

# Zauberhafte Kräuterwelt entdecken

Unsere Kinderreporterinnen Fiona, Filipa und Juli haben die Kräuter- und Pflanzenbegeisterte Silke Schwarz im Kloster Malgarten im Osnabrücker Land besucht. Zusammen haben sie viel gerochen, geschmeckt, gelauscht und gelacht.



Silkes Garten ist gar nicht so riesig, aber voller wunderbarer Kräuter und Pflanzen, die jetzt gerade ihre Köpfe aus der Erde recken und bewundert werden wollen.

Nach einer herzlichen Begrüßung setzten sich Silke und die drei Reporterinnen für eine kleine Lagebesprechung an einen Tisch mitten im Garten. Von dort hatten sie einen wunderbaren Überblick und konnten schon erste Kräuter benennen und kennenlernen.



In den Beeten direkt neben dem Tisch wuchs Waldmeister. Silke erklärte, dass Waldmeister gut gegen Kopfschmerzen und Migräne hilft. Wir kennen Waldmeister vor allem in Eis, Wackelpudding oder Brause. Wenn man an dem Blatt riecht, kann man den Duft nur sehr schwach wahrnehmen. Doch wenn man es etwas zwischen den Fingern reibt, riecht es schon intensiver. Am besten riecht er aber, wenn man ihn trocknet. Unsere Kräuterexpertin gab uns den Tipp, kleine Sträuße daraus zu binden und in der Küche oder im Kleiderschrank aufzuhängen. Dann duftet alles ganz wunderbar nach Wald.

Einen weiteren guten Tipp bekamen die drei, als sie sich gemeinsam auf die Suche nach Teekräutern machten:

Von jedem Kraut nur ein bisschen nehmen. „Jedes Kraut ist eigentlich eine Arzneipflanze und sollte auch wie eine Medizin behandelt werden. Auch von Pflanzenmedizin kann man zu viel nehmen. Dann hilft sie dem Menschen nicht, sondern schadet sogar.“

Auf dem Weg durch den Garten fragte Silke die Mädchen, wie die Menschen wohl herausgefunden haben, ob eine Pflanze giftig oder heilsam ist. „Vielleicht haben sie die Pflanzen einfach probiert?“, rät Juli. „Genau. Zuerst haben sie die Pflanzen gefühlt und daran gerochen. Als nichts passierte, haben sie ein ganz kleines bisschen probiert, etwas gewartet und sich gut beobachtet. Dann konnten sie schon ein bisschen mehr probieren und schließlich auch ihre Wirkung beobachten.“ Silke ist sich aber auch ganz sicher, dass die Menschen früher, und manche auch heute noch, eine ganz besondere Verbindung zur Natur hatten und von irgendwoher gesagt bekommen haben, welche Pflanzen sie essen können, welche sogar heilsam und welche giftig sind.

„Der Fingerhut zum Beispiel ist giftig“, fällt Fiona ein. Das stimmt, der Fingerhut ist sehr giftig und sollte sogar besser gar nicht angefasst werden. Doch er kann auch ganz vorsichtig als Heilpflanze eingesetzt werden und tut dem Herzen gut.

Bei einer größeren Pflanze mit haarigen Blättern (sie fühlten sich schon fast borstig an), konnten die drei erste Blüten für ihren Tee sammeln. Es waren Blüten vom Beinwell. Diese Pflanze kennen viele aus Salben, die bei Verstauchungen, Prellungen und schmerzenden Knochen gegeben wird. Die Beinwellblüten kann man auch in Salate, Kräuterquark oder Gemüsegerichte geben.

Frauenmantelblätter, Löwenzahnblüten und -blätter, etwas Salbei, Lavendel und eine pfefferminzartige Pflanze wurden noch für den Tee gesammelt. Auch von der Duftperlagonie aus der Küche durften ein paar Blätter in den Tee. Fertig war die Vorhang-Auf-Kinderreporterinnen-Teespezialmischung!

