



Wildkräuter werden eine immer beliebtere Zutat bei der Zubereitung und Verfeinerung vieler Gerichte. Ein großes Interesse an diesem Thema bestätigt auch Kräuterpädagogin Claudia Dülberg, die sich seit ihrer Kindheit mit den Pflanzen vom Wegesrand und aus der Natur beschäftigt. ■ Foto: dpa

# Die Vitaminbomben vom Wegesrand

Wildkräuter werden mittlerweile in immer mehr heimischen Küchen genutzt / Expertin Claudia Dülberg gibt wertvolle Tipps

Von Markus Wilczek

PLETTENBERG ■ „Wer einmal die Welt der Wildpflanzen kennengelernt hat, möchte sie nicht mehr vom Speiseteller nehmen“, sagt Claudia Dülberg voller Überzeugung. Die ausgebildete Kräuterpädagogin ist vor allem von der Vielfalt auf den Wiesen und am Wegesrand begeistert. „Denn Wildkräuter haben praktisch über das ganze Jahr hinweg Saison.“

Dülberg hat schon früh begonnen sich für Wildkräuter zu interessieren. „Ich bin bereits als Kind zusammen mit meinem Großvater losgezogen und habe Sauerampfer für die Suppe gesucht“, erinnert sich die heute 49-Jährige. Später kaufte sich Dülberg viele Bücher, begann mit gesammelten Wildkräutern in ihrer Küche zu experimentieren und absolvierte 2013 die einjährige Ausbildung zur Kräuterpädagogin an der Gundermann-Akademie in der Eifel. Mittlerweile bietet Dülberg als Dozentin für die Volkshochschule (VHS) Lennetal Kräuterspaziergänge mit kleiner Kostprobe und spezielle Kochkurse an. Sie arbeitet auch mit dem Sauerländischen Gebirgsverein Eiringhausen zusammen, wie zum Beispiel bei einer Kräuterführung am Freitag, 13. April, und veranstaltet privat Workshops und Teambuildingevents rund um das Thema Kräuter.

## Möglichkeiten werden vorgestellt

Aufgrund ihrer Vita gibt es den Begriff „Unkraut“ für Dülberg deshalb eigentlich gar nicht: „Schließlich kann man eigentlich aus fast allen Pflanzen etwas Besonderes zubereiten.“ Als eine Art „Kräuterhexe“ versteht sich die 49-Jährige aber keineswegs. Mögliche Heilwirkungen zu bestimmten Kräutern überlässt sie medizinisch ausgebildeten Ärzten und Apothekern. „Ich beschränke mich bei meinen Führungen darauf, den Teilnehmern die Möglichkeiten der Wildpflanzen zu eröffnen und versuche, ihnen den Spaß daran zu vermitteln. Und viele, die einmal in einer Führung oder einem Kurs waren, kommen gerne wieder, weil sie schlichtweg begeistert sind“, berichtet sie.

Als gutes Beispiel, was mit

## ZITAT

„  
Wer einmal die Welt der Wildpflanzen kennengelernt hat, möchte sie nicht mehr vom Teller nehmen.“

“  
Claudia Dülberg,  
Kräuterpädagogin

Kräutern vom Wegesrand möglich ist, nennt sie den Löwenzahn. Eine Pflanze, die wohl die meisten Menschen kennen. „Aber eben nur als Unkraut, nicht als nützliche Pflanze. Dabei kann man die Blätter in einen Salat geben, zu einer Quiche oder einem Smoothie verarbeiten, aus den Blüten einen Löwenzahnblütenhonig oder ein Chutney machen, die Knospen wie Kapern nutzen und die Wurzeln rösten, um sie beispielsweise als Bestandteil für einen ganz leckeren Kaffeeleikör zu verwenden“, sagt Claudia Dülberg.

## Die Brennnessel schlägt den Spinat

Wildpflanzen haben für die Expertin gegenüber gezüchteten Exemplaren den großen Vorteil, deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe zu enthalten, schmecken dafür allerdings etwas bitterer. „Vergleicht man zum Beispiel die Brennnessel mit Spinat, der ja immer als extrem ge-



Der Löwenzahn gehört zu den Wildkräutern, die Claudia Dülberg in ihrer Küche am liebsten verwendet. ■ Foto: dpa

sund gilt, schneidet die Brennnessel deutlich besser ab“, sagt Dülberg.

Wer erstmals mit Wildkräutern in seiner Küche arbeiten möchte, dem empfiehlt die 49-Jährige, sich langsam heran zu tasten: „Denn die meisten Pflanzen sind zwar sehr gesund, aber wenn der Körper darauf noch nicht eingestellt ist, können sie eine recht durchschlagende Wirkung haben.“

## Führung als Einstieg ist sinnvoll

Nicht nur deshalb hält die Kräuterpädagogin zum Einstieg die Teilnahme an einer Führung für sinnvoll. Bei die-

ser vermittelt die Expertin einige einfache Grundregeln. „So pflücken wir keine Pflanzen in Naturschutzgebieten



Claudia Dülberg hat 2013 die Ausbildung zur Kräuterpädagogin absolviert und arbeitet als Dozentin für die VHS. ■ Foto: Wilczek

und immer nur so viele Kräuter, wie wir zeitnah verarbeiten können und dass die Pflanze ihren Lebensraum be-

hält“, sagt Dülberg. Vor allem aber dürfen nur Pflanzen genutzt werden, die bekannt sind. „Sonst sind es für uns höchstens schöne Blumen, die wir in die Vase stellen, aber keinesfalls zum Kochen nutzen. Schließlich gibt es auch giftige Exemplare“, sagt Dülberg.

