



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Wildkräuter: unbekannte Schätze der Natur

Für manche Menschen sind Wildkräuter nur Unkraut, das sie nicht im Garten haben wollen. Viele wissen gar nicht, wie wertvoll die kleinen grünen Pflanzen sind. Peter Franke kennt sich mit Kräutern aus. Er verwendet sie zum Kochen, als Tee oder auch zum Baden. Und eine Kräuterwanderung mit Annika Krause zeigt: Leckere und gesunde Kräuter wachsen überall – sogar mitten in Berlin.

Manuskript

SPRECHER:

Schafgarbe, strahlenlose **Kamille** oder **Beifuß** – in weiten Teilen Deutschlands und Europas werden diese Pflanzen oft als störend empfunden. Sie werden **vernichtet** und **entsorgt** – oft einfach aus Unwissenheit. Doch wer **sich**, wie Peter Franke, **mit Wildkräutern auskennt**, findet in der Natur **schmackhafte** Zutaten zum Kochen.

PETER FRANKE (gelernter Koch):

Umgangssprachlich „Wildkräuter“ und das Schimpfwort dazu ist „**Unkräuter**“, was total **fehl am Platze** ist. Ich glaube, wir sollten diese „Unkräuter“ richtig **hochleben lassen**. Deswegen müssen wir die **Wertigkeit** der Kräuter in den Mittelpunkt stellen, welche guten Eigenschaften sie haben.

SPRECHER:

Denn Wildkräuter sind gesund. Manche liefern weit mehr Vitamine und **Mineralstoffe** als so manches Gemüse. Peter Franke sammelt sie auf Wiesen und Feldern in der Umgebung von Werben, einem kleinen Ort mitten im Spreewald, im Osten Deutschlands.

PETER FRANKE:

Ich freue mich über die Schafgarbe das ganze Jahr, die mach ich so ab und nehm ich für die Butter, für den Quark, Trocknen als Tee, als Bad und natürlich das Beste, was ich daraus mache, ist mein **Magenbitter**.

SPRECHER:

Essbare Wildkräuter eignen sich **hervorragend** für das **Zubereiten** vieler Speisen. Zusammen mit Daniel Noack, einem seiner Köche, bereitet er für sein **Gasthaus** ein **Pesto** auf **Brennessel**-Basis zu. Dafür verwenden sie nicht nur die Blätter.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

PETER FRANKE:

Wichtig ist bei der Brennnessel, dass man den weiblichen **Samen** nimmt. Das ist das beste **Nahrungsergänzungsmittel**. Hier sind alle Inhaltsstoffe drinnen.

SPRECHER:

Zu dem leicht nussigen Geschmack der Brennnessel passen **geröstete Walnüsse**. Für eine gute **Konsistenz** wird alles **mit Rapsöl vermengt** und mit dem **Mörser** zerstoßen. Und fertig ist das Pesto. Wildkräuter eignen sich auch für Salate. Die Köche nehmen **Blutampfer, Löwenzahn** und **Portulak** – und ganz wichtig: ...

PETER FRANKE:

... **Giersch, Zipperleinkraut**. Schmeckt wie **Kohlrabi**, Möhre, **Petersilie**.

SPRECHER:

Der Giersch soll bei **Rheuma** und Erkältungen helfen. Sein Vitamin-C-**Gehalt** ist viermal höher als der von Zitronen. Die Kräuter werden zerkleinert, mit Rapsöl vermischt – und dann mit **Ringelblumen** und Tomaten **verfeinert**.

PETER FRANKE:

Also, da tu ich meine ganze **Seele** in die Schüssel oder in den Kochtopf reinwerfen und ich muss mich selber erfreuen. Und diese Düfte ... also, mit allen **Sinnen** zu arbeiten, das ist das Entscheidende, das ist auch das Erfolgsrezept.

SPRECHER:

Auch Annika Krause möchte das Kräuterwissen zurück in den Alltag bringen. Die ausgebildete **Pflanzenheilkundlerin** bietet Wildkräuterwanderungen in Berlin an. Denn auch in Großstädten wachsen zahlreiche Wildkräuter – so wie das **Knopfkraut**, auch als Franzosenkraut bekannt.

ANNIKA KRAUSE (gelernte Pflanzenheilkundlerin):

Dieses Kraut kann uns halt auch stärken. Es hat sehr viel **Eisen**, sehr viel **Kalzium**, **Magnesium**, aber wirklich wichtig ist vor allem das Eisen.

