

Gesund & fit!

VOLLER ELAN DURCH DEN FRÜHLING

Gesund und lecker: Der Koch des Restaurants Rose in Eschenau, Jürgen Andruschkewitsch, veredelt seine Speisen gerne mit Wildkräutern. Einmal im Jahr veranstalten er und seine Frau Adelheid mit den Kräuterexperten Michael Schurr und Gerda Drexel-Stich eine Exkursion – mit anschließendem Vier-Gänge-Kräutermenü.

Mehr im Internet: swp.de/gesundundfit – **In der nächsten Folge lesen Sie:** Darm gut, alles gut?

Drei Versuche, die Welt des Sports zu lieben

Vorsicht! Dieser Text ist für Kinder unter zwölf Jahren nicht geeignet. Denn die Sprösslinge könnten sich nach der Lektüre dazu verleiten lassen, allen Leibesübungen abzuschwören und nur noch ihre Daumen beim SMS-Schreiben auf dem Handy zu trainieren.

Nur für die sportlich-moralisch gefestigten Leser sei also die Geschichte eines Buben aus Hohenlohe erzählt, dessen Familienbande bis nach Schweden reichen. Aus dem hohen Norden kamen eines Tages wunderschöne Skier, die der Cousin nicht mehr brauchte. Also flugs auf den Haushügel des Dorfes und ab die Post auf der Piste. Der Dreikäsehoch hatte aber keinen blassen Schimmer von der Steuerung dieses Sportgerätes. Und so konnte nur noch eine kapitale Schwarzdornhecke die Schussfahrt bremsen. Die Mutter hat ihren Sohnenmann fast nicht wiedererkannt: Das Gesicht völlig zerkratzt, die Klamotten total zerrissen.

Einen Winter später die nächste Disziplin – diesmal mit schwedischen Schlittschuhen. Keine fünf Meter – und der Bub fädelte in eine



Harald Zigan ist Redakteur beim HOHENLOHER TAGBLATT in Crailsheim.

Foto: Unbehauen

aus dem Eis ragende Astgabel ein. Die Röntgenaufnahme des lädierten Schädels war spannend.

Im folgenden Sommer der Versuch Nummer 3, in der Welt des Sports dauerhaft Fuß zu fassen: Beim Probetraining des Fußballclubs ins Tor gestellt – und schon nach wenigen Spielzügen explodierte eine „Granate“ am Buben-Kiefer. Es machte wirklich keinen Spaß, wochenlang aus einem Strohalm schlürfen zu müssen.

Und so entstand die faule Ausrade vom frühkindlichen Sport-Trauma, das man leider, leider bis heute nicht überwunden hat. . .

Auf Wildkräuterjagd

Pflücken, bestimmen, probieren – auf den heimischen Wiesen wächst viel Essbares

Es könnte schlimmer sein“, sagt Gerda Drexel-Stich und schaut nach oben, wo eine graue Wolkensuppe über den Himmel wabert. Immerhin hat der feine Nieselregen aufgehört, der noch vor wenigen Minuten ihre Brille mit feinen Tropfen bestäubte. „Wir hatten schon schlechteres Wetter“, sagt sie dann. Wir, das sind sie und Michael Schurr. Seit 13 Jahren veranstalten die Freunde aus Alfdorf bei Schwäbisch Gmünd mit den Betreibern des Restaurants Rose in Eschenau, Adelheid und Jürgen Andruschkewitsch, eine Wildkräuterexkursion mit anschließendem Kochen. Drexel-Stich und Schurr führen die Teilnehmer zu den Wildkräutern. Anschließend zaubert Jürgen Andruschkewitsch mit ihnen ein Vier-Gänge-Wildkräutermenü.

