

Wildkräuterwanderung in der Pfalz

Erlebnis für alle Sinne

Leckere Küchenkräuter und unterschätzte Heilpflanzen – in der vorderpfälzischen Rehbachau präsentiert sich die Natur in einer Artenvielfalt, die Entdeckungsfreude und Liebe zum Detail weckt.

Text: Lisa-Marie Bille | Fotos: Marnie Schmitt

Die deutsche Toskana“ wird die Vorderpfalz auch genannt. Im Oberrheingraben gelegen, gehört diese Gegend immerhin zu den wärmsten und niederschlagsärmsten Gebieten Deutschlands. Die Landschaft ist geprägt von typischen Merkmalen der Rheinauen. Bis zum 19. Jahrhundert floss der Rhein hier in zahlreichen Schleifen durch die Landschaft, änderte mal hier, mal da seinen Lauf und sorgte so für stetigen Wandel in der Natur. Nach Regulierung und Begradigung des Stroms ist die Landschaft heute von den Altrheinarmen geprägt. Sie sind teilweise zugeschüttet, andere noch vorhanden, wieder andere bilden Seen und Wasserläufe. Das sorgt für die große Artenvielfalt: Auenlandschaften gehören in diesem Feld zu den Spitzenreitern in Europa.

Trällern, zwitschern, zirpen

Wir durchwandern diese Pracht bei Neuhofen am Rehbach, einem etwa 29 Kilometer langen Nebenfluss des Rheins. Dank einiger sonniger Tage sind die Blätter und Knospen explosionsartig aus Boden, Büschen und Ästen geschossen. Es gibt also viel zu sehen an dem Weg, der uns idyllisch parallel zum Fluß führt. Dieser bietet eine passende, friedliche Geräuschkulisse, die mitunter von den unzähligen Vogelstimmen übertönt wird, die aus dem Auenwald am anderen Ufer herübergeweht werden.

Zum Beispiel das Scharbockskraut, das uns seine gelben Blütensterne entgegenstreckt. „Scharbock“ ist ein altes Wort für Skorbut, erklärt Diplom-Biologin Ute Mangold, eine Vitamin C-Mangelkrankheit, der das Kraut entgegenwirkt. Allerdings nur bis zur Blüte, danach wird es giftig. Vorher kann man es dann für ein Wildkräuterrisotto mit Scharbockskraut nutzen, erklärt sie nebenbei, schliesslich gibt sie auch Kochkurse mit Wildpflanzen.

Die benachbarte violette Taubnessel kennen die meisten noch aus der Kindheit. Wer liebte es nicht, den süßen Honig aus den »



Wissensschatz: Unsere Kräuterführerin Ute Mangold erklärt viel Neues und Erstaunliches über die Gewächse am Wegesrand. Neben Tipps, Rezepten und Wirkungen unbekannter Arten bricht sie auch eine Lanze für die unterschätzten „Unkräuter“ wie Brennnessel und Co.

Blüten zu saugen, nachdem man sich einmal überwunden hatte, die Pflanze zu berühren. Denn die Taubnessel verkleidet sich als Brennnessel, um Fressfeinde abzuschrecken. Heute täuscht sie uns damit nicht mehr. Ute Mangold empfiehlt sogar Fisch mit Taubnesselklößen als wohlschmeckende Hauptspeise.

Dann zeigt sie uns den Wiesenkerbel, der nicht ganz so aromatisch wie der Gartenkerbel ist, aber nicht ohne Botanikkenntnisse gepflückt werden sollte. Zu viele giftige Doldenblütler sehen ihm ähnlich. So aß Sokrates angeblich nur zwölf Schierlingsblüten, um Selbstmord zu begehen. Das reicht aber, um die Lähmung langsam auf den ganzen Körper übergreifen zu lassen. Da legt uns die Kräuterexpertin eher die Brennnessel nahe. Ute Mangold nennt sie die Königin der Heilkräuter. Die unscheinbare Brennnessel kann nämlich so einiges. Sie enthält viermal soviel Vitamin C wie Zitronen und 25 mal mehr davon als Kopfsalat. Ein paar junge Blätter über einen Salat gestreut decken also schnell den halben Tagesbedarf an Vitamin C. Am besten werden diese mit Handschuhen gepflückt und die Brennhaare dann mit einem Nudelholz überrollt. Denn auf der Haut richtet der Saft keinen Schaden an. Nur wenn er durch die spitzen Haare in die Haut eindringt, wird's unangenehm. Sind die Brennhaare aber zerstört, kann man die Blätter auch roh genießen.

