Von Mathias H. Walther

MYTHEN, MÄRCHEN UND MAGISCHES

Es gibt sie noch am Obermain – Frauen, die das alte, traditionelle Wissen über das Sammeln und Zubereiten von Kräutern, die vor unserer Haustüre wachsen, bewahren. Frauen, die die Inhaltsstoffe und Anwendungen von Heilpflanzen kennen und dieses Wissen vermitteln. Bei Vorträgen und bei Kräuterwanderungen, bei Veranstaltungen mit Schulklassen oder mit Kindern aus dem Kindergarten, bei Mitarbeiter-Schulungen von Firmen oder bei den vielen Obst- und Gartenbauvereinen.

Eine dieser Frauen, die noch wissen, wie in der heimischen Küche Tees, Tinkturen oder Essenzen aus Kräutern zubereitet und angewendet werden, ist Ingrid Engelhardt aus Rattelsdorf. Gerade hat sie im April beim Obst- und Gartenbauverein ihrer Heimatgemeinde aus ihrem Wissensschatz berichtet – und so manches Vergessene in Erinnerung gerufen.

Dabei legt Ingrid Engelhardt Wert auf die Feststellung, dass sie kein Kräuterweiblein ist. Und eine „Kräuterhexe" schon gar nicht; eher schon ein „Kräuterengelchen." Sie ist eine Wildkräuterkundige, die es sich zum Lebensinhalt gemacht hat, das in unserer hauptsächlich von Technik und Digitalisierung geprägten Welt in Vergessenheit geratene Wissen über Kräuter den Menschen mit Spaß zu vermitteln.

Und so erzählt sie über Magisches, Tragisches, Komisches und Praktisches aus der Welt der Kräuter und Bäume, berichtet darüber, was unsere Vorfahren mit Kräutern gemacht und was sie über sie gedacht haben. Das Rattelsdorfer Kräuterengelchen weiß über Liebeszauber und Orakelsprüche spannend zu berichten und ebenso über Anwendungen von Kräutern in der Volksheilkunde oder in der gesunden Nahrung zu referieren.

„Der Trend geht zum ganzheitlich Natürlichen", sagt sie und kredenzt zum Gespräch bei sich zuhause in Rattelsdorf Weißbrotscheiben mit Brennnessel-Pesto. Natürlich aus eigener Produktion. Überhaupt sind für die aus dem Hotelfach kommende Frau Engelhardt neben Wildkräuterspaziergängen und -führungen auch die Zubereitung von Wildkräuter-Leckereien – vom Kräuterquark bis zum Mehrgänge-Menü – wesentlicher Bestandteil ihrer „Aufklärungsarbeit".

Die Führungen und Vorträge sind immer individuell ausgestattet, orientieren sich an der Jahreszeit – „Im Frühling sind es meist die Blätter, im Sommer die Blüten und im Herbst die Früchte und Wurzeln" – und an der jeweiligen Gegend. „Gemeinsam

Fotos © Mathias H. Walther, privat

Hier isst das Auge mit

Dieser Sommerquark bekommt seine eigene Note durch die zur Verfeinerung verwendeten Kräuter ebenso wie durch die farbenfrohen Blüten von Kapuzinerkresse, Ringelblumen und vom Dost. Dazu kommen noch die Blätter vom Spitzwegerich, der Brennnessel und vom Giersch.

suchen, bestimmen und sammeln wir Wildkräuter", berichtet sie und betont, dass ihr Publikum „die wichtigsten Anwendungsgebiete der gefundenen Kräuter in der Heilkunde und Küche" erfahren. „Immer mit Skript und Rezepten", verspricht sie. Und wo wird so ein Menü zubereitet? „Bei den Teilnehmern daheim, bei mir zuhause oder in einer anderen geeigneten Location", sagt Ingrid Engelhardt.

Die Themen im Repertoire des Rattelsdorfer Kräuterengelchens umfassen freilich mehr als „Märchen, Mythen und Musik". Ganz aktuell ist der Vortrag „Mein Powerfood wächst auf der Wiese". Den beschreibt Ingrid Engelhardt so: „Hier geht es um die einheimischen „jungen Wilden" mit ihren Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und mehr. Alles kostenlos aus der heimischen Natur und superfrisch." Powerfood ist der Oberbegriff für verschiedene Lebensmittel, wie Pflanzen, Früchte und Samen die einen hohen Anteil an wichtigen Nährstoffen haben. Das Superfood soll die Gesundheit fördern, Krankheiten verhindern, zahlreiche positive Einflüsse auf den Körper haben, wie zum Beispiel Gewichtsabnahme, für eine verbesserte Konzentration und ein gesundes Immunsystem sorgen. Engelhardt: „Altbewährte Kraftspender wachsen auf der Wiese und ich zeige, welche das sind und was sie für die Gesundheit tun können".

„Nur für Weiber" heißt ihr Vortrag über Frauenkräuter. Und der hat es wohl in sich. Ingrid Engelhardt geht darauf ein, welche Kräuter Frauen früher für Liebeszauber, Orakel und allerlei „Frauenleiden" eingesetzt haben und was man heute mit diesen Naturmitteln bewirken kann. Passend dazu gibt es witzige und lehrreiche Märchen, untermalt von „liederlichen Liedern", die früher in der Küche gesungen wurden.

kontakt

Ingrid Engelhardt
Wildkräuterkundige
Lindacher Ring 27 | 96179 Rattelsdorf
Tel.: 0 95 47 / 873 58 76
engelhardtingrid@t-online.de
www.daskräuterengelchen.de

Bei Brennnessel-Pesto

... aus eigener Produktion liest Ingrid Engelhardt das Märchen vom Dill aus dem Buch „Kräutermärchen" von Folke Tegetthoff.

ANZEIGE