Das schönste **Kompliment** ist, wenn die Leute nach 'ner Wildkräuterwanderung so durch die Gegend gehen und immer gucken, was da alles auf der Erde ist und was sie wofür nutzen können. Das ist so 'n bisschen unser **Beitrag** zu ... die **heimische** Natur wieder mehr **wertzuschätzen** und dadurch auch zu schützen – und keinen **Golfrasen** in 'nem Garten **anzulegen**.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

SPRECHER:

Wichtige Regeln beim Sammeln: **Stark befahrene** Straßen **meiden** und nur die Pflanzen **pflücken**, die man kennt. Mit ihrem **Start-Up** „Kruut“ stellt Annika Krause auch **Essenzen** aus Wildkräutern her. Das alte Wissen über die heimische Pflanzenwelt **kommt** bei der Gruppe **an**.

FRAU 1:

Ich glaube, dass gerade als junger Mensch **einem** das gar nicht so **bewusst ist** in der Stadt, wenn man da **aufwächst**, wie ... was für 'ne **Vielfalt** eigentlich das an Wildkräutern bietet.

FRAU 2:

Seit ich auch mit Wildkräutern koche, was ich schon mache, ist meine Mutter auch sehr viel beeindruckter von mir und ich konnte halt so ... ja, die ganzen Gerichte **aufwerten**.

SPRECHER:

Wie **vielseitig** Wildkräuter sind, weiß auch Peter Franke. Er verwendet sie nicht nur zum Kochen, sondern macht sie **haltbar** und verarbeitet sie zu Marmelade, **Gelee**, **Sirup**, Essig und Öl. Seine **Faszination** für heimische Kräuter möchte er an seine Gäste weitergeben.

PETER FRANKE:

In dieser **Konsumgesellschaft**, wo alles so **verfügbar** ist, wo man nicht mehr auf die Gesundheit so stark achtet, wie wir eigentlich sollten, sollten die Wildkräuter wirklich 'ne neue Rolle und Bedeutung in der gesamten Gesellschaft spielen.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Glossar

Schafgarbe (f., nur Singular) – eine Pflanze mit kleinen, meist weißen Blüten und sehr schmalen dunkelgrünen Blättern

Kamille (f., nur Singular) – eine Pflanze mit weißen Blütenblättern um eine gelbe Mitte, die intensiv riecht und zum Beispiel bei Erkältungen hilft

Beifuß (m., nur Singular) – eine Pflanze mit sehr kleinen grünen Blättern, die oft als Fleischgewürz verwendet wird

etwas vernichten – etwas zerstören; mit Gewalt dafür sorgen, dass etwas nicht mehr da ist

etwas entsorgen – etwas in den Müll werfen

sich mit etwas aus|kennen – Informationen über etwas haben; Ahnung von etwas haben

schmackhaft – so, dass etwas gut schmeckt

Unkraut, Unkräuter (n., meist im Singular) – Pflanzen, die viele Menschen nicht nützlich finden und aus ihrem Garten entfernen

fehl am Platze – nicht passend

etwas/jemanden hoch|leben lassen – sich freuen und feiern, dass es etwas/jemanden gibt

Wertigkeit, -en (f., meist im Singular) – die Qualität einer Sache; der Wert

Mineralstoff, -e (m.) – ein Stoff, der wichtig für unseren Körper ist und der in bestimmten Lebensmitteln enthalten ist (z. B. Kalzium)

Magenbitter, - (m., meist Singular) – ein bitteres, alkoholisches Getränk, das man zum Beispiel trinkt, wenn man zu viel gegessen hat

hervorragend – außerordentlich gut; besonders toll



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

etwas zubereiten – hier: aus verschiedenen Lebensmitteln ein Essen machen

Gasthaus, -häuser (n.) – ein Restaurant

Pesto (m./n., nur Singular, aus dem Italienischen) – eine kalte italienische Soße, die man zu Nudeln isst

Brennnessel, -n (f.) – eine grüne Pflanze, die dem Menschen auf der Haut wehtut, wenn er sie anfasst

Samen, - (m.) – hier: ein Korn, aus dem sich eine Pflanze entwickeln kann

Nahrungsergänzungsmittel, - (n.) – etwas, das man einnimmt (z. B. eine Tablette), um den Körper mit wichtigen Stoffen zu versorgen, die durch das Essen nicht in ausreichender Menge bekommt

etwas rösten – etwas so stark erhitzen, dass es braun wird und einen besonderen Geschmack bekommt

Walnuss, -nüsse (f.) – eine hellbraune Nuss, die aus zwei Hälften besteht und eine Oberfläche mit vielen Vertiefungen hat

Konsistenz (f., nur Singular) – hier: der Zustand von etwas und wie es sich anfühlt (z. B. knackiges, weiches, hartes oder cremiges Essen im Mund)

