

# „Unsere Natur ist so vielfältig“

Ulla Menke über die Faszination Wildkräuter, interessante Rezepte und die Verantwortung für die Umwelt

VON PHILIP HAMM

**Landkreis** – Seit mittlerweile zehn Jahren besteht der Arbeitskreis der Miesbacher Kräuterpädagogen. Inzwischen hat er 19 Mitglieder. Am Samstag, 11. Juni, findet zum Jubiläum ein Aktionstag auf der Monialm im Suttengebiet statt (nähere Informationen unter [www.miesbacherkraeuterpaedagogen.de](http://www.miesbacherkraeuterpaedagogen.de)). Die Vorsitzende Ulla Menke aus Miesbach erzählt im Gespräch, was sie an dieser Tätigkeit so fasziniert und wofür Wildkräuter besonders gut geeignet sind.

■ **Frau Menke – Kräuterpädagoge, was ist das eigentlich? Und was hat Sie dazu veranlasst, einer zu werden?**

Ich bin dazu gekommen, weil meine Kinder vor zehn Jahren noch klein waren und ich ihnen unsere Natur näherbringen wollte. Im Arbeitskreis beschäftigen wir uns hauptsächlich mit dem Verzehr und der Dekoration von heimischen Wildkräutern. Wir bieten auch Führungen durch unsere Natur an. So wollen wir unter anderem zeigen, was man da alles essen kann. Dadurch bekommen die Menschen auch ein Bewusstsein dafür, welche Kräuter und Pflanzen man in unserer Natur schützen sollte.

■ **Was ist denn Ihrer Meinung nach besonders**

**schützenswert?**

Da fällt mir spontan der Spitzwegerich ein, unsere sogenannte Wiesenapotheke. Die Inhaltsstoffe dieser Pflanze haben eine schleimlösende Wirkung, weshalb sie auch in manchen Hustensäften vorhanden sind. Auch für Abschwellungen ist der Spitzwegerich sehr nützlich.

■ **Und wie funktioniert das?**

Sollte man sich beispielsweise an einer Brennnessel gebrannt haben, muss man den Spitzwegerich mit den Fingern verreiben. Dann gibt man ihn auf die Wunde, und schon geht die Schwellung zurück. Es muss aber nicht sein, dass man sich an einer Brennnessel verletzt. Wenn man ganz schnell mit zwei Fingern zufasst, tut diese äußerst gesunde Pflanze einem nichts.

■ **Inwiefern ist sie denn gesund?**

Brennnesseln enthalten 30 Mal so viel Vitamin C wie ein Salatblatt. Vor dem Kochen sollte man sie nur kurz unter heißem Wasser abwaschen, damit man sich nicht brennt und die Vitamine erhalten bleiben. Dann kann man tolle Rezepte aus den Brennnesseln und anderen Wildkräutern kreieren.

■ **Erzählen Sie mehr!**

Neben den Brennnesseln eignet sich vor allem der Riesen-



Eine von 19 Kräuterpädagogen im Landkreis: Ulla Menke aus Miesbach. Der Arbeitskreis, dessen Vorsitzende sie ist, besteht seit mittlerweile zehn Jahren.

FOTO: ANDREAS LEDER

Bärenklaw wunderbar als Gemüsebeilage oder für eine Quiche oder Suppe. Auch Brotaufstriche lassen sich daraus zaubern. Dazu muss man nur die Wildkräuter waschen, klein schneiden, beispielsweise mit Quark anrühren und dann mit Sauerrahm vermischen.

■ **Das klingt ja alles sehr schön. Gibt es in der Welt eines Kräuterpädagogen eigentlich auch Probleme, mit denen er zu kämpfen hat?**

Ja, die gibt es. Die Wiesen sind heutzutage oft so überdüngt, dass viele Pflanzen gar nicht mehr aussamen können. Vor 30 Jahren wurden die Wiesen nur etwa drei Mal pro Jahr gedüngt – heute doppelt so oft. Viele Feldränder, Hecken oder Büsche, auf denen normalerweise etwas wachsen würde, werden heutzutage auch oft einfach wegrationalisiert.

■ **Kann man dem irgendwie entgegenwirken?**

Durch permanente Aufklärung oder auch Petitionen. Man muss der Bevölkerung einfach zeigen, wie vielfältig und faszinierend unsere Natur ist und welche Freude man am Geschmackserlebnis, der Dekoration und den Farben unserer wundervollen Kräuter und Pflanzen haben kann. Auch dieses Ziel verfolgen wir mit unserem Arbeitskreis.