



- FIBO 2012 -

In ein riesiges Fitness-Studio verwandeln sich bei der Fibo die Messehallen in Essen. [Seite 3](#)



- NEUANFANG -

Das Auswandern mit Kindern stellt eine besondere Herausforderung dar. [Seite 6](#)



- WIEDER DA -

Per Gessle spricht über das neue Roxette-Album und das erstaunliche Comeback. [Seite 8](#)

Bei uns daheim

Vielleicht gibt es das auch woanders. Vielleicht sogar überall? Ich habe es jedenfalls aus Witten gehört: Wer heiraten will, muss nicht aufs Amt, sondern kann die Formulare auch im Internet ausfüllen.

Im Kleingedruckten wird es weniger revolutionär: Auch Witten kennt keine Online-Verählung. Am Ende müssen die Eheleute persönlich zum Standesamt kommen. Immerhin können sie vorher per Maus-klick Unterlagen anfordern und Informationen abrufen.

Das ist gewiss eine Erleichterung.



ung. Aber es ist natürlich nicht genug. Auch die Internet-Trauerung kann nur ein Zwischenschritt bleiben. Was wir brauchen, ist die Online-Ehe.

Die meisten Probleme mit der traditionellen Ehe rühren bekanntlich aus der gleichzeitigen dreidimensionalen Anwesenheit der Ehegatten am selben Ort her. Wenn man ehrlich ist, möchte man nicht andauernd einen anderen Menschen um sich haben. Einen, der stundenlang das Bad blockiert, wenn man selbst hinein möchte. Oder gar muss. Der die sorgsam verstreuten Gegenstände im Wohnzimmer so wegräumt, dass man nichts mehr findet. Der einen zu Aktivitäten auffordert, während Fußball läuft. Oder der, um eine andere Perspektive zu wählen, in der Küche im Weg steht, im Schlafzimmer herum-schnarcht, mehr Dreck in den Flur schleppt als der Hund und sich gegen dringend nötige Neuerungen in Detail-Einrichtung und Gesamtdesign der Wohnung wehrt.

Als Kompromiss hat die Fernbeziehung eine gewisse Popularität erlangt. Aber meist ist die vorübergehend. Und eher etwas für Besserverdienende. Wie die Idee mit zwei getrennten Wohnungen im gleichen Haus. Oder in der gleichen Straße. Halbe Sachen.

Die Radikal-Alternative wäre es natürlich, die Ehe gleich ganz bleiben zu lassen. Aber Verheiratete sind laut Forschung zufriedener, gesünder und leben länger. Man ist nicht gerne allein. Jedenfalls nicht völlig. Da liegt die digitale Lösung doch nahe. Wenn Online-Sex ein Massenphänomen ist und die Freunde im Facebook leben, wirkt die Analog-Ehe wie ein Relikt aus dem tiefen 20. Jahrhundert. In dem ich mich übrigens ganz wohl gefühlt habe.

Harald Ries

Supermarkt am Wegesrand

Im Reich der wilden Kräuter: Sabine Kemper kocht mit Giersch, Löwenzahn und Brennnesseln

Von Nina Grunsky

Giersch! Allein das Wort verursacht Hobbygärtnern Bauchschmerzen. Sabine Kemper jedoch bekommt schon bei dem Gedanken daran Hunger. „Lecker“, sagt sie mit einem Grinsen - und gibt zu, dass sie an dieser Provokation ein bisschen Spaß hat.

„Das beste Mittel gegen Giersch ist Aufessen“, rät sie, zupft am Wegesrand ein Blättchen des vermeintlichen Unkrauts ab, steckt es in den Mund und kaut darauf herum. Wer sich überwindet, ihrem Beispiel zu folgen, schmeckt Möhren. „Giersch enthält viel Betacarotin“, erklärt Sabine Kemper. Mit den gezackten Blättchen würzt sie ihr Gemüse. Oder sie bereitet Pesto daraus, dünstet den Giersch wie Spinat, gibt ein paar der jungen Blätter in den Salat.

Sabine Kemper weiß offenbar, was sie da tut - und anderen empfiehlt. Sie ist Kräuterpädagogin, „staatlich zertifiziert“, wie sie betont. Ein Jahr hat die Ausbildung in Bad Münstereifel gedauert. Dort hat sie gelernt, zu bestimmen, was am Wegesrand wuchert - von den modernen Menschen kaum beachtet. Sie hat gelernt, welche Inhaltsstoffe die Wildkräuter enthalten und wie diese auf die Menschen wirken. Sie hat gelernt, Salben und Cremes daraus herzustellen. Und sie hat erfahren, welche Pflanzen gesundheitsschädlich sind, welche in Maßen genossen, welche unbesorgt gegessen werden dürfen. Mit den unterschätzten Wildkräutern zu kochen, sich eigene Rezep-

te auszudenken macht ihr den größten Spaß.

