

# Viele Entdeckungen im Einheitsgrün

Die Wiese der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein erweist sich bei einer Führung als Kräutergarten

Von Rolf Lettmann

**IDSTEIN.** Der Garten der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein hinter dem Gassenbacher Hof dient eigentlich als Begegnungsstätte und bietet den Geflüchteten Möglichkeiten, ihre Freizeit zu gestalten und sich im Gartenbau auszuprobieren. Doch am Samstag wurde er mal mit ganz anderen Augen unter die Lupe genommen. Christine Ott vom Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus fungierte als Kräutерhexe und nahm ein Dutzend Besucher, unter ihnen eine gerade vor wenigen Tagen eingetroffene Waldorf-Lehrerin aus der Ukraine, mit auf eine Runde über die Wiese. Es war erstaunlich, wie viele, für unterschiedlichste Gerichte nutzbare Pflanzen Christine Ott in dem vermeintlichen Einheitsgrün entdeckte.

Die Brennnessel wird mit großem Misstrauen beäugt

„Die Lehre nach Sebastian Kneipp ist eine Gesundheitslehre auf natürlicher Basis und besteht aus fünf Säulen: die Ernährung, die Heilpflanzen, die Bewegung, das Wasser und die Lebensordnung“, führte Ott in das Thema ein. Das umfasse, wenn man genau hinsehe, alle Lebensbereiche. Und an diesem Tag gehe es gleichermaßen um die Themen „Heilpflanzen“ und „Ernährung“. Gleich am Eingang zur Wiese fand sie die erste Kräuterpflanze: ein Exemplar des Scharbockskrauts, das mit seinem säuerlichen Geschmack sehr gut in Salate oder zu einem Pesto verarbeitet werden könne – aber bitte, nur solange es noch keine Blüten trage. Nur wenige Meter entfernt wächst eine Taubnessel, die trotz des Namens nicht mit der Brenn-



Christine Ott (rechts) informiert die Teilnehmer der Führung über Kräuter und Heilpflanzen, die im Garten der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein am Hofgut Gassenbach wachsen.

Foto: Stefan Gärth

nessel verwandt sei und sich sehr gut zur Zubereitung eines Tees oder einer Quiche verwenden lasse.

Weitere Kräuter folgten, und bei jeder Pflanze erklärte Ott die genauen Erkennungsmerkmale wie Blattform oder Rosettenwachstum und auch Verwendungsmöglichkeiten. Einzelne Stängel wurden herumgereicht, und jeder konnte sich Blättchen abreißen und zerkauen. Geschmacksnuancen gaben Hinweise auf die Anwendungsbereiche. Ganz generell arbeitete Ott heraus, dass diese heimischen Kräuter gera-

de dank ihrer Bitterstoffe Mahlzeiten derart anreichern könnten, dass eine schnellere Sättigung eintrete, was den Essensgenuss natürlich steigere.

So wurden im Laufe der Stunde unter anderem auch Ehrenpreis, Spitzwegerich, Wiesenlabkraut, Sauerampfer, Wiesen- und Winterschaumkraut, Vogelniere und Giersch „erkennungstechnisch“ behandelt, aber auch die Gundelrebe, die auf dem Gelände zwar nicht gefunden wurde, aber die Ott zur Anschauung mitgebracht hatte. Auch vertrocknete, nicht mehr verwendbare

Vorjahresreste des Beifußes, einem beliebten Zusatz zum Beispiel bei Gänsebraten, fand Ott auf dem Gelände.

Besondere Aufmerksamkeit widmete Ott den Brennnesseln. Sie schätze diese Pflanze als sehr hochwertige Nahrungsergänzung ein, sagte sie, „geschmacklich sehr intensiv und kraftvoll“. Sie sei deutlich eisenhaltiger als Spinat, doch man solle immer nur die oberen Blätter am Stängel verarbeiten. Als sie demonstrierte, wie man beim Pflücken und bei der Verarbeitung die Brennhaare der Pflanze bricht, ohne

selbst Schmerzen zu erleiden, folgten die Teilnehmer zunächst sehr zögerlich, doch dann fanden sich Mutige, die schadlos Blätter der Pflanze zu Kügelchen rollten und verzehrten.

So ging eine erstaunliche Exkursion auf einer kleinen Wiese zu Ende. Ott erklärte sich bereit, eine solche Führung auch zu anderen Wachstumszeiten zu wiederholen. Eine Exkursion könne auch gern bei Interessenten in deren Gärten inklusive Rezeptvorschlägen und Literaturhinweisen erfolgen.