Von Knoblauch und Kaugummi

Ein paar Meter weiter werden wir nach einer kurzen Kletterpartie mit dem Blick auf einen gelben Schlüsselblumensee belohnt. Das Staunen ist groß, denn so viele dieser gelben, zarten Häubchen auf einem Fleck sind selten. Schlüsselblumenextrakte werden beispielsweise zur Bekämpfung von Husten und Schnupfen angewandt, etwa in Form von Tee. Die jungen Blätter können ausserdem zu einem Salat gegessen werden. Man sollte die zarten Pflänzchen jedoch in der freien Natur lieber in Ruhe lassen, da sie unter Naturschutz stehen. Am Wegesrand scheint sie aber trotzdem schon jemand gepflückt zu haben.

Wir finden auf unserem Weg entlang des leise gurgelnden Flusses Veilchen (wussten Sie, dass in Nizza jedes Jahr etwa 100 Tonnen Veilchenblüten für die Parfümproduktion geerntet werden?) und Schlehenblüten, Gänseblümchen, Löwenzahn, Butterblumen und Schöllkraut und kommen dann schliesslich zur Knoblauchrauke, dem Bärlauch der Pfalz. Denn Bärlauch gibt es hier nicht, daher nutzt man diese Version. Und tatsächlich, ganz deutlich liegt Knoblauchgeruch in der Luft. Dieser verstärkt sich noch, wenn man die unscheinbaren Blättchen zwischen den Fingern reibt. Auch der Geschmack ist der von zarten Bärlauchlättern. Ideal für Salate und Vorspeisen wie etwa eine Brennnesselsuppe mit Knoblauchrauke, erklärt uns die Kräuterexpertin. „Erinnert Sie dies an irgendetwas?“, fragt sie dann. Sie gibt uns ein Kraut, unauffällig, sodass man es übersehen hätte, wäre man allein vorbeigekommen. Es riecht köstlich und süßlich, die Assoziationen reichen von Klebstoff über Marzipan oder Vanille bis Leder. Mich erinnert es an die zucker süßen, bunten Kaugummis meiner Kindheit: Es ist das Mädesüß. Für viele ein neues Kraut,



Schön und lecker: Das in Nord- und Mitteleuropa wachsende Scharbockskraut (o.) sollte man in der Küche zunächst vorsichtig testen, denn manche Menschen vertragen es schlecht. Das Mädesüß (u.) gehört zu den Rosengewächsen und wird im Volksmund Wiesenkönigin genannt. Es verströmt in der Blütezeit starken, honigartigen Geruch. Die Blüten verliehen Tee oder auch ungeschlagener Sahne einen leckeren Geschmack. Die Schlüsselblume (r.) gehört zu den Primeln.

1 Die „Deutsche Toskana“ hautnah



Die Diplom-Biologin Ute Mangold widmet ihr Leben dem Naturgenuß: Die Lehrerin für Naturwissenschaften veranstaltet unter dem Namen „Wiesengenuss“ Wildkräuterwanderungen, Kochkurse und Seminare über Kräuter und Blumen in der Pfalz. Die zog sie, vor einer Lebensentscheidung stehend, sogar Kalifornien vor: Schließlich nennt man die Pfalz auch die deutsche Toskana. In ihrem Buch „Wilde Kräuter – Feine Weine“ stellt sie kreative Rezepte und typische Spezialitäten vor. www.wiesengenuss.de

das man schon oft gesehen, aber nie beachtet hat, wie so vieles auf dieser detailverliebten Wanderung.

