

Geheimnisse der heimischen Kräuterwelt...

Am vergangenen Samstag machte der Schwarzwaldverein Gutach eine Kräuterwanderung in der heimischen Natur.

Wanderführerin Jutta Wöhrle, seit 2019 ausgebildete Wild- und Heilkräuterpädagogin, führte die insgesamt 19 Teilnehmer, getreu dem Leitsatz: „Der Weg zur Gesundheit geht durch die Küche und nicht durch die Apotheke“, in die Geheimnisse der heimischen Kräuter ein. Auf der nur knapp zwei Kilometer langen Wanderung fanden sich viele bekannte aber auch nicht so geläufige Krautpflanzen längs des Weges. Zu den jeweils passenden Kräutern wurden kurze Stop´s gemacht, bei denen Jutta Wöhrle kurz die Besonderheiten und Geschichten vorstellte.

So wurde z.B. das getrocknete Scharbockskraut aufgrund des hohen Vitamin C Gehalts, früher gern mit auf Seereisen genommen, um dort bei Krankheiten oder Vitamin C Mangel als Heilkraut verwendet zu werden.

Neben dem o.g. Scharbockskraut folgten weitere Erläuterungen zu Spitzwegerich, Labkraut, Löwenzahn, Gundermann, Lungenkraut, Bärlauch, Schaumkraut, Bachkresse, Gänseblümchen und der Schlüsselblume. Einige der Pflanzen konnten auch direkt verkostet werden. Vielen Teilnehmern fiel auf, daß immer eine gewisse Schärfe und Bitterkeit im Geschmack war. „Das liegt u.a. an den Senfölen und Essenzen die in der Pflanze enthalten sind“, erläuterte die Pädagogin. Anschließend erklärte Sie, welche Inhaltsstoffe genau noch enthalten sind, wie diese wirken und wofür man diese Stoffe dann einsetzen kann.

Am Ende der Tour wurden dann noch kleine Köstlichkeiten gereicht. Natürlich unter Verwendung von Kräutern. Als erste Kostprobe stand ein Schnäpsle aus Huflattich auf der Getränkeliste. Es folgte ein Basilikumlikör und zum Finale gab es selbstgemachten Pudding mit Brennessel. Letztere, bei vielen Menschen auch als „Unkraut“ verschrien, zeigt bei genauerer Betrachtung eine erstaunliche Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten. Und auch der Nährwertgehalt der Brennessel kann sich im Vergleich zu bekannten Salaten oder Gemüsen wirklich sehen lassen. So ist z.B. in 100 g Brennessel 25mal mehr Vitamin C enthalten als in der gleichen Menge Kopfsalat. Und auch beim Magnesium und Kaliumgehalt liegt das Unkraut deutlich vorn. Es lohnt sich also, bei unseren heimischen Kräutern durchaus mal etwas genauer hin zu schauen, was die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung angeht. Zum Abschluß der Wanderung trug die Wanderführerin noch ein Kräutermärchen vor, welches die Teilnehmer der Tour, mit auf den Weg in die wundersame Welt des Löwenzahn, entführte.



Foto: M.Paffendorf