Rapsöl, -e (n.) – ein pflanzliches Öl

etwas mit etwas vermengen – etwas mit etwas anderem vermischen

Mörser, - (m.) – eine Schale und ein schwerer Stab, mit dem man etwas zerkleinert

Blutampfer (m., nur Singular) – eine Pflanze mit großen grünen Blättern, die dicht am Boden wachsen und leicht sauer schmecken

Löwenzahn (m., nur Singular) – eine Pflanze mit Blättern, die dicht am Boden wachsen, und einer großen gelben Blüte

Portulak (m., nur Singular) – eine Pflanze mit saftigen Blättern und gelben Blüten



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Giersch (m., nur Singular) – Kriechpflanze mit starken Wurzeln und weißen Blüten

Zipperleinkraut (n., nur Singular) – umgangssprachlicher Name für Giersch

Kohlrabi, -/-s (m.) – ein rundes, hellgrünes Gemüse

Petersilie (f., nur Singular) – eine dunkelgrüne Pflanze, die zum Würzen von Speisen verwendet wird

Rheuma (n., nur Singular) – eine Krankheit mit Schmerzen in den Muskeln und Knochen

Gehalt, -e (m.) – hier: die Menge von etwas; der Anteil

Ringelblume, -n (f.) – eine bekannte Heilpflanze mit großen, orangefarbenen Blüten

etwas verfeinern – etwas besser machen; etwas leckerer machen

Seele, -n (f.) – die Psyche; die Art, wie eine Person fühlt und denkt

Sinn, -e (m., meistens im Plural) – hier: die Fähigkeit zu hören, zu sehen, zu fühlen, zu schmecken oder zu riechen

Pflanzenheilkundler, -/Pflanzenheilkundlerin – jemand der weiß, wie man mit Pflanzen Krankheiten heilen kann

Knopfkraut (n., nur Singular) – Pflanze mit spitzen Blättern und kleinen weiß-gelben Blüten, die in vielen Gärten wächst

Eisen (n., nur Singular) – ein chemischer Stoff, der wichtig für die Blutbildung im Körper ist

Kalzium (n., nur Singular) – ein chemischer Stoff, der zum Beispiel in Milchprodukten enthalten und wichtig für die Gesundheit der Knochen ist

Magnesium (n., nur Singular) – ein chemischer Stoff, der vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten und wichtig für verschiedene Körperfunktionen ist



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Kompliment, -e (n.) – hier: ein Verhalten, das jemandem zeigt, dass er etwas gut gemacht hat; eine positive Reaktion

Beitrag, Beiträge (m.) – hier: die Tatsache, dass man etwas für ein gemeinsames Ziel tut

heimisch – hier: so, dass etwas aus dem eigenen Land/der eigenen Region stammt

etwas/jemanden wert|schätzen – etwas/jemanden als wichtig bewerten

Golfrasen, - (m.) – eine große Grasfläche, die so gleichmäßig ist, dass man darauf Golf spielen kann

etwas an|legen – hier: eine Fläche in der Natur oder im Garten so gestalten, dass sie eine bestimmte Form oder Funktion hat

stark befahren – hier: so, dass dort viele Autos unterwegs sind

etwas/jemanden meiden – nicht zu etwas/jemandem hingehen

etwas pflücken – mit der Hand einen Teil einer Pflanze entfernen und mitnehmen

Start-up, -s (n., aus dem Englischen) – eine junge, neu gegründete Firma

Essenz, -en (f.) – hier: eine Flüssigkeit, die einen Stoff in großer Menge enthält

an|kommen – hier: positiv beurteilt werden; positive Reaktionen auslösen

jemandem bewusst sein – jemandem klar sein

auf|wachsen – groß werden; seine Kindheit verbringen

Vielfalt (f., nur Singular) – die Tatsache, dass es viel Unterschiedliches von etwas gibt

etwas auf|werten – das Aussehen oder die Qualität von etwas verbessern

vielseitig – hier: so, dass man etwas für verschiedene Zwecke oder auf verschiedene Arten benutzen kann



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

haltbar – über längere Zeit konsumierbar

Gelee, -s (n., aus dem Französischen) – eine süße, leicht durchsichtige Masse ohne Stücke, die man auf ein Brot streichen

Sirup, -s (m.) – eine süße Masse, die aus viel Zucker besteht

Faszination (f., nur Singular) – die Tatsache, dass man etwas toll findet und sich dafür begeistert

Konsumgesellschaft (f., nur Singular) – eine Gesellschaft, in der die meisten Menschen ziemlich viel Geld für Dinge ausgeben, die sie nicht unbedingt zum Leben brauchen

verfügbar – vorhanden; so, dass man etwas bekommen kann

*Autorinnen: Dorothea Pretsch, Anja Mathes
Redaktion: Raphaela Häuser*