

hessnatur

Naturschutz mit Messer und Gabel

Dienstag, 13. August 2013



Erinnern Sie sich an den Dokumentarfilm „Taste the Waste“? Er ist im Jahr 2011 erschienen und beschäftigt sich mit der enormen Lebensmittelverschwendung in Industrienationen. Parallel zum Film ist auch ein „Taste the Waste“-Kochbuch entstanden, bei dem unter anderem ein Koch mit einem zunächst skurril erscheinendem, aber tatsächlich nachhaltigen Ansatz mitgewirkt hat. Peter Becker, seines Zeichens Wildkräuterkoch aus Wiesbaden, bemängelt an unserer heutigen Ernährung vor allem die Unausgewogenheit unseres Speisezettels. Er führt diese zurück auf die geringe Zahl der Lebensmittel, die wir konsumieren. „Wir haben in der Steinzeit noch über 1000 Pflanzen konsumiert. Und erst in den letzten 150 Jahren wurde die Zahl unserer Lebensmittel immer weniger“, beklagt er.

In seiner Wildkräuter-Werkstatt auf dem Campus Klarenthal, einer Privatschule in Wiesbaden, bringt er seinen Schülern den Umgang mit so genannten Unkräutern in der Küche bei. Voller Stolz schraubt er ein Glas mit Brennessel-Gelee auf, das er großzügig auf Brotscheiben schmiert und holt rosafarbene Eiscreme aus der Tiefkühltruhe. Rosa ist das Eis von den Blüten des Indischen Springkrauts, das etwa zwei bis drei Meter hoch wird und vor etwa 200 Jahren als Zierpflanze und Bienenfutter in Mitteleuropa eingeführt wurde. „Springkraut ist ein so genannter Neophyt, eine nichtheimische Pflanze, die dort wächst, wo es Wasser gibt. Das Problem ist, dass sie alle anderen heimischen Pflanzen verdrängt“, sagt Becker, der mittlerweile die Straße vor der Schule hinuntergegangen ist und bewaffnet mit einem Eimer den Pfad in Richtung Bach einschlägt. Und da sind sie schon die Springkrautpflanzen, mit den rosa Blüten, die ein bisschen an Orchideen erinnern.

Geschickt streift Peter Becker die Blüten in seinen Eimer: „Das hier ist aktiver Naturschutz. Einfach die Blüten essen. So verhindert man, dass die Pflanze Samenstände bildet und sich aussät.“



Aus dem Springkraut wird er heute Gelee kochen. Die Blüte geben eine zartrosa Farbe ab, was schön aussieht und tatsächlich köstlich schmeckt.

Doch vorher deutet Becker noch auf die kniehohen Brennnesselpflanzen, die am Fuße des Springkrauts gedeihen. Die Brennnessel enthält viel Kieselsäure, Magnesium und Kalzium sowie Vitamin C, A und Eisen. Ihr Eiweißgehalt soll höher sein als die der Sojabohne. „Das ist eine der verkanntesten Nahrungsmittel-Ressourcen in unseren Breiten – und man kann sie neun Monate im Jahr ernten. Von welcher Pflanze könnte man das sonst sagen?“ Zurück auf dem Schulgelände, zeigt Peter Becker noch auf einen recht unscheinbaren Streifen neben dem Rasen vor dem Schulhaus. „Das ist ein Erhaltungsbeet, das ich mit meinen Schülern angelegt habe.“

Erhaltungsbeet? Becker deutet auf Bachnelkenwurz, Zuckerwurz, Bärwurz und Akelei. Alles heimische Gewächse, die mittlerweile als gefährdete Arten gelten. Dadurch, dass sie auf dem kleinen Beetstreifen einen Schutzraum erhielten, bekämen die Pflanzen die Möglichkeit sich auszusäen. „Das ist, was ich meinen Schülern beibringen möchte“, so Becker.

Vom Hingucken und Zuhören lernen

Während er in seiner Kräuterwerkstatt Vorkehrungen für das Gelee-Kochen trifft, erzählt Becker von einem anderen einfachen Rezept, das er mit seinen Schülern ausprobiert hat. „Wir haben Löwenzahn gesammelt, ihn mit Olivenöl und Schafskäse gemischt und in gekauften Hefeteig zu einer Rolle gewickelt und gebacken. Das fanden die Schüler total lecker.“ Und ist viel gesünder als Fertigpizza.

Nach einer Weile Hinschauen und Zuhören wird klar: Peter Becker bringt das menschliche Urbedürfnis nach gesunder Nahrung und Umweltschutz zusammen. Denn wer sich um eine gesunde und abwechslungsreiche Kost aus der Natur bemüht, bekommt wieder ein Gespür für die Artenvielfalt in der Natur. Und dafür, dass Gutes nicht teuer sein muss, aber unheimlich lecker sein kann. Wer mehr über Peter Beckers Aktivitäten wissen will, kann ja mal auf seiner Homepage stöbern. Ach ja, hier ist übrigens das Rezept für das Springkraut-Gelee mit den besten Empfehlungen:

Zutaten & Zubereitung:

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).

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.