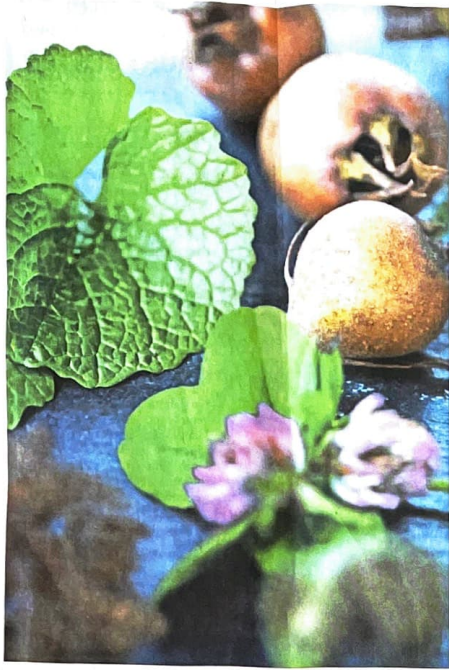




Es ist angerichtet: ein selbst gesammelter, bunter Salatteller aus Mispeln, Knoblauchsrauke und Rottklee  
Foto Jens Haentzschel

**D**a laufen sie zögerlich und unsipig. Was kein Wunder ist. Schließlich bietet dieser November keine großen Reize. Es ist kühl, feucht, matschig und Gaumenfreuden sind auch nicht in Sicht, obwohl es darum eigentlich geht. Die kleine Schar ist essbaren Wildkräutern auf der Spur. Christine Rauch geht voran, erzählt, zeigt, macht neugierig. Sie lässt sich vom Wetter wenig beeindrucken und hat schon einen ersten Klassiker ausgemacht: ein dichtes Feld mit Brennnesseln (*Urtica dioica*) am Wegesrand.

Das anspruchslose Kraut ist schon deshalb ein gutes Beispiel, weil ihm so viel Negatives anhaftet. Es sorgt bei Berührung für rote Quaddeln samt starkem Juckreiz auf der Haut und breitet sich in Gärten wie selbstverständlich aus. Widerstand zwecklos. Doch Christine Rauch erzählt so schwärmerisch von der Brennnessel, dass man ausharrt: Die Natur ist eine Schatzkammer. Schon zu Paracelsus' Zeiten vor über 500 Jahren galt die Pflanze als ein wichtiges Heilkraut. Noch früher, zu Zeiten von Hildegard von Bingen, schätzte man den Nutzen weit größer ein als die Last. Da war es noch Kraut, nicht Unkraut.

Aktuell erlebt die Brennnessel als Heilpflanze des Jahres 2022 eine kleine Renaissance. Sie ist mehr als nur lästig. Die Pflanze wirkt nicht nur harntreibend, sondern auch entzündungshemmend, entschlackend und schmerzstillend, berichtet Rauch im trüben Wetter. Eine Jauche aus Brennnessel gegen Blattläuse kennt fast jeder Gärtner. Doch die Pflanze hat auch zügelte mehr Vitamin C als ein Kopfsalat. Als Färbepflanze kann man mit ihr Nudeln einfärben oder den hohlen Stängel als natürlichen Trichter nutzen. Besonders bei Workshops mit Kindern wird die Brennnessel schnell zur Lieblingspflanze, vorausgesetzt man entfernt die feinen Brennhaare.

Weil das uralte Wissen um Früchte und Kräuter zunehmend verloren geht, konzentriert sich Christine Rauch darauf, den wilden Helden ein neues Image zu verleihen. Pflanzen sind das Fundament unserer Natur. Sie weiß, wovon sie redet. Vor einigen Jahren wurden bei ihr Nierensteine diagnostiziert, eine Operation war nötig. Irritiert war Rauch danach von der Antwort der Mediziner auf die Frage, was sie selbst dagegen tun könnte: wiederkommen. Das war für die Mutter zweier Mädchen keine Lösung, da musste es noch andere Möglichkeiten der Prävention geben. Über Fastenkuren, basische Ernährung und Rohkost kam sie zu den essbaren Wildkräutern. Für Christine Rauch öffnete sich eine neue Welt, die mittlerweile viele Anhänger gefunden hat. Langst liegen Ausflüge zur Ernte von Wildkräutern im Trend, und auch immer mehr Bücher widmen sich den wilden Pflanzen vor der Haustür.