Auf den Tisch kommen bei ihr zum Beispiel Wiesenburg: eine Brennselfrikadelle im Kräuterbrötchen auf Gierschblättern und Tomate, dazu selbstgemachte Wildkräuterremoulade. „Das schmeckt irre“, schwärmt sie, „ist aber ein Riesenaufwand.“

Sechs Stunden benötigt sie für acht Burger - inklusive Sammeln der Kräuter. Zutaten zu suchen und zu pflücken, koste eben mehr Zeit als im Supermarkt einzukaufen, erklärt sie. Zur Vorspeise serviert sie Gästen gern einen Kräuter-

„Das beste Mittel gegen Giersch ist Aufessen.“
Sabine Kemper

Cappuccino, einer kalten Gemüsesuppe ähnlich. Und zum Nachtisch gibt es Löwenzahneis auf grünen Ravioli in Orangensauce. Als Absacker einen Eichellikör: Zwei bis drei Mal kocht Sabine Kemper die Eicheln in Wasser auf, bis diese ihre Gerbstoffe verloren haben. Dann schält Sabine Kemper die Eicheln, hackt die Nüsse darin klein, röstet sie im Backofen, um sie dann mit Doppelkorn und Zucker aufzusetzen. Zum Schluss braucht es Geduld: Erst nach zwei Jahren hat der Likör einen angenehmen, fast schon schokoladigen Geschmack.

Ihre Rezepte hat Sabine Kemper zusammen mit eige-



Sabine Kemper in ihrem Kräutergarten in Herdecke, wo die Pflanzen noch auf die Wärme warten.

Fotos: Thomas Nitsche



Knoblauch-rauke gibt einen kräftigen Geschmack, verursacht aber keine „Fahne“.



Wiesenbrötchen, Gierschpesto, Wildkräuterfrischkäsecreme und ein orangiger Kräutertee namens „Feierabend“.

nen Gedichten in einem lyrischen Kochbuch veröffentlicht mit dem Titel: „Keine Angst vor wilden Kräutern“. Auch bei ihr sei anfangs die Unsicherheit groß gewesen, räumt sie heute ein, ob sie nicht doch ein schmackhaftes Kraut mit einem „gesundheitsschädlichen“ verwechselt habe. Von „giftig“ will die Kräuterpädagogin nicht sprechen.

„Nicht mit 20 Kräutern anfangen, sondern nur mit einer Pflanze“, rät sie daher allen, die Appetit bekommen haben. Zum Beispiel mit dem Gänseblümchen. Woran man das erkennen kann, wenn es nicht blüht, wie der Stengel und die Blätter aussehen, das lasse

sich in einem einfachen Bestimmungsbuch genau nachschlagen. Erst wenn man diese Pflänzchen in- und auswendig kenne, die verschiedenen Geschmäcker von Stiel und Blüten probiert habe, dann könne man sich das nächste Kraut vornehmen.

Und wirbt dann auch noch ein bisschen für ihre Kräuter-spaziergänge, die die Pädagogin anbietet, um den Teilnehmern zu erklären, was am Wegesrand alles grünt und blüht, wie man die Pflanzen sicher bestimmt und was man daraus kochen kann. Weite Wanderungen müsste sie dafür gar nicht unternehmen. Ein paar Schritte vor ihre Tür würden schon genügen. Dort wuchert am Wegesrand ihr Lieblingskraut, der Giersch.

Daneben hellgrüne, junge Brennnesseln. Ein paar Meter weiter ein erstes zartes Veilchen, dessen Blüten Sabine Kemper kandiert: „Eischnes schlagen, die Blüten damit betupfen, Puderzucker darüber, drei Tage trocknen“, erklärt sie. „Das ist eine wunderschöne Deko für Süßspeisen und Konfekt.“

Nur wenige Zentimeter daneben wächst der Wiesensämling, mit einem intensiven, etwas bitteren Geschmack. „Aber bitte nicht verwechseln mit dem Riesensämling“, warnt Sabine Kemper. Dicht dabei steht das Wiesensämling, offensichtlich ein Verwandter des Waldmeisters. „Das schmeckt richtig grün, ganz toll, um Apfelsaft zu aromatisieren“, so die Herdeckerin.

Sie blickt um sich und sagt: „Von all dem, was hier am Wegesrand wächst, könnte ich eine Woche lang satt werden.“ Diese Vielfalt der unscheinbaren, oft missachteten Wildkräuter ist es, die sie so sehr fasziniert. Mit dem Wissen über die Pflanzen ist auch ihr Respekt vor ihnen gewachsen. Selbst vor dem Giersch.



Der von Gärtnern gefürchtete Giersch ist der Liebling der Kräuterpädagogin: Daraus bereitet sie Pesto, Gemüse und Salat.