Mädesüß enthält Acetylsäure und wurde im 19. Jahrhundert zur Aspirinproduktion genutzt. Die Wikinger aromatisierten damit ihren Honigwein, Met genannt, daher rührt der Name. „Sie hatten also quasi Alkohol mit eingebauter Kopfschmerztablette“ schmunzelt Ute Mangold, während ich begeistert an den zarten Blättern knabberne. Perfekt kann ich mir den Geschmack der Sauerkirschsuppe mit Mädesüßblüten vorstellen, die uns unsere Begleitung gerade ans Herz legt.

Ein abrupter Geschmackswechsel holt mich zurück aus den (mäde)süßen Träumen: Nur wenige Meter vom Mädesüß macht sich wieder Schnittlauch breit. Dicke, kräftige Halme lachen uns an, die Appetit machen, so herzhaft riecht es im Umkreis der Pflanze. Direkt daneben wächst der Beinwell, ein wahres Wandererkraut. Als Salbe wurde es bei Verstauchungen angewandt. Wan-

derer legten sich die großen, dicken Blätter direkt in die Schuhe, um die Füße zu stärken. In Italien ist das Kraut viel bekannter, passend beispielsweise für darin eingeschlagenen Fisch oder lecker gefüllte Beinwellröllchen. Es sollte jedoch in Maßen genossen werden, da er in größeren Dosen leberreizend wirken kann.

Wie Schaumkronen auf einem grünen Meer

Wer die Ruhe sucht, findet Baldrian, der Katzen rollig und Menschen ruhig macht. Seine beruhigende Wirkung entstammt vor allem den enthaltenen Sesquiterpenen. Baldrianpräparate setzt man daher oft bei Schlafstörungen und Nervosität ein, da sie mild wirken und nicht abhängig machen.


Das himmlisch leichte Wiesenschaumkraut mit seinem kresseartigen Geschmack, das die Wiesen mit rosa-weißen Teppichen wie Schaumkronen bedeckt. Ein Steak mit einer Kruste aus Wiesenschaumkrautsenf eignet sich hervorragend als Hauptspeise ▶▶



Aus der nicht weit entfernt wachsenden Vogelmiere kann man ein wunderbares Pesto machen. Dieses macht man genauso wie Basilikumpesto: Olivenöl, Parmesan, Pinienkerne, dazu Knoblauch, Salz, etwas Limette und eben Vogelmiernblätter werden püriert und zu einer cremigen Paste gemischt. Hier in der Pfalz nenne man die Pflanze auch Hühnerdarm, erklärt uns Ute Mangold, aber wir bleiben lieber bei der Bezeichnung Vogelmiere. Schliesslich hört sich „Hühnerdarm-Pesto“ nicht sehr appetitlich an.

Unkraut vernichten mit Geschmack

Im Auenwald bietet sich ein Bilderbuchblick: Unzählige dünne Bäumchen, Kopfweiden, in dene Eulen nisten, Pappeln auf einem saftiggrünen Waldboden bilden den Hintergrund. Ein paar Meter weiter wird der Auenwald zum Märchenwald, denn der Boden des lichten Waldes aus efeuberankten Stämmen ist von einem endlosen Teppich aus dunklem Grün mit sattvioletten Sternen bedeckt. So weit das Auge reicht, nichts als lila Blüten: Immergrün. Dieses ist zwar nicht essbar, hat aber trotzdem seinen Nutzen: Es wird in der Krebstherapie eingesetzt.

Und auch der Giersch, den die meisten nur als Lästling kennen, ist eigentlich eine Nutzpflanze. Wer sich mal die Mühe macht und daran riecht, der merkt, dass er köstlich nach Petersilie und Karotte riecht und schmeckt. Er kann wunderbar in der Küche eingesetzt werden. „Giersch breitet sich so hartnäckig aus, das baut niemand freiwillig an!“ lacht Ute Mangold. Gegen eine Gierschplage hilft also: Aufessen. 

Rezept mit Kräutern Wildkräuterrisotto



Fotos: ??????????????????????

