



Zu Besuch im Essbaren Garten Kladow



Im Südwesten Berlins, am Ufer der Havel, liegt der idyllische und teilweise ländlich geprägte Stadtteil Kladow. Für Wildkräuterfreunde gibt es hier eine ganz besondere Adresse: den Essbaren Garten Kladow (Essbarer-Garten-Kladow.de). Wir haben die Besitzerin, die Ernährungsberaterin Katja Gurkasch, getroffen.



Seit wann gibt es den Garten? Wie ist er entstanden, wie kam es zu dieser Idee?

Der Garten ist seit ca. 150 Jahren in Familienbesitz. Es gab einige Obstbäume und Johannisbeeren, ansonsten nur Zierpflanzen. Ich habe den Garten im Jahr 2014 geerbt. Die Wildkräuter interessierten mich immer mehr. Es gab viele Spaziergänger, die am Garten vorbei kamen. In diesem Jahr hatte ich unglaublich viele Pflaumen. Ich habe eine Kiste „zu verschenken“ vor das Gartentor gestellt, daneben eine Spendenbox. Diejenigen, die sich bedient haben, haben großzügig gespendet. Ich dachte, da geht noch mehr. Damit einher ging die Leidenschaft für die Wildpflanzen. So war die Idee des Angebots geboren.

Was erwartet die Besucher im Garten? Wie ist er aufgebaut? Welche Pflanzen sind dort zu finden?

Auf den ersten Blick wirkt er verwildert. Ein wenig ist er das auch. Auf den zweiten Blick gibt es viel zu entdecken. Er ist nicht wirklich systematisch aufgebaut, da finden sich die Spuren der früheren Generationen, neue Anpflanzungen und viele Wildkräuter, die sich dazu gesellt haben. Da sind z. B. Gundermann, Giersch, Mutterkraut, Labkraut Berufkraut, Wegeriche, Wiesenmargeriten, kleines Weidenröschen, Topinambur, Brennnessel, Löwenzahn, Beinwell, Nelkenwurz, Scharbockskraut, Pfennigkraut und viele mehr. Natürlich auch Kulturpflanzen wie Akelei, Frauenmantel, Rosen, Rittersporn, Phlox, Hortensien u. a. Die dritte Gruppe Pflanzen sind alte Gemüse wie Guter Heinrich, Melde, Winterheckenzwiebeln und Knollenziest.

Gibt es historische Vorbilder für den Garten?

Nein, er ist gewachsen. Ich beobachte die Natur und pflanze so, wie ich meine, dass die Pflanzen gut gedeihen können.

Was sind die Vorzüge der Wildkräuterküche? Worin unterscheiden sich Wildkräuter von dem Gemüse vom Markt?

Wildkräuter haben Kraft, sind widerstandsfähig, bilden Schutz gegen (Fraß-) Feinde. All das nehmen wir in uns auf, wenn wir Wildkräuter verzehren. Sie enthalten deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als Kulturgemüse und sind somit viel effektiver. Ganz wichtig auch die Bitterstoffe, sie sind für



unser Verdauungssystem unverzichtbar, da sie die Produktion der Verdauungssäfte ankurbeln. Ein weiterer toller Effekt der Bitterstoffe ist, dass durch sie der Heißhunger auf Süßes verschwindet. Sie können also beim Abnehmen helfen.

Sie führen viele Großstädter durch die Natur, sowohl durch die freie Natur als auch durch die Natur Ihres Gartens. Wie sind die Reaktionen, gibt es Hemmschwellen?

Hemmschwellen gibt es immer wieder, wenn ich zum Probieren ermuntere. Interessant ist auch, dass das Geschmackempfinden der Teilnehmer oft ganz unterschiedlich ist. Was der eine mag, findet die andere furchtbar – und umgekehrt. Ich denke, das sind Signale des Körpers, der uns sagt, was (welche Inhaltsstoffe) wir gerade brauchen.

Immer wieder darf ich Begeisterung bei den Gästen erleben, Staunen, wie viel Essbares da einfach so wächst und gepflückt werden kann. Gartenbesitzer sind oft beglückt. „Jetzt sehe ich meinen Garten mit ganz anderen Augen“, habe ich schon oft gehört.

Sind viele Ihrer Besucher überrascht, dass Wildpflanzen nicht nur essbar sind, sondern auch noch gut schmecken?

Spätestens wenn ich einen grünen Smoothie serviere, gibt es angenehm überraschte Reaktionen, auch von Menschen, die bereits grüne Smoothies trinken, denn viele waren bisher nicht so wagemutig bei der Wahl der Zutaten.





Haben Sie den Eindruck, dass die Idee, selbst anzubauen – ob Gemüse oder Wildkräuter – wieder populärer wird? Gibt es einen Mentalitätswandel?

