

Frühling in London!

Es ist Frühling. Um uns herum fängt es herrlich an zu blühen. Die Temperaturen verwandeln sich von nasskalt in angenehm mild und damit verbunden auch unsere Laune in eine bessere. Trübes Wetter hatten wir lange genug, uns im Haus eingegelt auch. Für viele Menschen gilt der Frühling als die schönste Jahreszeit überhaupt. Alles steht irgendwie auf Anfang und man genießt ab jetzt bestenfalls über ein halbes Jahr wieder viel Zeit im Freien, in der Natur. In diesem Artikel widmen wir uns Englands Hauptstadt. Im Frühling. **Denn der Frühling in London ist sooo schön und: very british!**

Der kalte, graue Themse-Nebel verkriecht sich und die Frühlingszeit lockt nach London. Natürlich hält die Metropole generell keinen Winterschlaf. In der dunklen Jahreszeit hat sich das meiste nur einfach in den Innenräumen von Restaurants, Clubs und Theatern und dem eigenen Zuhause abgespielt. Anders jetzt im Frühling. Er bringt definitiv eine Veränderung und frischen Schwung in die Stadt, neben der bunten blühenden Blumenpracht eben auch eine Reihe von Veranstaltungen im Freien. Die dicken Pullover weichen den dünneren, die kürzeren Tage den längeren. Genuss im Freien wird ab jetzt ganz großgeschrieben.

Londons Grünflächen zeigen sich im Lenz von ihrer besten Seite. **Egal, ob vor dem Buckingham Palace, im Green Park oder dem St. James' Park: hier bedecken in den Frühlingswochen tausende bunte Blumen die Rasenflächen.** Die Narzisse (engl. Daffodil) bildet dabei das florale Sinnbild für den Saisonwechsel und sorgt überall für Frühlingsgefühle. Sobald die Narzisse und ihr betörender Duft dann verblasst sind, nehmen die wunderschönen Rosen ihren Platz ein. Besonders im Regent´s Park und im Greenwich Park lassen sich ganz hübsche Rosengärten bestaunen. Nicht zu vergessen die **Royal Kew Gardens**. Die größten botanischen Gärten der Welt sind natürlich immer einen Besuch wert (nicht nur in der Frühlingszeit). **Jetzt, inmitten der Osterzeit, veranstalten übrigens viele Gärten eine große Ostereisuche. Dabei werden einige Veranstaltungen rund ums Thema Schokolade angeboten, was Jung und Alt gleichermaßen erfreut.** Denn die Briten lieben Schokolade! Wussten Sie schon, dass im Vereinten Königreich jedes Jahr (halten Sie sich fest) sage und schreibe um die 80 Millionen Ostereier verkauft werden?! Ein durch-



Bunte Blumenpracht im St. James Park

schnittliches Kind verzehrt davon ganze 8 Stück (nicht wenig). Die sogenannten „Cadbury Cream Eggs“ – bestehend aus einer süßen (wirklich süßen) weißen und gelben Füllung – zählen dabei zu dem meistverkauften Süßwarenartikel zwischen Neujahr und Ostern.

Die spektakuläre **Chelsea Flower Show** gehört sicherlich zu den Höhepunkten im Frühling, nicht nur unter britischen Gärtnern. In diesem Jahr findet sie vom 21.–25. Mai auf dem Gelände des Royal Hospital im Stadtteil Chelsea statt. Erleben Sie die größte Blumenausstellung der Welt auf einem 4,5 Hektor großen Grundstück. Es werden unter anderem neue Pflanzen vorgestellt und zukünftige Gartentrends erkannt. Tickets sollten unbedingt im Voraus bestellt werden!