Die erste Station auf der Kräuterwanderung liegt nur wenige Schritte hinter dem Ortsschild von Eschenau. Dort klettert eine von Obstbäumen bestandene Wiese den Hang hinauf. „Hier können wir uns sicher sein, dass die Wiese nicht gedüngt wird“, erklärt Schurr. Die gehört nämlich dem Ehepaar Andruschkewitsch, das dort selbst regelmäßig auf Kräuterjagd geht. Noch dazu haben sie für alle Pflanzen, die dort wachsen, eine Pflückgenehmigung, auch für die unter Naturschutz stehende Schlüsselblume, die an diesem Tag auf der Zutatenliste steht – als essbare Dekoration für den Wildkräutersalat.

Neben den gelben Blüten der Schlüsselblume landen Löwenzahnblüten, Gänseblümchen und nach Meerrettich schmeckendes Wiesenschaukraut in den Körben, die die Teilnehmer mit auf die Suche genommen haben. Hinzu kommen klassische Wildkräuter, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gesund sind. „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“, zitiert Drexel-Stich ein altes Sprichwort und erläutert, dass Schlüsselblumen etwa gut gegen Husten seien, während Schafgarbe bei Verdauungsbeschwerden helfe. „Und Breit- und Spitzwegerich sind ein gutes Mittel gegen Blasen“, ergänzt Michael Schurr. Für die Behandlung müssten die Blätter zerdrückt werden, damit der Saft austritt. Anschlie-



Auf der ungedüngten Wiese von Adelheid und Jürgen Andruschkewitsch wachsen viele Wildkräuter. Die Führerin der Exkursion Gerda Drexel-Stich (links) erklärt den Ellwangern Margit und Joachim Kroboth, was darauf zu finden ist. Foto: Anna Berger

ßend legt man die Pflanzen auf die Haut. Der Saft lindert zudem den Juckreiz bei Stichen, erklärt Schurr, der sich schon als kleines Kind mit seiner Oma auf die Suche nach Wildkräutern begeben hat.

Nicht alle Kräuter, die für das Menü benötigt werden, sind auf der Wiese zu finden. Deshalb führen die Kräuterführer die Teilnehmer im Anschluss durch die Wälder um Eschenau herum, wo neben Waldmeister auch violette Veilchen und Knoblauchsrauke wachsen. Es dauert rund drei Stunden, bis alle Kräuter im Korb sind.

Zurück im Restaurant müssen die Kräuter erst von den meist holzigen Stielen getrennt werden, bevor die Teilnehmer sie unter der Anleitung von Jürgen Andruschkewitsch in das Vier-Gänge-Menü einarbeiten. Der Koch hat Großes vor: Als Vorspeise sind ein Wildkräutersalat mit Kräuterfladenbrot, gefolgt von einer klaren Brennnesselsuppe, geplant. Anschließend sollen mit einer Grünkern-Kräuter-Paste gefüllte Mangoldblätter und Deme-

ter-Landgockelkeulen aufgetischt werden. Als krönender Abschluss steht ein Löwenzahnblütenparfait mit Waldmeistersoße auf dem Menüplan. Nach rund zwei Stunden wird aufgetischt.

