

Marina Westermann aus Bischweier weiß um die Wirkung vieler Kräuter

Männnersalz und Frauensalz

Von Marion Hofmann

Die ausgebildete Kräuterpädagogin und Heilpflanzenexpertin Marina Westermann hat keinen Rasen, sondern eine Wiese um ihr Haus. Für sie gibt es fast nichts Spannenderes als die Natur zu beobachten. Was kommt da so frisch, klein und unscheinbar aus der Erde? Ist dieses Kraut genießbar? Welche Wirkung hat es? Für sie gibt es keine Unkräuter. Die Pflanzen sind seit langer Zeit unsere Wegbegleiter. Marina Westermann aus Bischweier setzt sich für einen achtvollen Umgang mit der Natur ein: Wir sollen die Natur schätzen, nutzen und unser Wissen weitergeben und verbreiten.

Die Sonne scheint zum Fenster von der Gartenseite in den großzügigen, freundlichen Raum mit dem langen Esstisch. Überall ist es geschmackvoll und natürlich dekoriert.

Passend zum Kräutertema. Selbst Marina Westermann



Die Kräuterpädagogin Marina Westermann hat sogar das Outfit ihrer Pflanzen-Leidenschaft angepasst.

trägt ein grünes Shirt, bestickt mit vielen Kräutern. Auf dem Tisch hat die Kräuterpädagogin

Wissen weitergeben

zwei große Kannen mit Kräutertee vorbereitet. Mit leuchtenden Augen kommt sie ins Schwärmen: Alles in der Natur fängt nun richtig an zu sprießen. Jetzt ist es Frühling. Die Zeit, wo es so langsam wärmer wird. Das ist die Zeit, in der viele Menschen bewusst-

ter essen. Entschlacken. Das eine oder andere Pfund loswerden möchten.

Wir fühlen uns momentan oft etwas müde. Das ist die Frühjahrsmüdigkeit. Warum? Zu wenig Sonne. Das Licht hat in diesem Winter gefehlt. Die Sonne als Energiespenderin hatte sich mehr als rar gemacht.

Im Winter bewegen wir uns automatisch weniger. Wir sitzen mehr daheim und treiben weniger Sport. An den Feiertagen essen wir kräftiger. Um warm zu bleiben, brauchen wir auch mehr Energie. Jetzt wird es langsam heller und der Körper muss diese Umstellung verkraften. Und da finden wir



Dieser Teller mit der Färberkamille (*Anthemis tinctoria*) ist ein Teil des Services, auf dem Marina Westermann ihren Gästen die leckeren Kräuterspeisen serviert. Die Färberkamille ist eine alte Färbepflanze. Ihre Blütenkörbe werden verwendet, um Wolle und Leinen in einem kräftigen, warmen Gelb zu färben.

in der Natur vieles, was uns gut tut.

Zu allen Kräutern, mit denen Marina Westermann die Speisen geschmacklich und inhaltlich anreichert, weiß sie viele Geschichten zu erzählen. Wo sie wachsen. Wie sie aussehen. Welche Besonderheiten sie haben. Wie sie schmecken. Und für beziehungsweise gegen welche Zipperlein sie zu verwenden sind.

Wie gut die richtigen Pflanzen wirken, das sagt uns auch die

„Viagra der Wiese“

alte Binsenweisheit: „Iss Porree im Frühling und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei.“ Marina Westermann erzählt von einer interessanten Überlieferung zur Heilpflanze Brennnessel: Wie der griechische Dichter Ovid vor 2000 Jahren niederschrieb, wurden die Brennnesselsamen für die Zubereitung eines Liebestranks genutzt, der vor allem die Manneskraft steigern sollte. In die Sprache unserer Zeit übersetzt bedeutet das: Der Brennnesselsamen ist das Viagra der Wiese. Wenn das alle Männer

wüssten! Die Kräuterpädagogin mischt auch selbst Kräutersalz für die unterschiedlichen Bedürfnisse und Geschmäcker: Ein herzhaftes Männersalz und ein sanftes Frauensalz zum Beispiel. So vergeht in Windeseile die

Zeit und die Geschichten und Erklärungen nehmen kein Ende. Unsere Natur und was sie hervorbringt, ist unerschöpflich. Abschließend berichtet Marina Westermann noch von einer für sie sehr bedeutsa-

men Begegnung: Eine Aufgabe während ihrer Ausbildung **Bedeutsame Begegnung** zur Kräuterpädagogin war eine Meditation in der Natur. Während Marina Westermann so dasaß und den Steinklee

betrachtete, hatte sie ein Schlüsselerlebnis. Es kam eine Katze vorbei und schaute sie an. Dann spielte die Katze mit dem Steinklee und beobachtete sie dabei. Das war ein schönes Zusammenwirken von Mensch, Tier und Pflanze.

Foto rechts: Für ihre Suppe „Grüne Neune“ verrät Marina Westermann das Rezept:

Kartoffeln schälen und klein schneiden, Zwiebeln und eine Knoblauchzehe klein schneiden, in Öl anschwitzen. Salz, Gemüsebrühe und Wasser dazugeben und die Kartoffeln gar kochen. Frische Kräuter (neun Sorten) fein schneiden und zum Schluss in die Suppe geben. Pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren je Teller einen Klecks Crème fraiche auf die Suppe geben.

Guten Appetit!

Kleines Titelfoto: Frisch gepflückte Kräutervielfalt mit unter anderem Giersch, Gänseblümchen, Brennnessel, Knoblauchrauke, Scharbockskraut, wilder Schnittlauch, junger Spitzwegerich, Löwenzahn und Wiesenlabkrautspitzen.

Fotos: Marion Hofmann



Ihren Tee aus Zinnkraut (*Ackerschachtelhalme*) und Brennnesseln serviert Marina Westermann in kleinen Krügen. Für die Zubereitung empfiehlt sie, den Tee am Vorabend kalt anzusetzen und über Nacht stehen zu lassen. Am nächsten Morgen wird er aufgekocht, dann sollte er noch 20 bis 30 Minuten köcheln.

Wildkräuter – Heilkräuter – Unkräuter: Wo ist der Unterschied?

Wildkräuter sind krautige Pflanzen, die zum Verzehr geeignet und nicht züchterisch bearbeitet sind. Sie sind im jeweiligen Land heimisch und gedeihen auf Wiesen, Äckern und in Wäldern.

Heilkräuter sind all jene Pflanzen, die in der Heilkunde wegen ihres Gehalts an Wirkstoffen zu Heilzwecken oder zur Linderung von Krankheiten verwendet werden.

Unkräuter nennen wir unerwünschte Pflanzen, die nicht gezielt angebaut werden. Sie sind spontane Begleitvegetationen in Kulturpflanzenbeständen und Gartenanlagen.