Aber natürlich geht es – gerade jetzt in der wärmeren Jahreszeit – in der Weltmetropole auch sportlich zu. Der „**London**





Bei diesem süßen Anblick geht einem das Herz auf: frisch geschlüpfte Küken

Landmarks Half-Marathon“ zieht jährlich unzählige Laufbegeisterte und Zuschauer an. Dieses Jahr wird er am 7. April stattfinden. Weitere Informationen sowie die genaue Route finden Sie unter: worldsmarathons.com/de/marathon/london-landmarks-half-marathon - **Der Erlös des Laufs kommt wohltätigen Zwecken zugute!**

Auch Architekturfans kommen im Frühling in der britischen Hauptstadt keinesfalls zu kurz, denn viele historische Gebäude öffnen nach Monaten wieder erstmalig ihre Türen. So zum Beispiel das **Red Hambrick House** (kurz: Ham House) im Südwesten der Stadt. Anfang des 17. Jahrhunderts erbaut, ist es ein Paradebeispiel für die faszinierende Architektur Londons. Das Gelände, zur Themse hinabfallend, und seine bezaubernden Gärten laden zu einer Erkundungstour ein.

Als eines der beliebtesten Ausflugsziele der Londoner im Frühjahr gilt das 42 Hektar große Feuchtgebietsreservat **„London Wetland Centre“**. Denn es ist die Zeit, in der die Vogelküken aus ihren Eiern schlüpfen – ihr Anblick verzückt natürlich nicht nur die kleinen Gäste. Aber auf der insgesamt 42 Hektar großen Fläche sind auch viele weitere Tiere beheimatet. Innerhalb des gigantischen Gebietes leben ca. 140 Vogelarten, unzählige Froscharten, Eidechsen, Otter, Schmetterlinge und Libellen. Ein Observatorium mit Glasfront bietet zudem einen fantastischen Panoramablick.

Ein weiterer großer Publikumsmagnet im Frühling: das sogenannte **Oxford und Cambridge Boat Race** entlang der Themse von Putney bis Mortlake. Hier kämpfen die beiden elitären Hochschulteams jedes Jahr (seit 1829) miteinander, ihre Anhänger bestaunen am Flussufer das Spektakel und feuern ihre Lieblingsmannschaft ordentlich an.

Apropos Fluss(ufer): Um die Sehenswürdigkeiten der Stadt mal einfach aus einer anderen Perspektive zu betrachten, bietet sich eine Fahrt mit der **„Thames Clipper Fähre“** an. Halten Sie die Kamera griffbereit, wenn Sie an den wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie dem Houses of Parliament oder dem Tower of London auf dem Wasser vorbeiziehen. Weitere Infos unter: www.thamesclippers.com/plan-your-journey/timetable

Es gibt noch so viele weitere Möglichkeiten, was man im Frühling alles in London entdecken kann – sie alle aufzuzählen würde hier den Rahmen sprengen. Deshalb last but not least: besuchen Sie in der wärmeren Jahreszeit doch einfach mal ein Open-Air-Theater. Genauer gesagt das **Shakespeare Globe** am Südufer der Themse. Die Arena ist traditionsgemäß offen, was aber auch bedeutet: offen für den unbeständigen Londoner Himmel, was die unzähligen Besucher aber immer wieder gerne in Kauf nehmen. Denn das Shakespeare Globe gilt als Publikumsmagnet schlechthin. Tickets beinhalten den Zugang zu den Ausstellungen über Shakespeare, das Theater im 17. Jahrhundert, das Leben am Bankside sowie die Besichtigungen des Theaters. Saisonbeginn ist von Ende April bis Oktober eines Jahres.

Fazit: Ein Städtetrip nach London bietet sich in der Frühlingszeit hervorragend an. Denn es gibt viel zu sehen, zu entdecken und zu bestaunen. Ein kleiner Wermutstropfen: in dieser Zeit ist es in der Metropole mitunter voll. Sehr voll. Denn viele Touristen bevorzugen einen Besuch genau dann, wenn alles beginnt zu blühen. Wen die Menschenmengen nicht abschrecken, dem empfehlen wir: **let's visit London and enjoy!**



FrISCHE grüne Frühlingsküche mit vielen Vitaminen

Endlich Sonne, endlich wieder zartes Grün! Die traditionelle englische Küche liebt nicht nur üppiges, fleischhaltiges Essen, sondern auch Kräuter, Salat und Blattgemüse. Ja, das ist wahrhaftig so!