An diesem Tag ist Christine Rauch im Willroder Forst im Südosten von Erfurt unterwegs. Kaum ein Teilnehmer glaubt ernsthaft daran, dass nach dem Ausflug ein feiner Wildkräutersalat entsteht. Doch selbst im tristen November hat die Natur einiges an Essbarem zu bieten. 2,7 Millionen Jahre haben sich Menschen wild ernährt. Erst mit der landwirtschaftlichen Revolution bändigte das Getreide den Menschen, machte ihn sesshaft. „Es sah aus wie ein Fortschritt, war aber von der Ernährungsphysiologie her ein gewaltiger Rückschritt“, sagt die 44-Jährige. Die industrielle Revolution habe die Ernährung dann auch nicht viel weiter gebracht.

Wildkräuter kommen immer dann gut an, wenn wir sie sinnvoll nutzen und verwerten können. „Das ist oft der Punkt, an dem Unkraut zum Nutzkraut wird“, sagt sie. „Nicht immer muss es um kulinarische Ideen gehen. Die Natur bietet weit nützlichere Möglichkeiten.“ Naturdruck mit Blättern, Straßkreide aus Pflanzenfarbe, Löwenzahnstängel als Tröte oder Pinsel aus Gräsern. Selbst in naturnah gestalteten Gärten machen Unkräuter was her. Sie werden auch zu Speisekammern für allerlei Getier.

Im trüben November fallen vor allem jene Pflanzen auf, die mit Früchten locken. Die Mispel (*Mespilus germanica*) mag noch so germanisch klingen, sie stammt aus Vorderasien und gehört zu den vielen Neophyten, die längst heimisch sind. Es waren die Römer, die Gefallen an der Pflanze fanden. Seit über 3000 Jahren werden Mispeln kultiviert. Für Christine Rauch ist die Winterfrucht quasi eine alte Bekannte, die man lange nicht mehr gesehen hat. Als Kind gab es immer mal wieder Mispelmus. Sie gilt als attraktives, aber anspruchsloses Gehölz, das zu den am langsamsten wachsenden Obstbäumen zählt. Auch das braungelbe Obst kann vielfältig verwendet werden. Mispeln gehören zu den wenigen Früchten, die im Winter erntereif sind. Beginnend mit den ersten Frösten wird das Fruchtfleisch weich und teigig. Gleichzeitig nimmt der Gerbstoffgehalt ab. Wer keine Geduld hat, kann die Früchte einfrieren. Der Effekt ist der gleiche.

Eine andere Frucht, die im späten Herbst leuchtet, ist die Hagebutte. Beson-



ders die pflegeleichte Hundsrose (*Rosa canina*) verschönert jeden Naturgarten und bietet mehr als nur Blütenpracht. Ihre roten Früchte sind pralle Vitaminbomben. Christine Rauch erinnert sich, dass ihre Eltern zu DDR-Zeiten Hagebutten als Vitamin-C-Ersatz gesammelt haben. Manchmal ein Vogel freut sich über den Fruchtschmuck im Winter. Hagebutten lassen sich bei Histaminintoleranz auch anstelle von Tomaten essen.

Mit den ersten Erfolgen bei der Ernte steigt die Stimmung in der Gruppe, die nun durchs Unterholz bricht. Denn dort steht ein anderer Klassiker: die Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*). Sie gehört zu den heimischen Pflanzen, die ebenso wie Brennnesseln Stickstoffanzeiger für Böden sind. Ihr Name verrät schon das Aroma. Der Novembersalat nimmt langsam Gestalt an. Da das Auge bekanntlich

Mit Mythen und Legenden: Christine Rauch will die Teilnehmer ihrer Führungen für die Heilkräfte der Kräuter begeistern.

immer mitisst, sucht Christine Rauch noch bunte Farbleckchen. Auf einer Obstbaumwiese wird sie fündig. Je nach Witterung kann bis in den Winter hinein Rottklee (*Trifolium pratense*) geerntet werden. Die rosafarbenen Blüten sind dekorativ und haben viele Vitamine und Mineralstoffe samt Anti-Aging-Wirkung. Sie dient als unentbehrliche Futterpflanze für zahlreiche Bienen und Insekten.

Die Taubnessel (*Lamium*) steht nicht weit entfernt. Hier sind es ebenfalls Blüten, die gesammelt werden. Christine Rauch spricht bei ihrer Führung gern von „verwildertem Essen“. Damit will sie nicht nur den Blick auf regionale Wildkräuter lenken, sondern auch ermuntern, sich mit der Natur vor Ort zu beschäftigen.

