

Frühlingsgeschenke

von Susanne Weik

Schuhe an und raus. Ich gehe den Frühling suchen.

Jeden Tag in den winterlichen Monaten war ich draußen: bei Regen, bei Wind, bei Sonne, bei Sturm, im Nebel, ab und zu im Schnee. Im Matsch bin ich gelaufen, über gefrorene Pfützen und dann wieder im Matsch, tage-, wochenlang.

Heute scheint die Sonne schon richtig warm, jedenfalls wenn die Wolken ihr Platz machen und sich nicht gleich wieder vordrängeln. Gerade hat es einen Graupelschauer gegeben, der weiße Flecken auf das neue Grün gelegt hat.

Der Bach führt viel Wasser, kein Wunder bei dem Regen der letzten Tage. Sein aufgeregtes Glucksen und Rauschen klingt nach Aufbruch. Als hätte er es eilig, zum Frühling zu kommen. Die Knospen an den Büschen öffnen sich erst zaghaft, aber der weiße Blütenschleier der Schlehen lässt sich schon ahnen. Die Knospen der Bäume sind dick und prall, bald werden sie platzen und ich werde dabei zuschauen. Jeden Tag wird es anders sein. Der Frühling zaubert ständig neue Überraschungen hervor. Doch wer keine Geduld mehr hatte und sich schon vorwitzig unter den alten Blättern hervorschiebt, sind die Kräuter. Begeistert beuge ich mich über die ersten Brennesseln. Ich entdecke kleine starke Pflänzchen, die sich wehrhaft, mit brennenden Härchen ausgerüstet, jeden Tag ein Stück mehr nach oben strecken. Der junge Giersch mit den symmetrisch gefalteten Blättchen steht daneben, die runden Blätter des Scharbockskrauts sind auch da. Auf der Wiese finde ich die kleinen gezackten Blätter des Löwenzahns und auch der Sauerampfer lässt sich schon blicken.

Ich bücke mich und pflücke vorsichtig einige davon. Das vertraute Brennen an meinen Fingern- Frühlingszeichen. Wie wertvolle Schätze sammle ich die Neulinge in meinem Beutel und trage sie dankbar nach Hause. Es ist wieder soweit. Ich kann es kaum erwarten. Den grünen Frühstückstrank morgens, den Geschmack des Frühling im Löwenzahnsalat, das feine Brennesselgemüse zu Nudeln mit ein wenig Sahne und Parmesan, das Gierschgemüse mit geschmorten Zwiebeln und Möhren, die Gänseblümchen und Veilchen, die die Gerichte schmücken. Frühlingsgeschenke.

Frühlingspowersmoothie

Für eine Person:

1 reife Banane

1 Apfel

1 kleine Möhre

wer mag, eine halbe Rote Beete

Alles in Stücke geschnitten in den Mixer

dazu 1 Esslöffel gutes Bioleinöl (bitte im Kühlschrank aufbewahren)

und /oder einen Esslöffel eingeweichte Chiasamen (am besten am Abend zuvor einweichen)

1 Handvoll oder mehr frische Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gundelrebe, Spitzwegerich, Vogelmiere, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Bachbunze, die ersten Blättchen der Schafgarbe und andere.

Ca. 250 ml Wasser oder mehr, je nachdem, wie flüssig Sie das Smoothie haben wollen.

Alles zusammen pürieren und als Erstes morgens genießen.

Verwenden Sie bitte nur Wildkräuter, die Sie kennen. Falls Sie unsicher sind, gibt es gute Bücher über essbare Wildkräuter. Es werden auch Wildkräuterkurse und -spaziergänge angeboten. Sammeln Sie im eigenen Garten oder auf Wiesen, im Wald und im Park. Bitte nehmen Sie keine Pflanzen vom Straßenrand und von gespritzten Feldern.

Benutzen Sie Handschuhe zum Pflücken der Brennnesseln. Wenn deren Pflanzen dann im Laufe des Frühlings und Sommers größer werden, nehmen Sie nur die oberen frischen Triebe. Sie können die Kräuter für mehrere Tage im Voraus sammeln. Sie halten sich gut im Kühlschrank, gewaschen in einer verschließbaren Glasschale oder im Schraubglas.

Das Rezept kann beliebig variiert werden: mit und ohne Gemüse und mit unterschiedlichem Obst. Wenn die Beeren reif sind, schmecken Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren köstlich darin. Alles Grüne wie Salat, Spinat, Blattgrün von Rote Beeten und Kohlrabi passt hinein. Statt Wasser können Sie Kokoswasser nehmen.

Doch was am meisten Power gibt, das sind eindeutig die Wildkräuter, besonders die Brennnesseln, die im Smoothie nicht mehr brennen und die, wie die anderen Kräuter

auch, einen Supercocktail an Vitalstoffen enthalten und sogar noch Serotonin für gute Laune.

Viel Freude beim Ausprobieren - und viel Freude draußen.

erschieden 2016 in "Poesie unterwegs", einer Zeitschrift des Nordhessischen Verkehrsverbunds