In diesem Bericht widmen wir uns der grünen, vitaminreichen Kräuterküche. Bald ist alles wieder direkt vom Feld erhältlich, auch auf den in den letzten Jahren so beliebt gewordenen Bauernmärkten („farmers’ markets“), und eben nicht nur im Supermarkt. **Kräuter bringen vor allem eins: Vitamine in die Alltagsküche!** Und nicht nur da: ihnen werden seit Jahrhunderten medizinische – und auch magische, ja sogar liebesvolle – Kräfte zugeschrieben.

Eins der bekanntesten alten, englischen Volkslieder (wahrscheinlich im 17. Jahrhundert entstanden und in die Neuzeit gebracht von Paul Simon und Art Garfunkel) heißt „Scarborough Fair“. Es besingt „parsley, sage, rosemary and thyme“ und deren Symbolik: Sie alle sollen die große Liebe, die verloren gegangen ist, zurückbringen. So möge die Petersilie die Bitterkeit der Enttäuschung vertreiben, der Salbei die Leidenschaft aufs Neue entfachen, Rosmarin wiederum steht für Treue und Thymian für den Mut, den ein Neuanfang erfordert.

Zurück zur Küche: Der grüne Kopfsalat gilt als klassische englische Salatpflanze schlechthin. Alles andere – vom Radichio bis zum „lamb’s lettuce“ (das ist bei uns der bekannte Feld- oder Nüsslisalat) – hat seinen Weg eigentlich erst in den 1970er Jahren auf die Tische der Briten gefunden. Aber die Briten sind kreativ, denn es gibt eine Reihe von abwechslungsreichen Rezepten, in denen Kopfsalat auch gedünstet und gekocht oder als Suppe serviert wird.

Küchenkräutern werden seit Jahrhunderten besondere Kräfte nachgesagt, in denen es – wie so oft – um die Liebe geht, aber auch um die medizinische Wirkung



Früher war in der englischen Küche die Kombination aus frischen Erbsen mit Kopfsalat, gewürzt mit Minze, sehr beliebt. Was heutzutage auf den Marktständen und in Restaurants als sogenannte „spring greens“ angeboten wird, ist weder Salat noch Kraut (auch wenn der Name es vermuten lässt), sondern eine frühe Kohllart mit zarten Blättchen. Sie wird in Butter gedünstet und schmeckt köstlich, besonders zu Bratwürstchen.

Ein ganz spezielles Kraut, dem man auf der Insel besonders im Frühjahr und im Sommer immer wieder begegnet, ist die Brunnenkresse, im englischen „water cress“ genannt.

Bei uns wird sie viel seltener angeboten als in Großbritannien, die kleinblättrige Gartenkresse aus dem Pappkistchen läuft ihr den Rang ab. Mit der würzigeren Brunnenkresse lässt sich aber mehr anfangen, sie schmeckt nicht nur im Salat, sondern auch im Sandwich mit Lachs und hart gekochtem Ei, als Quiche-Füllung, gedünstet als Gemüse (vor allem zu Fisch!) und als quietschgrüne Suppe.

Und: Brunnenkresse ist ausgesprochen gesund! Sie punktet vor allem mit einem sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, viel Beta Carotin, Eisen und Zink. Im Jahr 2014 hat eine Studie der William Paterson University in den USA diese Wasserpflanze sogar zum gesündesten Gemüse der Welt gekürt. Früher war sie ein Grundnahrungsmittel für die ärmeren Leute in London, galt als „Brot der armen Leute“, heute wird sie in allen Gesellschaftsschichten geschätzt, sogar unter den Gourmets.

