

## Schaumkraut schmeckt wie Kresse

Kräuterwanderung – Leslie Frotscher zeigt bei einem Rundgang in Modau, was derzeit alles grünt und schmeckt



Schnupperkurs: Am Geruch sollst du sie erkennen, die frischen Kräuter, die allerdings nicht immer genießbar sind. Rechts im Bild ist Kräuterfrau Leslie Frotscher zu sehen. Foto: Guido Schiek

**Schon im zeitigen Frühjahr gibt es Wildkräuter in Hülle und Fülle. Gesammelt reichen sie bereits für Dip, Kräuterbutter und Tee. Neun Teilnehmer probieren es am Wochenende in Modau aus und lernen dabei noch allerlei über die heilsame Wirkung der Wildpflanzen.**

MODAU. Keiner würde zurzeit behaupten, dass es in der Natur schon grünt und blüht. Umso erstaunlicher ist es, wenn der Darmstädter Verein „Frida Rhein-Main“ jetzt zu einer Kräuterwanderung mit Essenszubereitung in Modau einlädt. Doch Leslie Frotscher öffnet den neun Teilnehmern die Augen. Die meisten von ihnen kommen aus Darmstadt, ein Paar aus Frankfurt und jemand aus Alsbach. Die sieben Jahre alte Anna erweist sich schnell als genauso wissbegierig wie die Erwachsenen.

Menschen, die in der Stadt oder stadtnah leben, will „Frida“ dazu animieren, sich mit der Natur zu beschäftigen. Und es ist tatsächlich unglaublich, was da alles am Treffpunkt schon die ersten Blättchen aus dem Boden streckt. Rund um den Bauwagen auf einer Wiese sprießt es saftig grün, man muss nur genau gucken. Was allen sofort wegen der an Veilchen erinnernden Blätter auffällt, ist das Scharbockskraut, auch wenn den Namen kaum einer kennt.

Doch ausgerechnet diese Pflanze enthält Giftstoffe, belehrt Leslie Frotscher. Also ist sie nichts für die mitgebrachten Körbe, die sich mit Grünem für die spätere Essenszubereitung füllen sollen. Gleich daneben wächst ein Löwenzahn. „Den kennt mit seinen gezackten Blättern nun wirklich jeder“, sagt die Kräuterfrau und klärt über dessen anregende Bitterstoffe für Galle und Leber auf. „In der chinesischen Heilkunde ist das eine bekannte Medizin“, weiß eine Teilnehmerin.

### INFORMATIONEN

und das Veranstaltungsprogramm stehen im Internet auf [www.frida-rm.de](http://www.frida-rm.de).

Den Blick fest am Boden, streifen alle über die Wiese und entdecken nach und nach immer mehr. Die noch winzigen Blätter von Spitzwegerich und Sauerampfer fallen plötzlich auf. Bei der hübschen Blattrosette daneben muss Leslie Frotscher helfen: „Das ist die Nelkenwurz“, sagt sie. Früher

habe man aus der Wurzel tatsächlich Nelkenöl hergestellt.

Viele Wildpflanzen besitzen heilende Wirkkraft. So tut Brennnesseltee gut bei Gicht und Rheuma, soll auch die Haarwurzeln kräftigen. Rotklee hilft bei Beschwerden in den Wechseljahren. „Aber grundsätzlich muss man bei Pflanzenhormonen vorsichtig sein“, mahnt die Kursleiterin.

### Knoblauchsrauke trägt Namen nicht umsonst

Längst hat die Gruppe das eingezäunte Grundstück verlassen, wandert eine Böschung entlang und entdeckt ständig unbekanntes Grün. Keine Frage an Leslie Frotscher bleibt unbeantwortet. Die junge Frau ist ausgebildete Landschaftsarchitektin, Natur- und Umweltpädagogin. Ihr Interesse für essbare Wildpflanzen führte sie zu den Kräutern. Immer wieder empfiehlt sie, zu reiben, zu riechen und zu probieren. „Die Knoblauchsrauke hat ihren Namen nicht umsonst“, stellt jemand fest.

Und was wächst da zwischen dem trockenen Laub, ein Buschwindröschen? „Das ist der stinkende Storchschnabel“, erklärt die Kräuterfrau. Was sich nicht gerade lecker anhört, Smoothies aber ein besonderes Aroma verleihen soll. Schaumkraut schmeckt wie Kresse. „Leicht süßlich“, findet jemand. Eifrig wird in die Körbe gesammelt, vor allem der

Giersch. „Gegen dessen Ausbreitung hilft nur aufessen“, sagt Leslie Frotscher über die bei Gartenbesitzern unbeliebte Pflanze. Zurück am Bauwagen gibt es einen Becher Kräutertee zum Aufwärmen. Dann wird geschnipselt und gehackt für die Kräuterbutter und den Guacamole, einen Avocado-Dip. Weil die rote Taubnessel schon blüht, kommt sogar die Deko aus der Natur.

Der 2006 gegründete Verein „Frida Rhein-Main“ – Frida steht für „Frisches Darmstadt“ – bietet Wildkräuterseminare, Einführungskurse in die Permakultur und Workshops für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele an.