

Wildkräuter aus der grünen Küche – Rundgang durch das Wuhletal

Das vorstehende Motto war Thema einer Schulungsveranstaltung zu der Anfang Juni 2019 der Bezirksverband Berlin-Marzahn der Gartenfreunde e.V. seine Kleingärtner und Fachberater eingeladen hatte.

Die designierte Gartenfachberaterin des Bezirksverbandes Martina Radeke begrüßte die Gartenfreunde und die Referentin. Als Referentin für die Openair-Veranstaltung konnte der Bezirksverband wieder die erfahrende und von früheren Veranstaltungen in Marzahner Vereinen beliebte Hannelore Bayer-Rutzel gewinnen. Sie erweitert ständig ihr theoretisches und praktisches Wissen zu Arten, Gewinnung, Verwertung der Bestandteile und Anwendung der einheimischen Kräuter. So bringen Veranstaltungen mit ihr, auch wenn man mehrere hintereinander besucht, immer einen Erkenntnisgewinn für die Teilnehmer. Auch bei dem Rundgang durch das Wuhletal 2019 mit anschließendem Erfahrungsaustausch war das wieder so.



Die Kräuterwanderung startete am Umweltbildungszentrum Kienbergpark und führte vom Wuhleteich über einen Teil des Wuhlewanderweges und durch den KGV *Am Kienberg* e.V.. Gleich am Wuhleteich waren im kniehohen Gras Wildkräuter in allen Grüntönen zu entdecken, wie z.B. Klette, Schafgarbe, Meerrettich und Brennessel. Sofort erläuterte uns Frau Bayer-Rutzel, welche



Teile der Pflanze wofür und in welcher Zubereitungsart verwendet werden können.

Von der Klette wird aus der Wurzel ein Tee zubereitet, der eine stark entgiftende Wirkung hat. Auch der weißen- und rosafarbenen Schafgarbe wird eine solche Wirkung nachgesagt, wozu ein Tee aus dem Stängel mit Blüten und Kraut zubereitet wird.

Vom Meerrettich sind nicht nur die Wurzeln als Speisewürze verwendbar, sondern auch die Blätter kann man mit heißen Wasser besprühen und abends auf die Wirbelsäule legen mit der Wirkung, dass Salz- und Kalkablagerungen aus dem Organismus gezogen werden.



Am Wuhlewanderweg standen schon die Holunderbüsche in voller Blüte und verbreiteten ihren sommerlichen Duft. Einige Blüten wurden gesammelt und mit Wasser für ein erfrischendes Getränk zur Verkostung nach der Kräuterwanderung angesetzt, denn der Tag war der bisher heißeste Tag im Jahr. Für alle Teilnehmer war es deshalb sehr wohltuend im KGV *Am Kienberg* e.V.



das Kräuterseminar im Garten der Vereinsfachberaterin Irina Busch fortzusetzen zu können. Auf einer kleinen Wiese umrandert von Blumen der Saison wie z.B. Pfingstrosen fanden alle unter einem großen Süßkirschbaum einen schattigen Platz und wollten aus diesem Gartenparadies mit ganz vielen Obst- und Gemüsesorten, Kräutern und bienenfreundlichen Blühpflanzen gar nicht mehr weg, zumal nun auch allen das Holundergetränk mundete. Das machte alle wieder frisch für die Präsentation von mehr als einem Dutzend ausgewählter Wild- und Gartenkräuter aus der

Parzelle der Gartenfachberaterin. Wir befaßten uns mit Garten- und Wiesensalbei, Giersch und Gundelrebe, Frauenmantel, Ringelblume, Mädesüß, Liebstöckel, Lungenkraut, Rainfarn, Schafgarbe, Wasserdost, Pfeffer- und Krauseminze.

Wichtig war auch, dass es gerade die richtige Jahreszeit war, um vor Ort einen Vergleich der Bärlauchpflanze mit dem giftigen Maiglöckchen machen zu können, denn durch Klimaveränderungen unterscheiden sich die Vegetationszeiten beider Pflanzen immer weniger. Ein sicheres Merkmal gegen ihre Verwechslung ist die Prüfung von Blatt- und Stielanordnung. Beim Bärlauch hat jedes Blatt einen eigenen Stiel. Das Maiglöckchen hat an einem Stiel mindestens zwei Blätter.



Anschließend war Gelegenheit unbekannte Kräuter aus dem eigenen Garten zur Bestimmung mitzubringen und Fragen zur Kultur und Verwendung der Kräuterbestandteile zu klären. Frau Bayer-Rutzel gab deshalb entsprechende Ratschläge für Amaranth, Beinwell, Sauerampfer, Süßlupine und Topinambur.

Der Tag klang aus mit der Verkostung eines Kräuterwassers, das Gartenfreundinnen schon



vormittags zubereitet hatten und als natürliches Naschwerk gab es von der Kräuterfee noch leckere Fruchtschnittchen aus der Felsenbirne mit Mandeln, Topinamburraspeln und Gewürzen.

Einen besseren Dank als die Einladung der Referentin zu einem neuen Kräuterseminar 2020 gibt es wohl nicht und alle 2019 Anwesenden freuen sich schon auf den neuen Termin im September des nächsten Jahres,

Text/Fotos: Ursula Bernitz