Zu den Favoriten von Christine Rauch zählt das Echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria*). Das liegt zum einen an der Wirkung als Migränemittel. In seinen gelblich-weißen Blüten befinden sich wirksame Substanzen, denn Mädesüß enthält Salicylsäure, die im Körper in Acetylsalicylsäure umgewandelt wird, derselbe Wirkstoff wie in Aspirin. Auch kulinarisch kann das Kraut überzeugen. Das Aroma der Blüten erinnert an Mandeln und Honig, passt bestens zu Süßspeisen. Als Saute braucht sie es feuchter, zieht aber Insekten an und verströmt in den Abendstunden betörende Düfte. Königin Elisabeth I. von England sei so verrückt an das heilsame Kraut gewesen, dass sie es in ihren Räumen regelmäßig ausstreuen ließ, erzählt Rauch als Anekdote. Bei den Führungen legt sie großen Wert darauf, Geschichten zu erzählen. Denn wo Heilkräuter drinstecken, da ranken sich Mythen und Legenden.

Selbst Wildkräuter anbauen, das geht auch im eigenen Garten. Um Girsich, Brennnesseln und Co. nicht allzu viel Platz einzunehmen, rat sie zum Anbau in Kübeln und zum zeitigen Rückschnitt vor der Blüte. Sonst wird aus Superfood Superfrust. Wer die Kraft in den Wurzeln von Heilkräutern sucht, wird ganzjährig satt. Bei einem großflächigen Bestand sollte das Ausgraben einer ganzen Pflanze dennoch immer eher Ausnahme als Regel sein. Je kleiner der Bestand, desto behutsamer sollte man mit der Pflanze umgehen. Wer all dies beachtet, muss für seinen Wildkräutersalat nur noch vor die Haustür treten.

## Wilde Helden am Wegesrand

Wer mit Selbstversorgung im Garten beginnt, landet irgendwann bei den essbaren Wildkräutern. Die leiden am lästigen Image, Unkraut zu sein, können aber weit mehr.

Von Jens Haentzschel



Wirken bei Migräne: Die Samen des Mädesüß mit ihrer spiralförmigen Form lassen sich einfach von den Dolden abstreifen.



## Ein Hauch von Hollywood im Taunus

Zum Auftakt des neuen Kinofilms „Spencer“, der in der eindrucksvollen Kulisse des Schlosshotel Kronberg gedreht wurde, verlosen wir eine Übernachtung während des „Hollywood-Weekends“ für zwei Personen inklusive Gourmet-Dinner und Afternoon Tea.

Hotels sind eine Welt für sich, und oftmals ist geradezu filmreif, was sich dort im Laufe der Zeit alles ereignet. Manchmal wird dieses geschichtsträchtige Ambiente dann aber auch wirklich zur Kulisse für das ganz große Kino. Ein solcher (Dreh-)Ort ist das märchenhafte Schlosshotel Kronberg. In dieser einzigartigen Umgebung, die einem ehrwürdigen englischen Landsitz gleicht, dürfen Filmfans davon träumen, ihren Leinwandhelden nah zu sein. Ein besonderes Erlebnis, um sich einmal wie Darstellerinnen oder Darsteller in einem Kinofilm zu fühlen, ist das „Hollywood-Weekend“ vom 25. bis 27. Februar 2022 – das gleichzeitig dazu einlädt, in die deutsche Geschichte einzutauchen...



In Kooperation mit **SCHLOSSHOTEL KRONBERG**

Gleich im Online-Service anmelden und gewinnen: **faz.net/meinabo**



\*Sie sind noch nicht registriert? Unter [faz.net/online-service](https://faz.net/online-service) erhalten Sie alle Informationen, die Sie für Ihre Erst anmeldung benötigen. Teilnahmechluss des Gewinnspiels ist der 13. Februar 2022. Die Teilnahme ist ausschließlich über die FAZ-Vorteilswelt unter [faz.net/meinabo](https://faz.net/meinabo) möglich. Mitarbeiter der Frankfurter Allgemeinen Zeitung GmbH und der beteiligten Kooperationspartner sowie deren Angehörige sind Teilnahme, aber nicht Gewinnberechtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eigene Ab- und Anreise. Die Übernachtung ist nur im Zusammenhang mit dem „Hollywood-Weekend“ möglich.