Eine eigene Geschichte hat die Brunnenkresse natürlich auch, untrennbar mit dem viktorianischen England und später der Zeit des Zweiten Weltkriegs verbunden. Denn dieses kleine, vitaminreiche Kraut hat in schwierigen Zeiten dazu beigetragen, die Mangelernährung der Briten zu lindern. Wer im Krieg und in der Nachkriegszeit Kind in England war, hat den pfeffrigen Geschmack – der den Senfölen dieser Pflanze zu verdanken ist – noch auf der Zunge. In den Weltkriegen fuhren die Brunnenkressezüge in immer kürzeren Abständen nach London. Auch in den 1950er und 1960er Jahren blieb die Pflanze fester Bestandteil der Alltagskost und des Schulessens, bis sie zunehmend Konkurrenz durch Salate und Gemüse aus Neuzüchtungen und Importe aus dem Ausland bekam, und die Anbaufläche sank. Die Briten bauen Brunnenkresse bereits seit dem frühen 19. Jahrhundert kommerziell an, hauptsächlich im Süden des Landes auf Feldern, die von Quellwasser überflutet werden.

Ihre große Bedeutung für die Ernährung der Briten konnte die Brunnenkresse erst nach Erfindung der Eisenbahn entfalten (also seit dem frühen 19. Jahrhundert) – nachmittags geerntet, war sie nachts unterwegs nach London und morgens auf den Märkten, vor allem dem Covent Garden Market. Sie hält sich

Kressesuppe



Diese Suppe punktet mit vielen Vitaminen und schmeckt noch dazu.

Wer Lust hat, eine leckere Kressesuppe auszuprobieren: Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Eine kleine gehackte Zwiebel und eine in Scheiben geschnittene Selleriestange andünsten. 350 Gramm gewürfelte Kartoffeln und 600 Milliliter Hühner- oder Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Etwa zehn Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. 250 Gramm Brunnenkresse dazugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Suppe in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren, 150 Milliliter Milch zugeben. Mit einer Prise Muskatnuss, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals langsam erwärmen und heiß servieren (am besten in vorgewärmten Tellern). Dazu passt knuspriges Brot.

nämlich nicht besonders gut (und ist übrigens auch im Anbau recht divenhaft, nach Angaben der „Watercress Alliance“ aus Dorset und Hampshire werden aus 30.000 ausgesäten Samen gerade mal 3000 Setzlinge und schließlich 300 Pflanzen). In London wurde die Pflanze dann massenhaft in Covent Garden verkauft – der Ruf „Fresh Watercress!“ gehörte zur Geräuschkulisse der Hauptstadt.

Noch heute existiert ein Teil der sogenannten Watercress Line, einer 1865 eröffneten Bahnverbindung von Winchester nach London – inzwischen als Museumsbahn. Hier wird auch jedes Jahr im Mai ein Kressfestival gefeiert. Dieses Jahr ist das Festival für den 10. Mai 2024 geplant: www.watercress-festival.org



Eine echte Trauminsel:

Nicht Jersey, dafür Guernsey

Malerische kleine Orte, zerklüftete Küsten, lange Sandstrände, sanfte Hügel: Obwohl Guernsey, die zweitgrößte der Kanalinseln (nach Jersey) „very british“ wirkt, hat doch die enge Nachbarschaft zu Frankreich ihre Spuren hinterlassen. Die Cottages hier tragen französische Namen. Sie heißen „La Motte“, „Le Bateau“ oder „Chez Charlotte“. Geografisch liegt Guernsey zwischen England und Frankreich, gehörte im Mittelalter ganz zu Frankreich – was sich eben heute noch in Sprache und Kulinarik widerspiegelt. Auf der Insel wird gekonnt britische mit französischer Lebensart verbunden.

