

Alte und unbekannte Kulturpflanzen

von Friedmunt Wettig

Die Erdmandel (*Cyperus esculentus*) ist ein Sauergras, das im Gegensatz zu den meisten seiner Verwandten nicht auf nasse Standorte angewiesen ist. An seinen Wurzeln bilden sich kleine, knollenartige Verdickungen, die essbar sind. Im Mai-Juni werden die Knollen einzeln oder in kleinen Horsten in die Erde gelegt. Bald wächst dort ein niedriges, unscheinbares Sauergras heran. Wenn sich im Oktober-November die Blätter gelb verfärben, können die länglichen, kirsch kern- bis mandelgroßen Knollen mit dem nußartigem Aroma geerntet werden.

Das Frühlings-Barbenkraut (*Barbarea verna*) ist ein Kreuzblütler der in vergangenen Zeiten bei uns vor allem als Ölpflanze genutzt wurde. Ich empfehle es als Salatkräuter, da es sehr einfach zu kultivieren ist und uns vor allem während der Wintermonate mit seinem kräftigen, vitaminreichen Blattgrün versorgt.

Im Sommer werden die Samen gesät, die schon bald kleine Blätter über die Erde treiben. Schon nach etwa zwei Monaten kann mit der Ernte der grünen Blätter begonnen werden, die in Aussehen und Geschmack der sehr viel schwerer zu kultivierenden Brunnenkresse ähnlich sind.

Im zweiten Jahr bilden die Pflanzen die für die Familie typischen, gelben, kreuzförmigen Blüten aus. Anschließend reifen die Samen heran, die man zur erneuten Aussaat und auch zur Gewinnung von Keimlingen, ähnlich Kresse, verwenden kann. Wer sehr viel Samen geerntet hat, kann ja mal versuchen Öl daraus zu gewinnen.

Die Katzenminze (*Nepeta cataria*) ist eine alte Heilpflanze, die zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist. Sie ist keine Minze im eigentlichem Sinne, sie erinnert mit ihren grob gezähnten Blättern und den weißen Blüten eher an eine Melisse, deshalb wird die Art gelegentlich auch Katzenmelisse genannt.

Wie die meisten Arten aus der Familie der Lippenblütler wird sie im späten Frühjahr ausgesät und bildet im Sommer dicht-buschige Stauden. Man kann das ganze Jahr über frische Blattriebe ernten. Die Pflanze enthält Bitterstoffe, Tannin und ätherische Öle. Ich verwende sie bisher mit Erfolg bei aufkommenden Grippe-Erkrankungen. Der indianische Mediziner Sun Bear empfiehlt sie außerdem zur Beruhigung der Nerven, vor allem bei Kindern, und bei Bauchkrämpfen.

Von allen drei Kräutern können Samen bzw. Wurzelknöllchen bestellt werden bei: Blauetikett Bornträger, 6521 Offstein.