

Ein Garten voller „Unkraut“

Dagmar Kone setzt Wildkräuter bewusst in ihre Beete

Geht es um Unkraut, das aus dem eigenen Garten entfernt werden soll, hat Dagmar Kone einen einfachen Rat: „Essen!“ Sie hat solches Unkraut mit voller Absicht in ihren Garten gesetzt und nutzt es auf vielerlei Art und Weise.



Unkraut gibt es nicht, sagt Dagmar Kone – und setzt in ihren Garten vieles, was andere konsequent ausrupfen.

Giersch, sagt Dagmar Kone, würde sie als Bodendecker wählen, wenn sie ihren Garten noch einmal anlegen könnte. Zur Erinnerung: Giersch ist das Kraut, das die allermeisten Gartenbesitzer konsequent auszurotten versuchen, weil es sich gar zu gern sehr breit macht. Dass diese Pflanze aber eigentlich sehr schön anzusehen ist, mit ihren Blättern einen dichten Teppich für die gesamte Gartensaison spinnt und außerdem ohne Bedenken geerntet und zu schmackhaften Speisen verarbeitet werden kann – das ist wohl nicht allzu vielen derjenigen bekannt, die ihn mit Stumpf und Stiel entsorgen wollen. „Man muss doch nicht alles entfernen, Gift darauf kippen und mit Stumpf und Stiel ausrotten“, sagt sie. Ihr Lebensentwurf sieht anders aus, sie nutzt, was die Natur ihr bietet – und zwar ziemlich konsequent.

Wildkräuter für die Vollwertküche

Giersch hat sich Kone tatsächlich mit voller Absicht in ihren Garten gesetzt – wie auch viele andere Pflanzen, die sie an Wegesrändern entdeckt hat, und die landläufig unter der Bezeichnung „Unkraut“ laufen. „So kann ich im eigenen Garten ernten“, sagt die Heilpraktikerin, die, wie sie es ausdrückt „im ersten Leben Köchin“ war – also zuerst eine solche Ausbildung absolvierte. Vollwertige Küche ist eines ihrer Steckenpferde, außerdem ist sie gerne in der Natur unterwegs. Beides kombiniert sie und sucht Wildkräuter für die Vollwertküche in der Natur und mittlerweile eben auch im eigenen Garten.

Raus in die Natur geht sie seit einigen Jahren mit allen, die sie begleiten mögen – zu Kräuter-Spaziergängen und zu Radtouren, die zu Wildkräutern führen. Zunächst hat sie solche Kurse für die Volkshochschule angeboten, mittlerweile auch für die Stadt Rehburg-Loccum. Die für den Mai geplante Radtour musste in diesem Jahr wegen der Corona-Beschränkungen ausfallen – weswegen sie nun einen kleinen Einblick in ihre eigene Kräuterküche gibt.

Ein Sieb voller Vitamine sammelt sich Dagmar Kone für ihr morgendliches Müsli.



In ihrem Garten rund um ihr kleines Haus in Rehburg geht sie schon vor dem Frühstück spazieren. „Um mir das Grüne für mein Müsli zu holen“, erzählt sie und hockt sich nieder, um einige zarte Brennnessel-Blättchen abzuschneiden. Winterportulak und frische Buchen-Blättchen kommen ebenfalls hinzu. Hier und da hockt sie sich nieder, schneidet etwas Grünes ab und ist erst zufrieden, als das kleine Sieb, in dem sie alles gesammelt hat, gefüllt ist. Dagmar Kone schwärmt von den Vitamin- und Mineralstoffbomben, die sie so schon frühmorgens bekommt.

Oma kochte Sauerampfer-Suppe

Erste Anfänge der Kräuterkunde habe sie schon in ihrer Kindheit bekommen, sagt sie und deutet auf einen prächtigen Sauerampfer in einem der Beete. „Daraus hat meine Oma eine richtig leckere Suppe gekocht!“ Diese Sauerampfer-Suppe kommt bei ihr heute noch oft auf den Tisch.



Prachtstück im eigenen Garten: Ein Sauerampfer.