Der Frauenmantel ist ein richtiges Klosterkraut. Die Alchemisten in den Klöstern haben versucht aus den Wassertropfen, die man morgens auf den Blättern entdecken kann, ein Rezept zu entwickeln, um den „Stein der Wei-



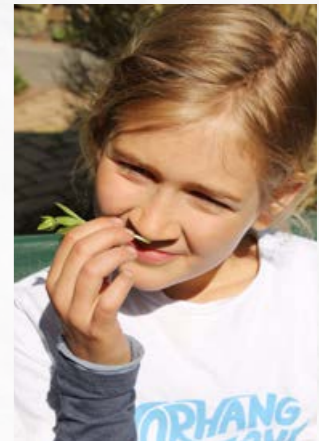
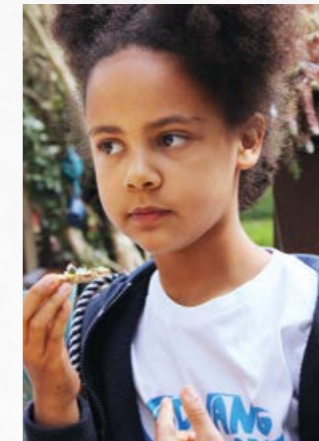
sen“ herzustellen. Sie nannten es „Himmliches Wasser“. Daher kommt auch sein lateinischer Name: *Alchemilla vulgaris* – Kleine Alchemistin. Es ist ein ganz wundervolles Heilkraut für Frauen. Silke mag diese Pflanze so sehr, dass sie ihr Atelier nach ihr benannt hat. „Die Blätter sind ganz weich“, konnte Fiona berichten, die immer so gerne alles fühlt.

Um sich so richtig zu stärken und noch mehr Kräuter kennen zu lernen, wurden Kräuterbutter und Kräuterquark gemacht. Während der Tee ziehen musste, sind alle wieder losgezogen, um noch mehr Kräuter zu sammeln. Dafür haben sie auch außerhalb des Gartens gesucht. Dort wuchsen herrliche Brennnesseln, Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch, Wegwarte, Gundermann, Bärlauch und Gänseblümchen.

Damit die Brennnesseln beim Essen nicht mehr stechen, hat Silke einen Trick gezeigt. Dafür muss man Handschuhe tragen und die Pflanze mehrmals vom Stiel bis zur Spitze durch die Hand ziehen.



Die Knospen vom Löwenzahn und Bärlauch kann man sehr gut frisch verwenden oder wie Kapern einlegen. So kann man einen ganz heimischen und wenig gereisten Kapernersatz herstellen.



In Silkes Hochbeet hat es sich die Vogelmiere zwischen kleinen Lauchpflanzen gemütlich gemacht. „Hier können wir die gerne pflücken. Auch wenn man die gut essen kann, muss man sich im Gemüsebeet von manchen Kräutern trennen und sich entscheiden, was da wachsen soll: der Lauch oder die Vogelmiere.“, erklärte sie uns. Vogelmiere kann sogar unter dem Schnee wachsen und dient so auch im Winter den Tieren als Nahrung.



Als die Schüssel voll war, wurden die Kräuter klein geschnitten. Dabei konnte die erste Tasse Tee genossen werden. Nachdem alles klein genug geschnitten war, wurde ein Teil der Kräuter mit Quark und der andere Teil mit Butter vermischt, dann mit Salz abgeschmeckt und fertig war der Kräuterquark und die Kräuterbutter. Silke brachte knuspriges Knäckebrot und sie konnten mit Brot, Tee, Kräuterbutter und Kräuterquark anstoßen.

„Das ist der leckerste Kräuterquark, den ich je gegessen habe.“, meinte Filipa hinterher. Da die Kräuter nicht super fein gehackt waren, konnte man beim Essen die verschiedenen Kräuter heraus schmecken. Mal war es knoblauchig scharf vom Bärlauch, dann etwas herb und bitter vom Löwenzahn. Die Gänseblümchen (manche nennen sie auch Tausendschönchen) und die Löwenzahnblüten haben einen ganz milden und blumigen Geschmack. Hmm, so lecker!