckere Alternative zu gewohnten Lebensmitteln, sie sind auch mit Vorsicht zu genießen. „Viele Unkräuter, die eine Heilwirkung haben, haben auch eine Giftwirkung“, warnt die Expertin. Bevor man loszieht und am Straßenrand sammelt, sollte man das Gewächs eindeutig bestimmen können. Bei der Brennnessel ist das noch relativ einfach, weil sie sehr bekannt ist. Beim Bärlauch wird das schon schwieriger.

„Bärlauch wird oft mit dem giftigen Matglöckchen verwechselt“, sagt sie. Wer denkt, dass der typische Knoblauchgeruch als eindeutiges Bestimmungsmerkmal ausreicht, irrt. „Spätestens nach dem zweiten oder dritten Blatt riechen auch die Hände nach Knoblauch und das jeweilige Blatt lässt sich nicht mehr eindeutig bestimmen“, warnt Ina Klemmer. Ein Merkmal alleine reicht für eine eindeutige Bestimmung nicht aus.

Auch der Pflöckort sollte sorgfältig ausgesucht werden. Die Ränder stark befahrener Straßen und typische Hundeauslaufwege sollten gemieden werden. Außerdem



Störende Unkräuter? Gibt's nicht! Kräuterexpertin Ina Klemmer kennt für jedes Kraut das passende Rezept. Ihr Lieblingsunkraut ist die Brennnessel, weil sie vielseitig einsetzbar und für jedermann leicht zu erkennen ist. Fotos: jkü

sollten keine Kräuter neben Feldern gepflückt werden, die eventuell mit Pflanzenschutzmitteln bearbeitet wurden. Auch in Naturschutzgebieten sollten keine Pflanzen gepflückt werden.

Wer die Regeln einhält, kann auch als Anfänger mit einem Basiswissen erste kulinarische Experi-

„Viele Unkräuter, die eine Heilwirkung haben, haben auch eine Giftwirkung.“

INA KLEMMER, BIOLOGIN UND KRÄUTEREXPERTIN

mente mit Unkräutern machen. Wenig problematisch sind für den Anfang Löwenzahn und Brennnessel. Letztere ist sehr vielseitig und daher eines der absoluten Lieblingskräuter von Ina Klemmer. „Sie ist eine Heil- und Nutzpflanze, und lässt sich wunderbar als Tee oder als Spinat verarbeiten“, schwärmt die Biologin. Und gegen das Picken hat sie auch gleich mehrere Tipps.

„Die plektischen Haare kann man mit einem Nudelholz umbrechen oder mit Essig übergießen, weil dann die Härchen zerplatzen.“ Wer nur wenige Blätter braucht und sie nicht matschig werden lassen will, kann aus den Blättern ein kleines Paket falten und jede Lage kräftig drücken. Dadurch werden die Haare ebenfalls umgebrochen und richten keinen Schaden mehr an. „Für den Fall, dass es schief gegangen ist, gibt es eine Zauberpflanze“, scherzt sie. Damit ist Wegertich gemeint, der oft in unmittelbarer Nachbarschaft der Brennnessel wächst und in wenigen Sekunden die Schmerzen lindert. „Man muss das Blatt falten, um an den grünlichen Pflanzensaft zu kommen.“ Dazu kann man ebenfalls ein Päckchen falten und mit den Fingernägeln eindrücken. Der Saft wird über die schmerzende Stelle geträufelt und verrieben. Er lindert nicht nur Quaddeln von Brennnesseln, sondern auch jegliche Insektenstiche, sagt Ina Klemmer.

Aber nicht nur Unkräuter lassen sich wunderbar in der Küche verar-

beiten, auch einige Zierpflanzen bieten ein Geschmackserlebnis. Anfängern empfiehlt die Biologin einen Rosenblättertée. Dafür eignen sich vor allem aromatisch duftende Blütenblätter. Zu beachten sei nur, dass sie nicht aus einem Gartencenter stammen, weil die möglicherweise gespritzt sind. Auch auf die Eier des Fuchsbandwurms sollte geachtet werden.

Klemmer sagt: „Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es nie, das Risiko lässt sich minimieren, wenn man Kräuter über Kniehöhe pflückt.“ Trotz einiger Risiken ist es ihr Ziel, die Lust der Menschen für die Pflanzen zu wecken. „Und wenn den ersten Schritt gewagt hat, wird meist schnell mutiger“, stellt die Expertin häufig fest – „aber bitte ohne leichtsinnig zu werden“.

Aromatischer Rosenblütentée aus dem Garten

Für den Rosenblättertée eignen sich vor allem Rosensorten, die stark duften. Das können Wild- oder Zierrosen sein. Meist haben diese Sorten nur wenige Blütenblätter. Wichtig: Sie dürfen vorher nicht gespritzt worden sein!



Die Blüten für den Tee sollten zunächst abgepflückt und gründlich gewaschen werden.

Anschließend wird ein liter heißes Wasser über die Rosenblättertée gegeben. Der Tee braucht wie die meisten anderen Tees fünf Minuten zum Ziehen. Und fertig!

Der Tee soll anti-entzündlich wirken und wird häufig bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich angewendet, denn die Rosenblüten wirken so, dass sich Wunden schneller schließen.