



# „Wilder“ Genuss vom Wegesrand

Wildkräuter im Salat oder als Brotaufstrich liegen voll im Trend



**A**lternative Ernährungskonzepte boomen. Ein echter Trend, dem immer mehr Städter nachgehen, ist das Sammeln von Wildkräutern vor der eigenen Haustür in Parks oder auf naturbelassenen Wiesen. Schließlich schmecken die Pflanzen gut und kosten nichts - aber wie unterscheidet man genießbare von ungenießbaren Vertretern?

Die Antwort darauf und auf viele weitere Fragen kennt die Oldenburger Wildkräuterexpertin Tanja Michaela Meyer. Ihr Wissen gibt sie bei ihren regelmäßigen „Wildkräuter Exkursionen“ rund um den Swaarte-Moor-See in Ofenerdiek gerne an Interessierte weiter. Noch vor ein, zwei Generationen hat nahezu jedes Kind gewusst, was da auf den Wiesen wächst. Dieses Wissen ist heute fast verloren gegangen. „Jedoch gibt es inzwischen wieder ein großes Bedürfnis der Stadtbewohner, die Natur in ihrem Umfeld zu entdecken und auch zu nutzen“, erklärt sie.

**D**enn gerade um sich gesund und vielseitig zu ernähren, ohne auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen zu sein, seien Wildkräuter wie geschaffen. „Anders als unsere Kulturpflanzen müssen sie sich in der freien Natur bei Wind und Wetter behaupten. Entsprechend verfügen die wilden Pflanzen am Wegesrand über zahlreiche Vitalstoffe, die auch uns Menschen gut tun“, weiß Meyer.

*„Wildkräuter verfügen über zahlreiche Vitalstoffe, die auch uns Menschen gut tun.“*

Gemeinsam unter ihrer Leitung entdeckt man während der „Spaziergänge“ wilde Kräuter wieder, lernt sie zu bestimmen und erfährt, wie diese zubereitet und genossen werden können. Besonders im Frühjahr sei der „Tisch“ üppig gedeckt. Bärlauch, Löwenzahn oder Brennessel kennen noch die meisten. Aber wer hat je von Knoblauchrauke, Gundelrebe, Klettenlabkraut, Ehrenpreis oder dem Japanischen Staudenknöterich gehört, geschweige weiß, wie man die Pflanzen zubereitet?

**I**n diesem Zusammenhang weißt Meyer darauf hin, dass einfach rausmarschieren und abernten jedoch Gefahren birgt. „Mindestens eine Führung sollte man mitgemacht haben“, rät die Kräuterfachfrau deshalb. Bei anschließenden Alleingängen sollte man dann nur das sammeln, was man sicher kennt. Auch ein Bestimmungsbuch kann durchaus nützlich sein.

Dann allerdings steht dem „wilden“ Genuss in Form von Salaten, Suppen, Brotaufstrichen, Kräuterbutter, als Tee, Gemüse, aromatisiertem Wasser und sogar Kuchen und Süßspeisen nichts im Wege.