



Sie kennt die Schätze der Natur: Kräuterpädagogin Katharina Güls.

FOTOS: COS

Streifzug durch die Welt der Kräuter

Früher wurde Kräuterwissen von Generation zu Generation weitergegeben. Heute wissen viele Menschen nicht mehr um die Schätze der Natur. Kräuterpädagogin Katharina Güls aus Neubiberg lässt dieses Wissen wieder aufleben.

VON CORNELIA SCHÖNHARDT

Unterbiberg – Am Treffpunkt in der Zwergerstraße haben sich vier Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren eingefunden, um an einer Führung zum Thema Wildfrüchte teilzunehmen. Katharina Güls, 38 Jahre alt und zertifizierte Kräuterpädagogin, lädt auf einen kleinen Rundgang durch Unterbiberg ein. Erste Station ist die Schönschwerterstraße.

Danach geht es weiter am Bolzplatz vorbei und entlang des Hachinger Bachs bis zum Spielplatz an der Ramsmeierstraße. Neun verschiedene Wildfrüchte stellt Güls dabei vor: Feuerdorn, Eibe, Blutroter Hartriegel, Gewöhnliches Pfaffenhütchen, Liguster, Schlehe sowie Weißdorn, Hagebutte und Kornelkirsche.

Es ist allerhand zur Botanik der jeweiligen Pflanzen zu erfahren inklusive charakteristischer Merkmale und Verwechslungsgefahren. Mythologie und Bedeutung in vergangenen Zeiten erläutert die Kräuter-Expertin ebenso wie den Wert für die Tierwelt und Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Und diese sind vielfältig. Aus essbaren Wildfrüchten kann man Marmelade, Gelee und Sirup machen. Oder Dips und Chutneys. Tees sind genauso möglich wie Saft, Likör oder Pesto.

Ein Aspekt sorgt auch für Staunen: Was für ein Gewinn Wildobst für die Tierwelt ist. Die Blüten locken Bienen, Schmetterlinge, Käfer und andere Insekten an, die Früchte werden gerade jetzt zur Winterzeit gern von Vögeln gefressen. Stark bedornete Pflanzen, wie Schlehe und Feuerdorn, bilden zudem undurchdringliche Hecken, die Vögeln Schutz vor Raubtieren



Eibe



Feuerdorn



Roter Feuerdorn



Hagebutte

Wildfrüchtezeit

Herbstzeit ist Wildfrüchtezeit. Als Wildobst werden **essbare Früchte** bezeichnet, die in der Natur wachsen, wie Holzapfel, Mispel, Zierquitte, Haselnuss, **Wildpflaume, Holunder, Schlehe, Hagebutte**, Aronia-Beere oder Marone (= Esskastanie), Buchecker, Berberitze, Vogelbeere, Vogelkirsche, Kornelkirsche, Sanddorn, Maulbeere und Felsenbirne **nebst den sogenannten Waldbeeren** wie Walderdbeere, Brombeere, Himbeere, Heidelbeere und Preiselbeere.

COS

und gute Nistmöglichkeiten bieten.

Dass die Eibe eine Giftpflanze ist, weiß nur eine Teilnehmerin der Gruppe. Entgegen dem weitverbreiteten Irrglauben sind nicht die roten Früchte das Giftige, sondern vor allem Nadeln und Samen. „Bereits 15 Samen sind für Kleinkinder tödlich“, klärt Güls auf. Der Fruchtfleischmantel hingegen ist essbar und wird insbesondere in Ost- und Nordeuropa zu Marmelade verarbeitet. Ebenfalls vorsichtig sein sollte man mit dem Gewöhnlichen Pfaffenhütchen. „So hübsch die Zweige sind mit ihren pink-orangen Kapselfrüchten, alle Teile der Pflanze sind für den Menschen giftig“, warnt Güls. Es reichen zwei Samen, um bei Kindern schwere Vergiftungen hervorzurufen.

Zum besseren Verständnis erzählt sie eine Geschichte, in der erklärt wird, warum es ungiftige und giftige Pflanzen gibt. Oft verraten die Trivialnamen der Pflanzen, welchen Nutzen sie einmal hatten. So heißt der Liguster aufgrund eines früheren Verwendungszwecks auch Tintenbeerstrauch. Das Experimentieren mit der Hagebutte in der Küche ist eher aufwendig. Trotzdem: Wer Zeit und Muße hat, kann es gerne mit einem selbst hergestellten Tee versuchen. Sich mit der Natur zu beschäftigen, kann sehr spannend sein.

Am Ende der Exkursion reicht Katharina Güls „bayerische Oliven“, Sirup sowie Fruchtleder aus der Kornelkirsche. Dafür wird ein Muß angefertigt, ausgestrichen und im Backofen oder Dörrautomaten trocknen gelassen. „Energiesparender ist es auf der Heizung oder in der Sonne“, rät die Expertin.

Bei der Verkostung zeigen sich die Teilnehmerinnen positiv: „Wir nehmen viel neues Wissen mit nach Hause und jede Menge Anregungen, wie man die heimische Küche mit spannenden Zutaten aufwerten kann.“ Nicht zu vergessen: die Sicherheit, in Zukunft essbare von giftigen Pflanzen besser unterscheiden zu können.