## Auch mal Currywurst mit Pommes

Seit die Volkshochschul-Dozentin ihr Hobby immer professioneller betreibt, haben sich die Spaziergänge verändert. „Wir brauchen jetzt deutlich länger und ich schaue mir meist nicht die Umgebung an, sondern bli-

## 2003 ins Leben gerufen

Der Tag des Unkrauts wurde 2003 von US-amerikanischen Garten-Bloggern ins Leben gerufen. Denn Ende März beginnt die Gartensaison und zumeist ist das Unkraut das erste Grün, welches versucht den Garten zu erobern. Der Tag soll Anlass geben, sich näher mit dem Unkraut zu befassen. Unkräuter sind nach Definition eines Online-Lexikons Pflanzen der spontanen Begleitvegetation in Kulturpflanzenbeständen, Grünland oder Gartenanlagen, die dort nicht gezielt angebaut werden und aus dem Samenpotenzial des Bodens oder über Zuflug zur Entwicklung kommen. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist das Hauptkriterium, um eine Pflanze als Unkraut zu bezeichnen, dass sie unerwünscht ist.

cke Richtung Boden“, erzählt die Kräuterpädagogin lachend.

„Wenn ich Zeit habe, gehe ich gerne raus in die Natur, sammle Pflanzen und verwerte sie anschließend“, sagt die Bilanzbuchhalterin. „Wenn ich aber arbeitsbedingt keine Zeit habe, kommt bei uns auch mal Currywurst mit Pommes auf den Tisch.“

Ein bevorzugtes Gebiet zum Sammeln der Wildpflanzen hat Dülberg übrigens bewusst nicht, weil dies praktisch überall möglich sei. „Vieles findet man im eigenen Garten oder direkt auf der Wiese hinter dem Haus. Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennnesseln, Giersch, Knoblauchsrauke, Vogelmiere oder Spitzwegerich wachsen fast überall. Wie viele Möglichkeiten man hat, aus diesen Kräutern etwas herzustellen oder Gerichte damit zu verfeinern, ist einfach toll“, sagt Dülberg, während in ihrer Stimme Begeisterung mitschwingt.

## Dülberg: „Ein Erleben mit allen Sinnen“

Für sie ist es auch nach all den Jahren jedes mal aufs Neue ein Höhepunkt, Wildkräuter suchen und verarbeiten zu können. „Da geht es darum zu sehen, fühlen, schmecken und riechen. Es ist wirklich ein Erleben mit allen Sinnen“, sagt Claudia Dülberg.

## Termine der Volkshochschule

Claudia Dülberg bietet über die VHS Lennetal in diesem Semester drei Kräuterspaziergänge und drei Kurse „Kochen mit Wildpflanzen und Wildkräutern“ an. „Die Nachfrage wird größer. Mittlerweile kommen auch immer mehr Männer zu unseren Führungen und Kursen“, sagt sie – und berichtet von einer fast durchweg positiven Resonanz: „Die meisten Teilnehmer sind total begeistert und wollen nach unseren Kursen auch in der ei-

genen Küche mehr mit Wildkräutern machen.“ Die Kräuterspaziergänge finden am 14. April, 9. Juni und 23. Juni statt. Der erste Termin ist bereits ausgebucht. Kochkurse sind geplant für den 25. April, 20. Juni und 4. Juli. Anmeldungen sind möglich bei der VHS Lennetal, Tel. 0 23 92 / 9 18 30, oder online unter [www.vhs-lennetal.de](http://www.vhs-lennetal.de). „Für den Herbst sind dann noch einmal jeweils drei Führungen und Kochkurse geplant“, sagt Dülberg.

## Rezept für ein Löwenzahnblüten-Chutney

Ein Löwenzahnblüten-Chutney ist zu Blätterteigtaschen, aber auch zu Käse eine leckere Beilage.

### Zutaten

- 250 Gramm Löwenzahnblütenknospen (blanchiert und grob gehackt)
- 1 Stange Rhabarber (falls nicht verfügbar, ist alternativ ein säuerlicher Apfel möglich)
- 1 Birne
- 100 Gramm Rosinen
- 100 Gramm getrocknete Aprikosen
- 50 Gramm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 150 Gramm Zucker

- Saft einer Orange
- 75 Milliliter Balsamico-Essig (weiß)
- 80 Milliliter Apfelsaft mit 1 Teelöffel Stärke

### Zubereitung

Obst und Gemüse gleichmäßig in kleine Stücke schneiden. Löwenzahnblüten und alle anderen Zutaten dazugeben, gut durchmischen und ein bis zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen. In einem weiten Topf unter ständigem Rühren dickflüssig einkochen. Heiß in Schraubverschluss-Gläser füllen und fest verschließen. Nach zwei bis drei Wochen ist der gewünschte Geschmack erreicht.



Wildkräuter sind mit Ausnahme der Schnee- und Frostperiode eigentlich das ganze Jahr über verfügbar und haben damit auch immer Saison. ■ Foto: dpa