



Einladung zum Probieren: Eleonore Gliewe zeigt diverse Wildgewächse, die jetzt im Frühling bereits überall in der Region wuchern. Mit diesen Pflanzen, die viele als Unkraut schelten, bereitet sie gesunde und schmackhafte Gerichte zu. Foto: MOZ/Boris Kruse

Mehr als nur Unkraut

Eleonore Gliewe hat Wildpflanzen für die heimische Küche entdeckt / Catering und Kochkurse

Von BORIS KRUSE

Eberswalde/Wölsickendorf (MOZ) **Scharbockskraut und Brennessel, Gundelrebe und Knoblauchsrauke – die charakteristischen Zutaten von Eleonore Glieses Gerichten sind alles andere als exotisch, und doch gehören sie in den wenigsten heimischen Küchen zum Inventar. Mit einem Kräuter-Catering und Workshops über Wildpflanzen will Gliese zu gesunder Ernährung animieren.**

Von Gärtnern und Landwirten werden diese Pflanzen als Schädlinge bekämpft, doch die Kräuter-Expertin Eleonore Gliese schwört auf ihre gesundheitsförderliche Wirkung: „Für mich gibt es keine Unkräuter, das sind alles Wildpflanzen.“ Während sie das sagt, hat sie Kichererbsenfladen mit Sesam und Löwenzahn aufgetischt, die noch warm sind. Dazu werden Kräuteraufstriche gereicht. Immer wieder lädt die zierliche Frau dazu ein, an frisch gepflückten Blättern zu reiben, zu riechen und zu knabbern. Eine wildes Potpourri aus Frühlingsdüften macht sich im Raum breit.

Seit 2002 bietet Gliese vegetarisches Catering, Naturführun-

gen und Koch-Workshops rund um wild wachsende Heilpflanzen an. Sie führt Besucher durch ihren Kräutergarten in Wölsickendorf oder in die Natur der Region, unter anderem durch das Breydiner Nonnenfließ. Dabei macht sie auf die Standorte von Pflanzen aufmerksam und erklärt, welche heilsamen Wirkungen von ihnen ausgehen.

Dafür brauchen ihre Seminar-Teilnehmer weder biologisches Vorwissen noch die Bereitschaft, dauerhaft im Bioladen einzukaufen. Im Gegenteil: „Mir ist es lieber,

die Leute kommen ohne Botanik-Bücher und ohne vorgeprägten Blick zu mir.“ Sie verbreitet kein spezielles Schulwissen, folgt aber einem Grundsatz: „Ich biete nur das an, was ich selbst esse. Und ich esse gut.“ Überschneidungen mit der ayurvedischen Kochkunst ergeben sich immer wieder, sind für Gliese aber kein Muss. Auch regionale Vorlieben wie Spargel oder Bouletten – allerdings vegetarische – kommen bei ihr vor.

Ganz nebenbei räumt die lebendige Gesprächspartnerin mit so manchem Vorurteil über gesunde

Ernährung auf. Mit der Vorstellung beispielsweise, dass es bestimmte Tabus gäbe, also Dinge, die auf keinen Fall gegessen werden sollten. Süßes etwa: „Im Ayurveda fängt man mit Süßem an, um dem Menschen ein Gefühl der Geborgenheit zu geben“, sagt die Kräuter-Expertin. Gegen Fleischkonsum hat sie prinzipiell nichts einzuwenden, auch wenn sie sich selbst vegetarisch ernährt. „Ich

Die Expertin räumt mit Vorurteilen über gesunde Ernährung auf

bin überzeugt, dass der Körper einem selbst mitteilen kann, was ihm gut tun würde. Man muss nur lernen, darauf zu hören.“

Dogmen sind ihre Sache nicht. Wer in der Absicht, sich gesünder zu ernähren, auf geliebte Kalorienbomben zwanghaft verzichtet, der würde ohnehin nicht weit kommen: „Essen hat viel mit Lust zu tun“, benennt sie ihr Credo. Kräuter und Heilpflanzen sind ihre Passion. Genau davon will sie etwas vermitteln.

Der Weg dahin war auch für die in Berlin aufgewachsene Eleonore Gliese ein langer. Elf Jahre hat sie in der Finanzbuchhaltung der „tageszeitung“ gearbeitet, außerdem eine Ausbildung zur Yoga-Lehre-

rin absolviert. Daneben hat sie zu der Zeit aber bereits begonnen, sich nach einer Zukunft auf dem Lande umzusehen. Sie begann, sich für die vielen heimischen Pflanzen zu begeistern, die von der Landwirtschaft und in der Küche bislang eher vernachlässigt worden sind. Bei einer Heilpraktikerin vieles hinzugelernt. Erste Experimente mit einem eigenen Garten folgten.

2002 schließlich ist Gliese nach Wölsickendorf gezogen. Dort hat sie einen Garten, in dem Bärlauch, Giersch, Gundelrebe und Löwenzahn in großen Mengen wachsen können. Ein Prozess, der so wenig wie möglich von außen gesteuert wird: „Die meisten Pflanzen sind einfach zu mir gekommen, ohne dass ich etwas dafür tun musste. Nur bei manchen Arten habe ich nachgeholfen, um sie hier heimisch werden zu lassen.“ Für den 9. Mai hat Eleonore Gliese ein Frühlingsmenü mit Neun-Kräuter-Suppe, Salat und Wildgemüse im Kichererbsenmantel geplant. Ort ist das „Freizeitschiff“ der WBG Eberswalde.

Weitere Informationen über Kochkurse und Kräuter-Catering im Internet unter www.wildkraeuter-catering.de, Telefon 033454 49783