Zutaten:
Reis (pro Person eine Tasse)
2-3 große Zwiebeln
evtl. 2-3 große Karotten
3 Handvoll frische Wildkräuter (je nach Jahreszeit z.B. Giersch, Scharbockskraut, Knoblauchsrauke, Wiesenschaumkraut, Brennnesselspitzen)
1-3 Brühwürfel
Salz, Pfeffer
frisch geriebener Parmesan

Zuerst die Zwiebeln und Karotten klein schneiden und mit etwas Öl glasig dünsten. Dann den Reis und die Brühwürfel (je nach Geschmack) dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach immer wieder Wasser hinzugeben und verkochen lassen, bis der Reis gar ist. Salzen, pfeffern, dann Kräuter hacken und mit dem Parmesan dazugeben. Sofort servieren. Dazu passt z.B. ein frischer Salat oder Lammfilet.



Kräuter für den Körper: Der Giersch (l.) hat seinen Namen von der Gicht, zu deren Behandlung er seit Jahrhunderten Verwendung findet. Immergrün (o.) wurde früher traditionell für Grabkränze verwendet, die ganzjährigen Blätter symbolisieren das Weiterleben der Seele. Taubnesselblüten (u.) helfen als Tee gegen Entzündungen in Lunge, Hals und Magen.



Steckbrief Rehbachau:

Das Landschaftsschutzgebiet Rehbachau liegt in der Region Oberrhein in der Vorderpfalz in Rheinland-Pfalz. Das Gebiet gehört zu Neuhofen (Rhein-Pfalz-Kreis). Die Landschaft ist von typischen Auenwäldern geprägt, die bezeichnend für Regionen mit Altrheinarmen sind. In Auenwäldern findet man meist eine ganz besondere Artenzusammensetzung. Diese Vielfalt war in der Rehbachau vor einigen Jahren noch hart umkämpft, da eine geplante Bundesstraße, die Mannheim und Speyer direkt verbinden sollte, das Gebiet zu zerschneiden drohte.

Typ: Kräuterwanderung
Dauer: etwa zwei Stunden
Steigung/Gefälle: eben
Start: Parkplatz Gasthaus „Waldmühle“, Neuhofen
Beste Wanderzeit: April - Oktober



Wetterfeste Tourenkarte bestellen: Nr. 100402. Anleitung s.S. 5

Kräuterwanderung

Unterwegs im Märchenwald

Auf der Kräutertour bewegten wir uns auf extensiv genutzten Feuchtwiesen und in einem Auenwald, der durch seine geschützte Schönheit und Artenvielfalt zur Erholung einlädt.

Wir starten am Gasthof Waldmühle bei Neuhofen, wo eine große Wegekarte gute Übersicht über das Landschaftsschutzgebiet bietet. Auf breiten, gut befestigten Wegen überqueren wir den Rehbach und gehen

zunächst links ein Stück entlang des Flusses. Rechts liegen Feuchtwiesen, dahinter sieht man die Skyline von Ludwigshafen. Über eine Brücke biegen wir links ab, überqueren erneut den Rehbach und tauchen in den Auenwald ein.

Auf schmalen Pfaden genießen wir den Wald, um dann erneut links abzubiegen. Durch den lichten Wald, vorbei an einer großen, umgestürzten Pappel kommen wir zurück zum Ausgangspunkt. Achtung Bei eine Wanderung im Landschaftsschutzgebiet muss deren Bedeutung für den Erhalt der Vielfalt und der Eigenart berücksichtigt werden. Im Klartext heisst das, dass hier alle Handlungen verboten sind, die den Charakter der Landschaft verändern. Die Regelungen sind weniger streng als z.B. im Naturschutzgebiet. Pflanzen (natürlich nicht die Geschützten), Beeren und Pilze dürfen gepflückt werden, jedoch der Natur zuliebe in Maßen. In Deutschland gibt es etwa 7.229 Landschaftsschutzgebiete mit einer Gesamtfläche von 10,8 Millionen Hektar.

Handgemachtes Verwöhnprogramm



Fotos: ??????????????????????

