

Alles andere als Unkraut

Auf einer Wanderung brachte Ines Sturm der TT den reichen Schatz an Heilpflanzen näher. Viele von ihnen enthalten wertvolle Stoffe und verfeinern jede Mahlzeit.

Von Alexandra Plank

Mutters – Wir sind erst wenige Schritte vom Parkplatz des Schwimmbades in Mutters Richtung Wald gegangen, da bückt sich Ines Sturm schon nach einer Pflanze. „Das ist ein Vogelknöterich“, erklärt sie uns. Schon oft gesehen, noch nie gehört. Die Oberhofenerin, die als Gesundheits- und Krankenschwester arbeitet, hält nicht nur privat Kurse, sondern bringt auch ihren jungen Kollegen die Heilkräuter als Komplementärpflege näher. „Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, so wie viele die Natur wiederentdecken und möglichst autark leben möchten“, sagt sie.

Vielen Sammlern sei aber nicht bewusst, dass es eines großen Wissens bedarf, um die heilsamen Kräuter von den giftigen zu unterscheiden und sie vor allem richtig zu verarbeiten. „Ich mache mit den Kursteilnehmern Wanderungen. Zuerst frage ich, was ihnen an der Pflanze auffällt. So erinnern sie sich an die Merkmale der Kräuter.“ Sturm hat ein unglaubliches Wissen, das sie in Seminaren weitergibt, außerdem bietet sie eine dreijährige Kräuterausbildung an (www.centaurium.at).

Nun zeigt sie auf eine Pflanze, die mit ihren schmalen aufstehenden Blättern sehr charakteristisch ist: der Spitzwegerich. „Er ist eine wunderbare Heilpflanze bei Husten und für die Lunge“, erklärt uns die Expertin. Das Kraut enthält Gerbstoffe, Schleimstoffe, Kieselsäure, Vitamin C. Nur in der frischen Pflanze gibt es den keimhemmenden Wirkstoff Aucubin – deshalb wird der Spitzwegerich auch „Wiesenswundpflaster“ genannt. Je nachdem, welche Form von Husten man hat, gilt es das Kraut unterschiedlich zu verarbeiten. Zerreibt man ihn in der Hand, wirkt der Saft bei Abschürfungen als natürliches Antibiotikum, bei Insektenstichen sorgt er für Linderung. Man kann ihn aber auch zu Hustenhonig verarbeiten oder als Tee aufgießen (immer den Deckel darüber geben, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren). Was sicher weniger Menschen wissen: Aus



Ines Sturm zeigt den Spitzwegerich. Ernten sollte man Kräuter nicht neben Wegen.

Fotos: Vanessa Rachlé

den Blättern lässt sich eine wunderbare Suppe zubereiten (siehe Rezept). Diese hat den Geschmack von Champignons.

Besonders schätzt die Kräutertfachfrau den Löwenzahn. „Gartenbesitzer sehen ihn oft als Unkraut, dabei ist er eine große Heilpflanze.“ Die Knospen kann man in ein leeres Marmeladeglas geben, mit Salz bedecken und so als „falsche Kapern“ weiterverwenden. „Der Löwenzahn liefert uns wie viele andere Kräuter Bitterstoffe, die leider aus anderen Nahrungsmitteln größtenteils verschwunden sind“, sagt

die Expertin. Dabei sind diese für die Verdauung wichtig und haben einen wunderbaren Nebeneffekt: „Sie vertreiben die Gier auf Süßes.“

Sturm zeigt uns anhand von Huflattich und Pestwurz, dass Verwechslungen bei wenig Wissen rasch passieren. Sie hält sich an den Spruch einer weisen Frau: „Es ist besser, du kennst eine Pflanze so gut, dass du sie auf 40 Arten verarbeiten kannst, als du kennst 40 Pflanzen und kennst nur eine Art der Verarbeitung.“ Bei aller Sammelleidenschaft macht Sturm klar, dass man manche Pflanzen besser aus

der Apotheke bezieht. „Huflattich wird extra angebaut und jener Stoff, der die Leber schädigt weggezüchtet“, sagt sie. Er wird bei unserem nächsten Spaziergang Ruhe vor uns haben, so manches Kraut werden wir kennen und mitnehmen können.

Doch man muss nicht in den Wald gehen, um Kräuter zu ernten: „Die Brennnessel treibt sogar am Mist und jeden Mist aus dem Körper“, gibt uns Sturm als Merksatz mit. Man sammelt sie jedoch wie alle Kräuter an möglichst ungedüngten, versteckten Plätzen, abseits der Gehwege.

Pflanzenportrait



Vogelknöterich enthält neben Gerbstoffen, Vitamin C, viele Mineralstoffe wie Kupfer und Zinn und zudem viel Kieselsäure, festigt das Bindegewebe und wird auch gerne zur Lungenstärkung als Tee angewendet.



Pestwurz und Huflattich. Sie sind schwer zu unterscheiden. Der Huflattich hat am Stengel eine Rille und leichten Flaum. Er hat in hoher Dosierung Nebenwirkungen auf die Leber. Der rote Pestwurz hilft gegen Migräne. Beide sollte man verarbeitet über die Apotheke beziehen.

Rezept



Spitzwegerich-Suppe

Zutaten

1 kleine Zwiebel, 2 Handvoll Spitzwegerichblätter, Gemüsebrühe, etwas Öl, Milch, ev. 2-3 Kartoffeln

Die klein gehackte Zwiebel in Öl anrösten und mit einer 1:1-Mischung Gemüsebrühe/Milch ablöschen. Die klein geschnittenen Blätter zugeben. 20 Minuten köcheln, dann kommt das Champignon-Aroma zur Geltung. Sollte die Suppe sämiger werden, Kartoffeln dazu, mit Muskat, Salz und Sauerrahm abschmecken.