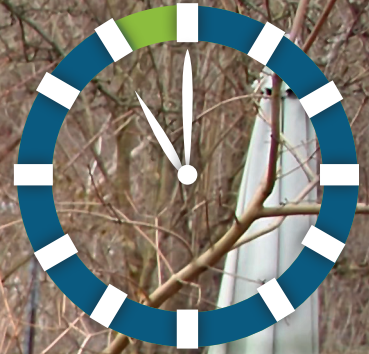




TAFEL & GRÜN

Wildkräuter-Pest
mit hausgemachten
Nudeln
Wildfrüchte-Tiramisu



Zwei Kräuterfeen im Rapunzelgrün

Heidi Knappe und Miriam Ott in der Kräuterwerkstatt

■ **Stahnsdorf.** Ich treffe vor der verabredeten Zeit am späten Vormittag in der Stahnsdorfer Kräuterwerkstatt von Heidi Knappe und Miriam Ott ein. Herbstliche Temperaturen kündigen das Sommerende an, frischer Wind weht durch die teilweise noch blühenden Gewächse und Stauden und lässt Duftnoten der Kräuter, Wildkräuter und Blumen an meiner Nase vorbeiziehen und den Charakter der Produkte erahnen. Ein zauberhafter Garten, in einem Hof aus dem 19. Jahrhundert gelegen, eröffnet sich mir, und dann trifft Heidi Knappe ein.

Seit 2011 betreibt die Kräuterpädagogin mit ihrer Geschäftspartnerin Miriam Ott, diplomierte Gartenbauingenieurin, die Kräuterwerkstatt an der

Ruhlsdorfer Straße 14–16. Während Miriam das Grundstück für das gemeinsame Vorhaben, Wild- und andere Kräuter zu Produkten zu verarbeiten und Seminare und Kochwerkstätten anzubieten, gefunden hatte, „war die Idee dazu auf meinem Mist gewachsen“, erzählt Heidi Knappe, gelernte Köchin mit Abitur, studierte Ökonomin und seit sechs Jahren in der Garten- und Wildkräuter-Produktion selbstständig. Als „Kräuter-Heidi“ hat sie oft im Kräutergarten der Teltower Diakonie gearbeitet und Miriam kennengelernt. „Sie war Feuer und Flamme, eine gemeinsame Kräuterwerkstatt zu gründen. Das haben wir einmal im Monat in der Diakonie gemacht und großen Zuspruch geerntet“, sagt Knappe.



Foto: Bavandi

Bis die beiden Kräuterfeen vor zweieinhalb Jahren den Schritt zur „Kräuterwerkstatt“ gewagt haben. Von Mittwoch bis Freitag jeweils von 10 bis 18 und samstags von 10 bis 16 Uhr ziehen, ernten und verarbeiten sie vorwiegend Wildkräuter in ihrem neben dem Haupthaus angelegten Kräutergarten zu Pestos, Likören, Essig, Konfekten, Limonaden, Marmeladen, reichern Öle mit Chilifäden an und widmen sich dem Seifensieden, Kranzbinden und Weidenflechten.

Wilde Rauke, Giersch, Löwenzahn, Rapunzelgrün, Knoblauchrauke, Schaumkraut und andere „Wilde“ werden zum Garten- und Wildkräuter-Pesto verarbeitet. „Das ist unser meist verkauftes Produkt“, erklärt Knappe. Aus Brantweinessig mit einem Mix aus Ysop, Gartensalbei, Dost, Quendel, Basilikum, Bergbohnen-

kraut, Zitronenthymian und Currykraut wird ein Wildkräuter-Essig hergestellt.

