

Leckere Wildnis vor der Haustür

„Gesundheit beginnt auf dem Teller“ ist das Motto von Luise Raab. Bei ihr kommt Frisches aus dem Garten auf den Tisch – aus dem wilden Teil des Gartens wohlgemerkt: Sie verarbeitet Gänseblümchen, Giersch und Co. zu leckeren Menüs.

VON CLAUDIA BAUER

Rudelzhausen – Unkraut gibt es für die Kräuterpädagogin nicht. Für sie sind alle Pflanzen ein Geschenk Gottes. „Jeder Grashalm trägt mit Photosynthese dazu bei, dass es Leben gibt auf dieser Erde“, sagt die 59-Jährige. Einige haben obendrein auch noch eine heilende Wirkung – und schmecken hervorragend. „Die Zutaten für ein Gourmet-Essen wachsen direkt vor der Haustür“, schwärmt die Kräuterpädagogin und zeigt auf ihren Garten. Der ist halb angelegt, halb Wildwuchs, schließlich sollen all' die Kräuter auch wachsen dürfen.

Pflanzen waren für Luise Raab schon immer wichtig. Groß geworden in der Landwirtschaft, entschied sie sich schließlich im Jahr 2006 für die Ausbildung zur staatlich zertifizierten Kräuterpädagogin. Seitdem hat sich die Arbeit auf dem Schamberger Hof in der Nähe von Rudelzhausen gewandelt. Vor einem Jahr hat das Ehepaar Raab



Kräuter zum Niederknien: Wo es grün ist, da fühlt sich Kräuter-Expertin Luise Raab aus Rudelzhausen zu Hause.

FOTO: BAUER

den Schweinebetrieb eingestellt, heute finden vor allem Kräuter-Seminare, Kochkurse und private Feiern statt. „Ich möchte das hier gerne weiter ausbauen, zusammen

mit anderen Menschen neue Ideen umsetzen“, erzählt sie über ihre Zukunftswünsche. Luise Raab ist ein visionärer Mensch, sie will Träume leben. Und sie möchte andere

gerne daran teilhaben lassen. „Ich will die Menschen wieder zur Natur zurückführen, sie ist unser größter Lehrmeister“, sagt sie. Wer frei werden möchte im Kopf,

müsse raus ins Grüne. „Wenn es ein Entschleunigungsprogramm gibt, dann die Natur. Und wir sind ein Teil von ihr.“ Wälder und Wiesen, Bäume und Kräuter haben auch etwas Spirituelles für Luise Raab. Sie sieht in der Natur die Verbindung zwischen der Erde und dem Göttlichen. Und: „Sie ist eine absolute Tankstelle.“

All das möchte die 59-Jährige anderen Menschen vermitteln – und nicht zuletzt, wie lecker die Wildnis schmecken kann. Auf einem Spaziergang durch ihren Garten lässt sich so manche Köstlichkeit entdecken. Waldmeister, Knoblauchsrauke und Gundermann findet man da zum Beispiel. Aber auch Löwenzahn, Gänseblümchen und den oft verhassten Giersch. Dieser Doldenblütler kostet passionierte Gärtner viele Nerven, breitet er sich doch rasant aus und überwuchert den Garten. Das beste Mittel dagegen: ernten und essen. Giersch steckt voller Vitamine, eignet sich zum Beispiel hervorragend für eine erfrischende Kräuterlimonade. Zusammen mit Gänseblümchen und Löwenzahn ergibt er einen schmackhaften und besonders schön aussehenden Salat. Löwenzahnblüten lassen sich außerdem zu Gelee oder Sirup verkochen, die Knospen kann man sauer einlegen.

Das Angebot der Natur ist groß. Aber Raab betont: „Man darf nur das ernten, was man auch sicher kennt.“

Einige essbare Pflanzen haben nämlich Ähnlichkeit mit unbekömmlichen oder sogar giftigen Arten, zum Beispiel Bärlauch und Maiglöckchen. Aber schon mit wenigen Pflanzen wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Gundermann kann man kreativ sein: Blütenzucker, Blütenbutter – die Vielfalt ist unerschöpflich, wenn man sich auf den Lehrmeister Natur einlässt.

Kräuterlimonade

eine Hand voll Giersch
4-5 Stiele Gundermann (mit Blättern und Blüten)
2-3 Zweige Minze
3-4 Scheiben Zitrone
1/4 Liter Apfelsaft
Die Kräuter waschen, anschließend drücken und ein wenig drehen, dass die Poren sich öffnen. Alle Zutaten in einen Krug füllen, mit Wasser aufgießen und zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Kalt servieren.

Blumige Quarkspeise

250 Gramm Quark
1 Becher Schmand
1-2 Äpfel
Honig
10-15 Gundermann-Blätter
Frühlingsblüten: Gänseblümchen, Löwenzahn, Gundermann
Den Apfel raspeln, die Gundermannblätter fein hacken. Quark und Schmand glatt rühren, mit Honig süßen und schließlich Apfel und Gundermann unterrühren. Die Quarkspeise mit den Frühlingsblüten garnieren.