

Leckerer Frühlingsalat

Kräuterwanderung mit Gabriele Heublein durch den Gottenheimer Rebbberg

Gottenheim. Mehr als 50 interessierte Teilnehmer fanden sich am Sonntag, 6. Mai, am Gottenheimer Friedhof ein, um mit Gabriele Heublein von der Bürgergruppe „BürgerScheune“ einen Spaziergang durch den Gottenheimer Rebbberg und zum politischen Weinberg in Angriff zu nehmen. Kräuterfrau Gabriele Heublein hatte wieder ein besonderes Thema ausgewählt, um die Wirkungen der Kräuter am Wegesrand in einen sinnvollen Zusammenhang zu stellen. Ihr Augenmerk legte sie auf die Kräuter, die man essen kann, sei es als Gemüse, als Gewürz oder als Dekoration auf anderen Speisen.

Meist sei der Genuss der Kräuter, die im Gottenheimer Rebbberg in großer Fülle zu finden sind, auch noch mit einem Mehrwert in Form von wohltuender oder heilender Wirkung auf den Organismus verbunden, erklärte Heublein den Frauen, Männern und Kindern, die mit großem Interesse von Station zu Station wanderten, um Wissenswertes über Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Taubnessel und viele andere Kräuter am Tuniberg zu erfahren.

Das wechselhafte Wetter ermöglichte imposante Ausblicke auf den Tuniberg sowie in die Weite zum Schwarzwald und zum Kaiserstuhl bis hin zu den Vogesen. In allen Far-



Gabriele Heublein gab auf der Wanderung Tipps für die Kräuterküche. Foto: ma

ben und Schattierungen verfärbte sich der Himmel. Die Flora am Tuniberg zeigte unzählige verschiedene Grüntöne. Sonne, Wolken, Regenschauer – das Wetter machte, was es wollte. Und kaum am politischen Weinberg unterhalb des Wasserreservoirs angekommen, braute sich ein Gewitterregen zusammen, der einen plötzlichen Abbruch der Wanderung zur Folge hatte.

Doch die gut eineinhalbstündige Wanderung unter der Führung von Gabriele Heublein hatte sich dennoch gelohnt: Nicht nur die Ausblicke waren einzigartig – auch die vielfältigen Informationen der Kräuterfrau waren eine Bereicherung. Als willkommene Ergänzung für den Speiseplan, so konnte der Teilnehmer erfahren, können viele Kräuter des Tunibergs völlig unbedenklich gesammelt werden. Suppen, Soßen, Salate, Pesto und Ome-

letts können mit diesen Kräutern zur Delikatesse werden. Eine Augenweide sind Blüten und Gräser darüber hinaus als Dekoration auf Suppen und Salaten. Der Giersch, von vielen Gärtnern eher im Hausgarten gefürchtet, mundet etwa als Spinat oder als Kräuteromelette, darüber hinaus hilft das Kraut bei Rheumatismus und Gicht. Der Holunder sei dieses Jahr sehr spät dran, wusste die Wanderführerin zu berichten. In Teig frittiert als „Hollerküchle“ oder als Holundersirup seien die Blüten eine Delikatesse. Die Brennnessel ist vor allem als Spinat oder als Tee vielen Kräuterkundigen ein Begriff, doch auch die Taubnessel kann als nährendes oder heilendes Kraut gesammelt werden. Die Vogelmiere (auch als Hühnerdarm bekannt) schmeckt wie junger Mais und ist reich an Vitamin C. Sie schmeckt im Salat oder als Pesto. **Marianne Ambs**