Wildkräutermenüs kochen bei jedem Wetter

Miriam Ott zeichnet als Gartenbauingenieurin und Floristin verstärkt für die Bepflanzung oder die Gartenbewirtschaftung verantwortlich. Heidi Knappe schwingt gerne mal den Kochlöffel und erprobt und erstellt Rezepte, die dann in saisonalen Kräuter-Kochwerkstätten mit Themenaspekten erlernt werden können. Kinder ab fünf Jahren können erste Erfahrungen im Seifensieden oder Nudelkochen sammeln. Wetterunabhängig seien das Betreiben der Werkstatt und die Kurstätigkeiten. „Unsere Teilnehmer scheuen sich nicht, auch bei Regenwetter die Kräuter aus dem Garten zum Verarbeiten in der Werkstatt zu sammeln“, so Knappe, die für ihren Beruf eine große Leidenschaft hegt.

Sohn Konstantin ist „immer dabei“ und wegen besonderer Bedürfnisse stets auf Betreuung angewiesen: „Er gehört dazu! Ohne ihn hätte ich nicht so viel Kraft und

Mut“, sagt die zweifache Mutter, die in Konstantins Behinderung einen guten Grund für ihren Weg in die Selbstständigkeit gesehen hat.

Der Schwerpunkt der Kräuterwerkstatt basiert auf der Verarbeitung von Wildkräutern wie zum Beispiel Giersch, Gundermann oder Pimpinelle, aber auch Schafgarbe, Ysop, Eberraute oder Wermut. Petersilie oder Schnittlauch kommen so gut wie gar nicht zum Einsatz. Zu den Kochwerkstätten bieten die beiden Kräuterspezialistinnen zumindest drei saisonale Kräuterthemen wie beispielsweise „Ach du preußische, grüne Neune!“, einer Grünen Soße aus Pimpinelle, Sauerampfer oder Kerbel, an. Auf Trends wie „Hugo“ versucht man mit hauseigenem Holundersirup einzugehen, erprobt neue Smoothie-Varianten mit wilder Rauke, Giersch und ein wenig Kohl. Beim Freundinnen-Nachmittag im Haus wird unter dem Motto „Gurke und Prosecco“ das Wildkräuter-Pesto selbst hergestellt, und selbstverständlich dürfen Prosecco und Snacks dabei nicht fehlen.

Veganes Schmalz für Arabien

Besonders stolz sind die Unternehmerinnen auf ihr veganes Schmalz aus Kokosfett und Pflanzenöl, „das durch Zufall entstanden ist, mittlerweile durch einen Online-Handel auch im Hotel Adlon gelistet ist und besonders von Arabern geschätzt und gekauft wird“, erwähnt Heidi Knappe. Außerhalb Stahnsdorf sind sie auf Spezialmärkten wie in der Domäne Dahlem oder am Nauener Tor in Potsdam regelmäßig mit ihren Produkten vertreten. Bavandi ■

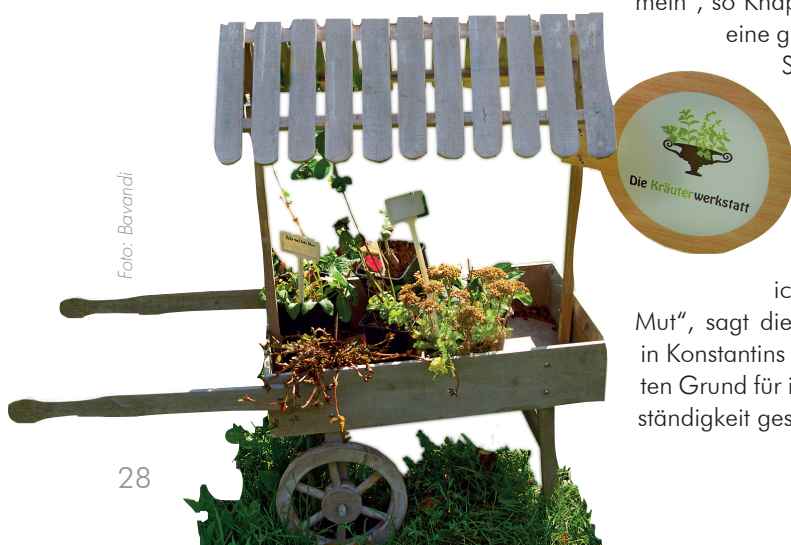


Foto: Bavandi