Guernsey ist weniger bekannt als ihre große Schwester Jersey, dafür aber ebenso schön wie diese. Ein wenig stehen die beiden Inseln in oft zitierter, aber liebevoller, Konkurrenz zueinander. Das fängt schon damit an, dass die Guernseyküche angeblich noch bessere Sahne produziert als die Jerseyküche. Gewissheit hat man nur, wenn man das Molkereiprodukt auf beiden Inseln probiert und vergleicht. Gemeinsam haben beide aber, dass Hektik eher unbekannt ist, Stress ebenso. Überall lachen einen schöne Blumen, Obst und frischer Fisch an.



Malerisch schön: Saint Peter Port, die Hauptstadt von Guernsey

Fotos: stock.adobe.com | allard1, Emel

Auf Guernsey grünt und blüht es das ganze Jahr über, ja, sogar Palmen wachsen hier. Die landschaftliche Schönheit und das milde Klima sind nur zwei der vielen Gründe, die Kanalinsel im Golf von Malo zu besuchen.

Rund 65 Quadratkilometer groß, bietet Guernsey neben feiner französischer Küche ebenso gemütliche Pubkultur. Hauptstadt ist mit knapp 20.000 Einwohnern an der Ostküste gelegen Saint Peter Port.

Außerhalb der Hauptstadt erkundet man die Insel bestenfalls auf den sogenannten „**Ruettes Tranquilles**“. Dabei handelt es sich um kleine Sträßchen auf der Insel (hier haben Fußgänger und Radfahrer übrigens vor Autos Vorfahrt), die sich durch die ländlichen Gemeinden schlängeln und zum Beispiel zur **Little Chapel** in der Pfarrei Saint Andrew führen. Der kleinsten Kapelle der Welt. Sie wird mit ihren fünf mal drei Metern ihrem Namen absolut gerecht. Damals von einem Pfarrer gebaut, besteht die winzige liebenswerte Kapelle aus unzähligen Muscheln, Steinchen und Scherben. Hineingehen kann man allerdings nur mit wenigen Menschen zusammen.

Guernsey ist ein wunderbares Reiseziel für Frühling und Sommer. Das Wetter ist meist deutlich besser als in Großbritannien und folglich die Temperaturen milder. Gut zu wissen: ein Urlaub auf Guernsey ist nicht teurer als in England, Schottland oder Wales. An Sehenswürdigkeiten hat die Insel nicht unbedingt so viel zu bieten – neben der Little Chapel und der Hauptstadt zählt sicherlich das Haus des Exilanten und Schriftstellers Victor Hugo, in Saint Andrew gelegen, noch dazu. Guernsey lebt von der Wirkung seiner Natur, seiner schönen Strände, der Atmosphäre und der „mode de vie“ wie der Franzose sagen würde. Der Lebensart.

Inselinfo: Guernsey gehört weder zum Vereinigten Königreich noch zur EU, sondern genießt einen Sonderstatus. Die Insel untersteht zwar direkt der britischen Krone, verwaltet sich und die kleinen Nachbarinseln jedoch selbst. Nach Guernsey kommen Sie am besten über einen Londoner Flughafen. Außerdem gibt es Fährverbindungen ab England und Frankreich. Mehr: www.visitguernsey.com. Die Insel hat außer eigenen Briefmarken auch eigenes Geld. Ein Guernsey-Pfund entspricht einem britischen Pfund. Inslensprache ist Englisch. Der altfranzösische Dialekt Patois ist fast ausgestorben.