Die saisonalen Angebote des Lindner Hotel & Spa Binshof bei Speyer greifen regionale Köstlichkeiten für alle Sinne auf. Im Frühjahr verlocken z.B. die „Pfälzer Frühblühen“ Körper und Gauen zu höchsten Genüssen. Die Kosmetika werden dabei vor Ort aus regionalen Blüten von Hand hergestellt. Im Sommer sind Früchte wie z.B. Feigen das Hauptthema in Wellness und Küche. Aktuelle Angebote unter www.lindner.de

Die Rheinfähre Altrip



Ein paar Kilometer von der Wanderstrecke entfernt bietet der Rhein ein ganz besonderes Erlebnis. Dort, wo der Rhein die Grenze zu Baden Württemberg bildet, sieht man auf einer Fahrt mit der Rheinfähre von Altrip nach Mannheim auf der einen Seite die Skyline riesiger Kraftwerke, während die andere Rheinseite mit einem Naturschutzgebiet besonders naturbelassene Anblicke bietet - ein reizvoller Kontrast. Infos bei der Rheinfähre Altrip GmbH, Tel.: 06236/39990, www.rheinfahre-altrip.com

1 Anreisen und orientieren

Startpunkt der Wanderung: Gasthaus Waldmühle (Neuhofen, Rhein-Pfalz). **Aus Richtung Mannheim /Ludwigshafen** über die B44 zunächst in Richtung Süden/Speyer, ab dem Ortsteil Mundenheim dann in Richtung Altrip (Deponie). Auf der Straße K7 nach Altrip erscheint nach einer Linkskurve das Münchner Häusel. Ab hier dem Hinweisschild „Waldmühle“ folgen. **Von Neustadt kommend** zunächst der A65 in Richtung Ludwigshafen Süd bis zum Rheingönheimer Kreuz folgen, ab hier die B9 Richtung Speyer. **Aus Richtung Frankenthal** der B9 in Richtung Ludwigshafen Süd bis zum Rheingönheimer Kreuz, dann B9 Richtung Speyer. **Von Speyer kommend** die B9 in Richtung Ludwigshafen nehmen. **Für alle Richtungen:** Die B9 über Ausfahrt „Neuhofen“ verlassen, nach etwa 1,5 Kilometern biegt die Hauptstraße nach rechts ab (beim Geschäft Elektro Oberst). Hier fährt man geradeaus und nimmt den ersten Abzweig links in die Schafsgasse, dann dem Hinweisschild „Waldmühle“ folgen.

Vielfalt in der Vorderpfalz Von Schlehe, Baldrian und Vogelmiere

1 Gänseblümchen (*Bellis perennis*) zeigt seine Blüten durchgängig von März bis November.

2 Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*) sieht man von März bis Mai. Danach zieht sich die Pflanze komplett in den Boden zurück (Frühjahrsgeophyt).

3 Taubnessel (*Lamium*) kommt bei uns in verschiedenen Größen und Farben vor.

4 Löwenzahn (*Taraxacum sect. Ruderalia*) ist bis Mai zu sehen, vereinzelt bis in den Herbst.

5 Wiesenkerbel (*Anthriscus sylvestris*) blüht von April bis Juli.

6 Brennesseln (*Urtica*) sind anspruchslos und kommen nahezu weltweit vor. Bei uns sind vier verschiedene Arten vertreten.

7 Schlüsselblumen (*Primula veris*) sieht man in Deutschland von April bis Juni, in Österreich und der Schweiz von Februar bis Mai.

8 Veilchen (*Viola*) sind eine Gattung mit etwa 500 Arten.

9 Schlehdorn (*Prunus spinosa*) blüht von März bis April lange vor dem Blattaustrieb.

10 Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) wird von April bis Juni während der Blüte als Gewürzpflanze genutzt.

11 Mädesüß (*Filipendula*) blüht von Juni bis August weiß bis rosa.

12 Wilder Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) entwickelt Mai bis August seine kugeligen Blüten.

13 Beinwell (*Symphytum*) zeigt von Mai bis September unermüd-

lich violette Blüten.

14 Baldrian (*Valeriana*) blüht zwischen Juni und August.

15 Wiesenschaumkraut (*Cardamine pratensis*) bedeckt von April bis Mai häufig ganze Wiesen.

16 Vogelmiere (*Stellaria media*) erhält ihre Blühfähigkeit (winzige weiße Blüten) bei mildem Wetter oft das ganze Jahr über.