Ihre Oma habe sich außerdem mit Brennnesseln „gepeitscht“ – das sollte gut gegen Rheuma sein. Ob das wirklich hilft? Das weiß die Rehburgerin auch nicht.

Dass Brennnesseln, wie viele andere Wildkräuter auch, einen hohen Vitamingehalt haben und nicht nur zu Tee, sondern auch zu allerlei Speisen verarbeitet werden können, davon erzählt sie ebenso wie davon, dass die winzigen Buchenkeimlinge, die ihre Blättchen im Frühjahr aus dem Boden bohren, ausgezeichnet schmecken, wenn sie in einer Pfanne gebraten werden. Hustensirup macht sie sich aus Spitzwegerich, Klebkraut ist bei ihr die Grundlage für ein Deodorant und selbst Efeu verwendet sie in der Küche: Ein Sud daraus eigne sich bestens als Geschirrspülmittel.

Ökologisch und ökonomisch gut ist das Geschirrspülmittel aus Efeu.

Wer seinen Garten nicht allzu akribisch von „Unkraut“ befreit habe, der finde bestimmt selbst genug Vitaminbomben fürs Frühstücksmüsli, meint Kone. Aber auch in Wald und Flur hat sie schon manches Kräutlein entdeckt. Es komme stets nur darauf an, genau hinzuschauen. Ihr Tipp für diejenigen, die selbst Wildkräutern auf die Spur kommen möchten, ist allerdings, sich lieber etwas tiefer in die „Wildnis“ zu schlagen. Auf den üblichen Hunde-Spazierwegen könne eben doch schon mal am schönsten Kraut das Bein gehoben worden sein.



Nur pflücken, was bekannt ist

Kones Wissen um Namen, Wirkung und Zubereitung von Wildkräutern ist groß. Dann und wann gibt sie allerdings zu, dass sie keine Ahnung hat, welche Pflanze ihr dort gerade vor die Schuhspitze geraten ist – und empfiehlt, lieber ein Kraut zu wenig als eines zu viel in die eigene Küche zu tragen. Sichere Tipps können Gäste von ihr bekommen, wenn sie ihre öffentlichen Kräuter-Touren wieder aufnehmen darf.



Überall zu finden und für viele Gerichte verwendbar ist die Knoblauchsrauke.

Wie vielfältig Wildkräuter-Küche sein kann, demonstriert sie zum Abschluss mit gefüllten Blättern von der Knoblauchsrauke. Auch das ist ein Pflänzchen, das gerne und viel wild wuchert und das früher oft als Knoblauch-Ersatz verwendet wurde. Die gefüllten Blätter serviert sie auf einem Bett aus Tomaten zusammen mit einem frisch gebackenen Kräuter-Baguette. Das sieht nicht nur appetitlich aus, sondern schmeckt auch noch himmlisch.

Die nächste Kräuter-Tour von Dagmar Kone ist für Sonntag, 6. September, 11 Uhr, als Radtour geplant. Treffpunkt ist das Rehburger Rathaus.

Weitere Infos zu dieser und anderen Wildkräuter- und Wildfrüchte-Touren erteilt die Tourist-Info Rehburg-Loccums unter der Nummer (0 50 37) 30 00 60 oder per Mail unter touristinfo@rehburg-loccum.de.

Text und Fotos: ade
Juli 2020

Gefüllte Blätter von der Knoblauchsrauke serviert Dagmar Kone zu frischem Kräuter-Baguette.

Gefüllte Blätter von der Knoblauchsrauke:

Große Blätter von der Knoblauchsrauke einlegen in Wasser, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig.

Für die Füllung Schafs- und Schichtkäse mit Knoblauchsrauke, Bärlauch, Tomate und Kräutersalz fein vermischen.

Blätter mit der Käsemischung füllen, auf einem Bett aus Tomaten servieren.



Winterportulak bringt manchen Gartenbesitzer zum Verzweifeln – Dagmar Kone setzt ihn sich in Beete und schwärmt von diesem köstlichen Salat.

Kone.

Wildkräuter sind überall zu finden – man müsse nur genau hinschauen, was einem vor die Schuhspitze gerate, meint Dagmar



<https://www.rehburg-loccum.de>

Artikel versenden 

Druckversion 