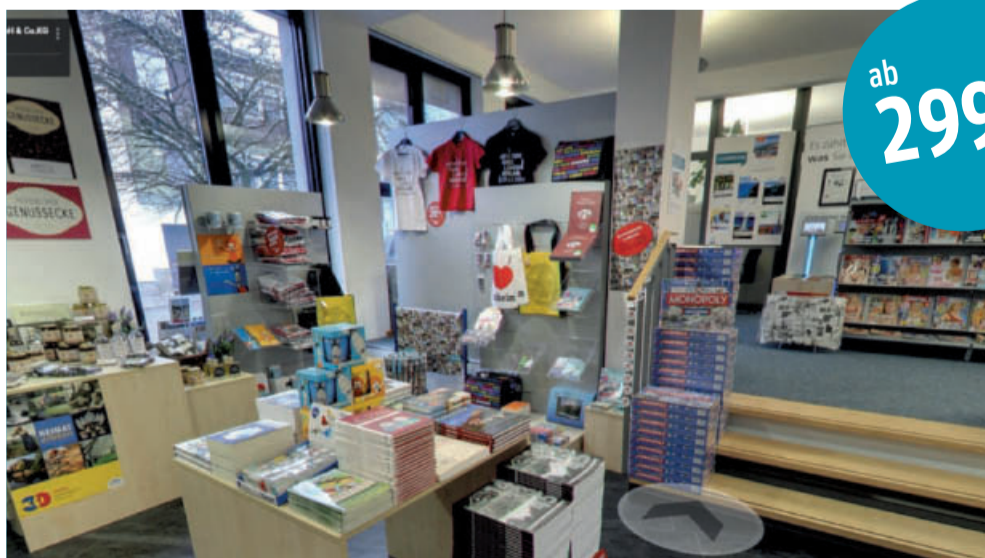
„Besonders außergewöhnlich hat der Wildkräutersalat geschmeckt“, urteilt Joachim Kroboth nach dem Mahl. Viele Geschmäcker habe er vorher gar nicht gekannt. Der Ellwanger und seine Frau Margit haben die Kräuterexkursion von ihren drei Töchtern zu Weihnachten geschenkt bekommen. Das Ehepaar geht in seiner Freizeit gerne raus in die Natur. Ob sie dabei in Zukunft nach Wildkräutern Ausschau halten wollen? „Auf jeden Fall“, sagt Kroboth. Allerdings sei er sich nicht sicher, ob sie die Kräuter wiedererkennen werden. „Vielleicht besorgen wir uns noch ein Kräuterbuch.“

Für Jürgen Andruschkewitsch ist das Sammeln und Verarbeiten von Wildkräutern Alltag. Dreimal in der Woche begibt er sich im Schnitt auf Kräuterjagd. Das Sammeln sei dabei pure Entspannung. „Die Verar-

beitung kostet deutlich mehr Zeit“, erklärt der Koch. „Statt seine Frau zu wärmen, verschafft er nachts Kräuter“, fügt seine Frau Adelheid mit einem Augenzwinkern an. „Wenn man sich auf die Natur einlässt, dann ist sie einem so wichtig wie die eigene Haut“, sagt sie. „Das versuchen wir den Leuten durch die Exkursion näherzubringen.“ Die 55-Jährige ist überzeugt, dass man zu sich selbst findet, wenn man beginnt, mit dem Kreislauf der Natur zu leben. ANNA BERGER

Mehr als Unkraut

Als Teil der Naturerlebniswoche, die bis zum Sonntag, 8. Mai, stattfindet, bietet die Universität Hohenheim an Christi Himmelfahrt, 5. Mai, um 14 Uhr eine Kräuterführung durch die Gärten von Schloss Hohenheim an. Besucher können dabei lernen, welche Wald- und Wiesenpflanzen essbar sind und wovon man sich in Acht nehmen sollte. Treffpunkt ist unter dem Schlossbalkon am Südeingang. ab



ab 299€ zzgl. MwSt.

GOOGLE STREET VIEW | TRUSTED

Virtuelle 360°-Tour durch Ihr Unternehmen

Haller Tagblatt SÜDWEST PRESSE
HOHENLOHER TAGBLATT SÜDWEST PRESSE
RUNDSCHAU SÜDWEST PRESSE

- ▶ Visuelle Abhebung vom Wettbewerb
- ▶ Starke Markenbildung und Kundenbindung
- ▶ Potentielle Neukunden interaktiv abholen und in Ihr Unternehmen leiten
- ▶ Virtueller Rundgang erleichtert Entscheidungsfindung des Kunden bereits vor dem Kauf / Besuch

MATHIAS SCHMID
 Mediaberater Online
 T 0791 404-220
 m.schmid@swp.de

MARKUS HOPF
 Mediaberater Online
 T 07951 409-246
 m.hopf@swp.de

MICHAEL LENZ
 Mediaberater Online
 0791 404-235
 m.lenz@swp.de

SÜDWEST PRESSE Hohenlohe GmbH & Co. KG

SÜDWEST PRESSE Online Dienste GmbH

www.virtuell-bummeln.de



* beinhaltet Beratung, Leistungsstellung, Nachbearbeitung, Upload und sämtliche Bildrechte.