17 Buschwindröschen (*Anemone nemorosa*) entwickelt zwischen März und April eine Blüte pro Pflanze (Frühjahrsgeophyt, giftig).

18 Immergrün (*Vinca*) blüht von März bis Mai, manchmal auch noch einmal im Herbst (lgiftig).

19 Butterblume (*Scharfer Hahnenfuß, Ranunculus acris*) blüht von Mai bis Oktober. Vorsicht, giftig!

20 Giersch (*Aegopodium podagraria*) zeigt die weißen Blütendolden von Juni bis Juli.

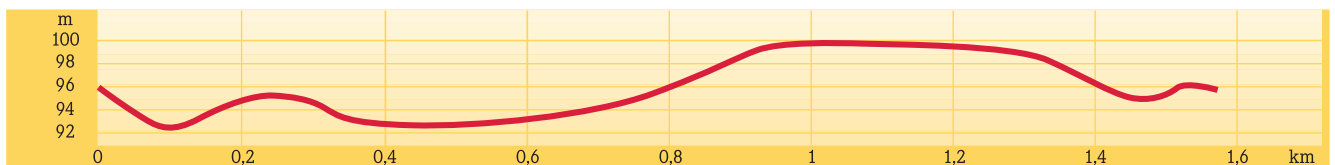
21 Schöllkraut (*Chelidonium majus*) blüht von Mai bis Oktober gelb, ist jedoch hochgiftig!



Flussauen bieten unzähligen Arten einen Lebensraum.

Fotos: Marmie Schmitt

Etappenprofil



1 Hungrig, müde, aufgedreht?

Schlafen: **Lindner Hotel&Spa Binshof**, Binshof 1, 67346 Speyer, Tel.: 06232/6470, www.lindner.de. **Hotel Salischer Hof**, Burgstraße 12 - 14, 67105 Schifferstadt, Tel.: 06235/9310, www.salischer-hof.de. **Zelten:** **Campingplatz Strandbad Mannheim**, Strandbadweg 1, 68199 Mannheim, Tel.: 0621/8603896, www.campingplatz-mannheim.de. **Erholungsanlage St. Leoner**

See, Sankt Leoner See 1, 68789 St. Leon-Rot, Tel.: 06227/59009, www.leoner-see.de. **Essen:** **Gasthaus Waldmühle**, Mo. & Di. Ruhetag, Mi.-Sa. ab 17:00 Uhr, So. ab 12:00 Uhr, Waldmühle 1, 67141 Neuhofen, Tel.: 06236/1808, www.gasthaus-waldmuehle.de, (der angeblich schönste Biergarten im Kreis Ludwigshafen). **Restaurant Salierhof**, Binshof 1, 67347 Speyer, Tel.: 06232/6470 (nationale und internationale Küche, mit Terrasse und Wintergarten). **Weber's Restaurant Jägerheim**,

Di.-Fr. u. So. 11:30-14:00 Uhr und ab 18:00 Uhr, Sa. ab 18:00 Uhr, Mo. Ruhetag, Ludwigshafener Str. 100, 67141 Neuhofen, Tel.: 06236/500915, www.webers-restaurant.de. **Gaststätte Waldpark**, Waldpark 1, 67141 Neuhofen, Tel.: 06236/563888 (mit Terrasse und Kinderspielplatz). **Unternehmen:** **Kletterwald Speyer**, Erster Richtweg 5, 67346 Speyer, Tel.: 0176/61011199 oder 06235/929046, www.kletterwald.de, ab zehn Personen Voranmeldung nötig. **Kletterzentrum Ludwigshafen**

(Indoor), Saarburger Str. 25, 67071 Ludwigshafen, Tel.: 0621/511287, www.kletterzentrum.de. **Badeseeschlucht**, 67141 Neuhofen, Abzweig zum Parkplatz von der Landstrasse zwischen Neuhofen und Waldsee. **Informationen:** **Tourist-Information Speyer**, Maximilianstraße 13, 67346 Speyer, Tel.: 06232/142392, touristinformation@stadt-speyer.de. **Tourist-Information Ludwigshafen**, Berliner Platz 1, 67059 Ludwigshafen, Tel.: 0621/512035, www.lukom.com.