

Frankfurter

Neue Presse

Hessischer Wildkräuterexperte: Warum Salat vielleicht auch vor Ihrer Haustür wächst

14.08.2017 Von DANIELA ENGLERT Peter Becker liebt das Grün und seine Konturen. 50 000 verschiedene essbare Wildpflanzen gebe es, meint er. Er kennt so einige davon, seit 17 Jahren beschäftigt sich der ehemalige Koch schon mit Wildkräutern. Er lädt ein zum „Wild und Vegan“-Wildkräuterkurs.



Wiesbaden.

An diesem sonnigen Sommertag wollen wir viel von Wildkräuterdozent Peter Becker lernen über seine Lieblingskräuter und deren Verwendung in der Küche: „Wild und Vegan“ heißt das Motto des heutigen Kurses – aber Veganer ist hier keiner. Wohl aber sind einige Vegetarier unter den Teilnehmern.

Peter Becker ist Inhaber der Manufaktur Knöterich sowie Dozent für Wildkräuter an der Umweltschule Campus Klarenthal in Wiesbaden, leitet Seminare und Kochkurse zum Thema in Hessen und darüber hinaus und hat zahlreiche Kochbücher über die Verwendung von Wildpflanzen in der Küche veröffentlicht. Über 20 Jahre arbeitete er als Koch in verschiedensten Restaurants in Deutschland und den USA, bevor er sein Hobby zum Beruf machte.

Peter Becker, Inhaber der Manufaktur Knöterich und Dozent für Wildkräuter

Schon in der Steinzeit

„Warum sollte man Wildkräuter essen“, fragt Becker in die kleine Runde. Wir sind zu sechst. „Damit man keinen teuren Salat kaufen muss, die Kräuter wachsen vor der Tür kostenlos und enthalten mehr Vitamine“, antwortet eine Teilnehmerin. In der Steinzeit hätten die Menschen tausend verschiedene Pflanzen konsumiert, meint Becker. „Es gibt für jedes Zipperlein ein Kraut, nur werden sie nicht erforscht, weil sie für die Pharmaindustrie nicht interessant sind.“ Ein weiterer Grund sei: „Wildkräuter sind frischer als alles, was wir im Geschäft kaufen können.“ Wildkohlgewächse zum Beispiel, seien sehr gut gegen Krebs. Im Wald gäbe es auch zwölf Knollengewächse, die ganz ähnlich funktionierten wie die klassische Kartoffel. Von denen ernährten sich die Menschen früher, als die südamerikanische Kartoffel noch auf die Entdeckung des Kontinents durch Christoph Kolumbus wartete. Und wo sollte man die Kräuter am besten sammeln gehen?

Jahrelange Erfahrung

„Bevorzugt auf Schulgrundstücken“, empfiehlt der Kenner, wo keine Hunde hinkämen, oder im Naturschutzgebiet. Auch in der Stadt gebe es viele Nischen für Wildkräuter. Gerade dort fände er manchmal vierzig verschiedene Kräuter auf Brachen. Auf dem Land in Taunusstein seien es oft nur 15. „Das ist die Flurbereinigung“, meint Becker vielsagend.

Klar ist, wir werden heute nicht einen Bruchteil der begehrten Pflanzen kennenlernen, denn der Experte sagt uns gleich zu Anfang, dass man erst nach zwei Jahren ungefähr dreißig Kräuter unterscheiden lerne. Dafür streifen wir auf unserem Gang durch die Schrebergärten rund 20 verschiedene Pflanzen. Unser erstes Kraut an diesem Tag ist die Brennessel. Und zwar müsse der Feinschmecker sich die jungen Gewächse heraussuchen, die noch hellgrüne Stängel haben. „Das ganze Jahr über sind junge Brennesseln zu finden“, schwärmt Becker. Sie seien gut für die Leber und hätten einen höheren Eiweißgehalt als Soja. Gegen das Brennen allerdings gebe es keinen Trick, außer Handschuhe anzuziehen. Wenn sie dann gegart seien, könnten sie problemlos verzehrt werden. Man kann aus ihr auch Marmelade machen. Oder Suppe. Und nach was schmeckt die Brennessel? Schwer zu sagen, denn der Eigengeschmack jedes Krauts sei unverwechselbar.

Der Wildkräuterexperte hat früher in den USA als Koch gearbeitet und mit exotischen Gemüsesorten aus kubanischen Supermärkten die Vegetarier verwöhnt. In 60 verschiedenen Restaurants kochte er damals selbst nie mit Wildkräutern – bis auf den Bärlauch, der langsam populär wurde.

Die zweite „idiotensichere Pflanze“ heißt heute Löwenzahn. Er sei recht bitter, denn die Bitterstoffe in den Pflanzen machten, dass wir nicht so viel davon essen. Aus den Wurzeln macht Becker Eiscreme oder Kaffee-Ersatz. Die gelben Blüten könne man im Frühjahr wunderbar in den Käsekuchen pürieren.

Mitten auf dem Weg

Wir lernen den Breitwegerich kennen, der überall auch mitten auf den Wegen wächst. Weil die Europäer ihn nach Nordamerika einschleppten, sei er dort auch als „Fußtritt des weißen Mannes“ bekannt. Überall, wo sie hintraten, streuten sie die Samen. Wir probieren ihn. „Schmeckt leicht nach Rucola“, meint eine Teilnehmerin. Man könne ihn gut in der Pfanne braten.

„Das verändert das Leben, wenn man so etwas isst“, kommt Becker ins Schwärmen. Dann machen wir weiter mit wildem Meerrettich und seinen Blättern und der Gundelrebe, auch Gundermann genannt, aus der schon Hildegard von Bingen damals Tee machte gegen Erkältungen oder Halsweh. „Langsam“, so meint Becker, wenn man sich mit den Kräutern beschäftige, „bekommt die Grüne Masse am Wegesrand auf einmal Kontur“.

Dann geht es schließlich einem Meer aus Giersch in einem Waldstück, aus dem sich wunderbares Pesto herstellen ließe, meint auch Beckers Schülerin Larissa Martin: „Das ist tolles veganes Fast-Food.“ Es sei der einzige Doldenblütler, meint Becker, der leicht zu unterscheiden sei, denn einige seiner Art seien nicht essbar.

Nähere Infos: www.wildkraeuter-werkstatt.de