



Picknick am Bach: Peter Becker verkostet Springkraut- und Brennnessel-Gelee.

MARTIN WEIS (2)

Ernten, Kochen und Naturschutz

Peter Becker kocht mit seinen Schülern Springkraut-Gelee in der Wildkräuter-Werkstatt

Von Natalie Soondrum

Wenige Meter die Straße vom Schulhaus des Campus Klarenthal hinunter, führt ein Pfad ins Grüne hinein – direkt an den Wellritzbach. Peter Becker stapft den Pfad entlang, in der Hand einen Eimer für die Blüten des Indischen Springkrauts. Botanisch nicht so bewanderte Menschen denken bei Springkraut an Kleines Springkraut. Das wächst im Wald und rettet langweilige Familienspaziergänge. Denn zur Freude der Kinder springen die Schoten der Pflanze auf, wenn man sie mit den Fingern berührt. Indisches Springkraut jedoch, erklärt Peter Becker, wächst vor allem in der Nähe von Wasser, wie am Wellritzbach. Es wird bis zu drei Meter hoch und hat rosafarbene Blüten, die ein bisschen wie Orchideen aussehen.

Eines der größten Probleme unserer Zeit ist die Unausgewogenheit der Nahrung

Diese Blüten sammelt Becker mit seinen Schülern in der Wildkräuter-Werkstatt in der Schule Campus Klarenthal, um sie in der Küche zu verarbeiten. Becker ist nämlich Koch und zwar einer, der sich auf die Zubereitung von Speisen mit Wildkräutern und vorindustriellen Pflanzenarten spezialisiert hat. „Eines der größten Probleme der modernen Ernährung ist die Unausgewogenheit. Das führt zu vielen Zivilisationskrankheiten“, sagt der Kräuterkoch.

Heute äßen die Menschen als stärkehaltige Beilagen kaum mehr als Kartoffeln und aus Weizen hergestellte Produkte. Noch bis vor wenigen Hundert Jahren hätten die Menschen in Mitteleuropa noch auf eine Fülle von Alternativen zurückgegriffen: wilde Knollen, die heute kaum noch je-

Zutaten:
100 g Blüten vom Ind. Springkraut
1 Liter Wasser
1 Prise Zitronensäure
1 Teelöffel AgarAgar (Geliermittel aus Algen, im Reformhaus erhältlich)
500g 3:1 Gelierzucker (Marken mit Apfel und Zitronenpektin sind am besten).

mand kennt. Die Ironie: Diese Alternativen kommen oft im Überfluss auf Wiesen und in Wäldern vor, umsonst und naturbelassen.

Peter Becker zeigt auf die Brennnesseln, die unter den hohen Springkrautpflanzen wuchern. „Die Brennnessel ist eine der verkanntesten Nahrungsmitelressourcen in unseren Breiten“, sagt er. „Und wir können sie neun Monate im Jahr ernten. Von welcher Pflanze könnte man das schon sagen?“ Mit bloßen Händen pflückt er Brennnesselblätter und erklärt, dass ihn das Brennen

Zubereitung:
Die Blüten mit dem Wasser zusammen aufkochen. Mit Zitronensäure bestreuen, so löst sich die Farbe aus den Blüten. Durch ein Sieb geben und den Sud abkühlen lassen. Anschließend den Gelierzucker und das AgarAgar in den Sud geben und 4 Minuten kochen. Abschäumen und in sterile Gläser füllen. Mindestens ein Jahr haltbar. soo

der Nesseln von seinen arthritischen Schmerzen befreit hätte. Die Brennnessel enthält viel Kieselsäure, Magnesium und Kalzium sowie Vitamin C, A und Eisen. Ihr Eiweißgehalt soll höher sein als die der Sojabohne. Man könne sie prima als Gemüse zubereiten. Oder als Gelee.

Das führt zurück zu den Springkrautblüten. Auch aus ihnen will Peter Becker heute Gelee kochen. Es hat eine hinreißend zartrosa Farbe, ist schnell gemacht und schmeckt richtig aromatisch. „Das heißt bei mir Na-

turschutz mit Messer und Gabel“, sagt Becker, während er geschickt eine Handvoll rosa Blüten von der Pflanze in den Eimer streift. Indisches Springkraut sei erst in den letzten 200 Jahren in Deutschland eingeführt worden – als Bienenfutter. Leider habe es die unangenehme Eigenschaft, heimische Pflanzen zu verdrängen, sodass viele Arten vom Aussterben bedroht seien. „Wenn man die Blüten alle abstreift, können sich weniger Samen bilden und die Pflanze sät sich im geringeren Maße aus“, sagt Becker.

Gerade hat er fertiges Blütengelee auf ein Brot gestrichen und bietet es zum Verkosten an. Und dann kommt Brennnessel-Gelee dran. Schmeckt beides aufregend lecker. Beide Gelees hat er schon mit seinen Schülern hergestellt. Vor dem Schulhaus hat er für sie ein Erhaltungsbeet angelegt, mit ganz gewöhnlichen Kräutern wie Bachnelkenwurz und Haferwurzel, die mittlerweile fast vom Aussterben bedroht sind. „Ich möchte den Kindern zeigen, was sie in der Natur alles Leckeres und Gesundes zu essen finden und wie sie durch die Verwendung von Wildpflanzen zum Umweltschutz beitragen können“, sagt Becker.

WORKSHOPS

Vorträge und Kurse für Erwachsene:

Naturschutz mit Messer und Gabel
Kochworkshop rund ums Indische Springkraut, 25. August, von 14 bis 18 Uhr. Teilnahme: 28 Euro samt Verkostung. Anmeldung bis 19. August, Telefon: 06145/9363610. Treffpunkt: Naturschutzhaus Weibacher Kiesgruben in Flörsheim am Main

Es muss nicht immer Kartoffel sein!
Buchvorstellung und Workshop, 28. September, 16 bis 19 Uhr. Eintritt: 15 Euro. Ort: Campus Klarenthal, Am Alten Kloster 7, 65195 Wiesbaden. Anmeldung: info@newtritionink.de soo



Die Springkrautblüten sehen ein wenig aus wie Orchideenblüten.