Das ist eine sehr populäre Idee. Viele Städter wünschen sich deutlich mehr Kontakt zur Natur, möchten im Garten werkeln, Gemüse anbauen, Kräuter sammeln. Viele leiden regelrecht darunter, dass das für Menschen, die mitten in der Stadt leben und arbeiten, nur schwer umsetzbar ist, weil die Wege zu weit und der Zeitaufwand zu groß sind.

Sie bieten Ihre Kurse auch an der Volkshochschule an. Welche Vorkenntnisse müssen Interessenten mitbringen?

Für meine Kurse müssen keine Vorkenntnisse mitgebracht werden. Ich hole alle bei ihrem individuellen Kenntnisstand ab. Häufig lasse ich Gespräche entstehen, während ich die Pflanzen vorstelle. Die erfahrenen Teilnehmer bringen sich oft gerne mit ihrem Wissen ein. Die Anfänger haben Zeit für Fragen.

Welche Grundregeln bringen Sie den Kursteilnehmern bei?

Nur sammeln, wenn sie sich hundertprozentig sicher sind, die Pflanze zu kennen. Immer so sammeln, dass keiner merkt, dass etwas gepflückt wurde, das heißt, es soll immer so viel zurückgelassen werden, dass die Pflanze sich wieder erholen und nachwachsen kann. Je frischer man die Pflanzen zu sich nimmt, desto wirkungsvoller sind sie.



Wie erfahren muss man sein, um sicher selbst sammeln zu können?

Ich rate Anfängern, sich zunächst auf zwei, drei Pflanzen zu konzentrieren und diese aus dem Effeff kennenzulernen. So kann man sich nach und nach sicheres Wissen aufbauen. Ich selbst mache es noch immer so, wenn mir eine neue Pflanze begegnet. Kontinuität ist auch hilfreich. Wenn man sich nur in großen Abständen mit den Pflanzen beschäftigt, geht das neue Wissen schnell wieder verloren.

Viele Pflanzen sind leicht mit Giftpflanzen zu verwechseln, andere wirken bei unsachgemäßer Anwendung giftig oder sind sogar krebserregend. Wie können Laien mit diesem Risiko umgehen?

Es sind gar nicht so viele, die hochgiftig sind, dennoch ist es natürlich außerordentlich wichtig, sie zu kennen. Da heißt es wieder: Nur pflücken, wenn man sich hundertprozentig sicher ist. Zur Identifizierung sollte man immer mehrere Merkmale der Pflanze ansehen, fühlen oder riechen. Ein Blatt hat eine bestimmte Farbe, eine glatte, raue oder haarige Oberfläche. Stängel sind rund oder kantig. Der hochgiftige Schierling stinkt ganz scheußlich. Je länger man sich mit dem Identifizieren der Pflanzen beschäftigt, desto mehr Details nimmt man wahr.

Zusätzlich braucht es etwas theoretisches Wissen, wie z. B., dass man den Waldmeister und genauso auch das Scharbockskraut nur vor der Blüte isst, da beide ab ihrer Blüte giftig für uns werden.



Was würden Sie Heilpflanzen-Interessierten in der Region Berlin/Brandenburg empfehlen, gibt es sehenswerte relevante Orte oder Einrichtungen zum Thema?

Besonders gut kenne ich mich in meiner näheren Umgebung aus und möchte deshalb dazu Tipps geben. Der Gutsпарк Neukladow bietet auf seinen Wiesen eine reichhaltige Pflanzenwelt, auch die Wiesen um den Flugplatz Gatow haben eine spannende Flora und Fauna. Die Rieselfelder in Gatow lassen den Spaziergänger glauben, gar nicht mehr in Berlin zu sein. Wenn man den Blick wieder von der schönen Weite zu Boden richtet, gibt es auch dort viel zu entdecken. Zu guter Letzt der Schlosspark Sacrow, der z. B. einige Holzapfelbäumchen (Vorgänger unseres Kulturapfels) bereithält.

Welche Heilkräuter verwenden Sie am liebsten in der Küche und warum?

Meine Lieblingspflanzen sind der Giersch und die Brennnesseln. Beide finde ich in Massen in meinem Garten und der näheren Umgebung.

Den Giersch mag ich wegen seiner Verwandtschaft zu Möhre und Petersilie. Ich verwende ihn gerne anstelle von Petersilie und er ist auch immer Basis meiner grünen Smoothies. Als sehr basische, Harnsäure austreibende Pflanze ist er zudem sehr gesund.

Die Brennnesseln verblühen z. B. in einem süßen Kuchen, den ich gerne daraus backe. Mit ihrem hohen Eisengehalt sind sie für viele Frauen eine ideale Pflanze. Da sie 1 m und höher wachsen, muss man sich kaum über Verunreinigungen durch Tiere Gedanken machen, wenn man die zarten oberen Triebspitzen pflückt.