Der Exmoor Nationalpark im Südwesten Englands

Ein richtiges Naturjuwel schlummert im Südwesten Englands, abseits der Hauptverkehrsstraßen: der Exmoor Nationalpark. Besonders für Wanderer, die viel Ruhe suchen, gibt es hier einiges zu entdecken. Man fühlt sich, als ob man die Zivilisation gegen absolute Abgeschlossenheit eingetauscht hat. Für Naturliebhaber ist diese Region ein reines Paradies. Denn hier treffen steile Klippen auf mystische Wälder und einsame Moore. Es ist unter anderem auch sein hellblaues Wasser, das rosa blühende Heidekraut und dunkelgrüne Gras, welches den Exmoor Nationalpark bunter macht als seine düsteren Legenden verheißen. Stechginster, Farne und Weißdornbäume sind die Farbtupfer im größten zusammenhängenden Moor Englands. Lynton ist dabei eine der größeren Ortschaften der Moorlandschaften, von hier aus führt ein Küstenweg (insgesamt hat Exmoor rund 55 km Küste zu bieten) oberhalb der hohen Klippen entlang. Auch interessant: **Das Gebiet wurde zum ersten internationalen Lichtschutzgebiet Europas ernannt und ist für seinen atemberaubenden Sternenhimmel bekannt.**

Aber auch vom Wind zerzauste Ponys (die sogenannten **Exmoor-Ponys**, dazu weiter unten) und prächtige Rothirsche dürfen dieses besondere Fleckchen Erde ihr Zuhause nennen. Abenteuer kommen im Exmoor-Nationalpark voll auf ihre Kosten, da die Landschaft prädestiniert ist zum Wandern,



Wildes Exmoor-Pony

Fotos: stock.adobe.com | Helen Hotson, Sue



Einfach zauberhaft: Sonnenuntergang im Exmoor Nationalpark

Klettern, Radfahren, Schwimmen und Scrambling. Bei Letzterem handelt es sich um einen speziellen Outdoorsport: hier geht man in der Regel auf ansteigenden, nicht ausgebauten, natürlichen Schneisen und Pfaden durch die Natur. Steile Auf- und Abstiege inbegriffen. Meistens überwindet man diese (anders als beim Klettern) jedoch nicht mit einer Sicherung.

Düstere Geschichten erzählt man sich auch in Exmoor. Das gehört eben irgendwie dazu. Inwiefern sie stimmen – nun ja, das sei einmal dahingestellt. Da gibt's zum einen die Geschichte eines Henkers, der zum Gehenkten wurde. Er war ein unglückseliger Schafdieb, der sich hoch auf einer Klippe ein Seil um seinen Nacken schlang, um seine Beute fortzuschaffen – und sich dann selbst strangulierte. Reist man durch diese Hochebene in die Grafschaften Devon und Somerset, versteht man mitunter solche düsteren Geschichten. So schön diese baumlose Heidelandschaft auch für viele ist: die unzähligen Moore mit abgründigen Tälern dazwischen (durch die der Wind oft schneidet wie tausend Schwerter), gepaart mit der menschenleeren Weite und Einsamkeit, tragen vielleicht zu den kleinen Schauermärchen bei.

Gewiss aber nicht das im Exmoor Nationalpark anzutreffende Exmoor-Pony. Dieses halb wilde Pony zählt zur ältesten Ponyrasse der Insel und erinnert eher an Mädchenträume als an Geistergeschichten.

Da die Landschaft hier im Südwesten Englands eine sehr hügelige und landwirtschaftlich oft nicht nutzbare ist, konnten einige Exmoor-Pony-Herden nahezu wild überleben. Die Pferderasse zählt zu den wenigen „richtigen Wildpferden“, da sie keine ausgewilderten Hauspferde sind. Auch wurden sie nicht nach ihrem äußeren Erscheinungsbild (Phänotyp) zurück gezüchtet. Exmoor-Ponys sind tatsächlich immer noch genau die Ponys, die seit Jahrtausenden im Gebiet des Exmoor-Nationalparks ohne menschliche Eingriffe leben. Die Natur trifft die Auslese, das Herdenleben sorgt für die Sozialisation und den Charakter und Wetter sowie Futter (-knappheit) folglich für ihre robuste Gesundheit.