

Kräuter – Muntermacher der Natur

Puschlaver Wildkräuterfestival

Ob Löwenzahn, Brennnessel oder Schafgarbe: Fast alle einheimischen Kräuter sind essbar. Wie sie sich zubereiten lassen und welche Heilwirkungen sie haben, erläuterten Experten während eines Wiesenrundgangs.

Bunt gemischt wie eine Blumenwiese war auch das Publikum anlässlich der Kräuterführung im Weiler Cantone nahe Le Prese beim Lago di Poschiavo. Ältere und Jüngere, Frauen wie Männer tauchten ins satte Grün ein. Ihnen allen gemeinsam war das Interesse an Kräutern und die Experimentierfreude in der Küche.

Schafgarbe

Bereits nach wenigen Metern entdeckte die Expertin Rita Huwiler ein erstes essbares Kraut: die Schafgarbe, deren junge Blätter hervorragend in einen Salat passen oder sich zur Zubereitung eines Tees eignen. Die Schafgarbe ist aber nicht nur ein Wildkraut, sondern auch eine Heilpflanze mit einem breiten Wirkungsspektrum. Ihre ätherischen Öle sind entzündungshemmend und krampflösend.

Spitz-, Breit- und Mittelwegerich

Die Wegerichgewächse sind eine weitere, in unseren Breitengraden verbreitete Pflanzenart. Während der Mittelwegerich wegen seiner haarigen Beschaffenheit eher ungeeignet ist, finden der Spitz- sowie der Breitwegerich in der Küche vielfältige Anwendung. So lassen sich beispielsweise Sirup oder ein Pesto herstellen, und die frittierten Blütenknospen geben einem Salat das gewisse Etwas.

Brennnessel

Die Brennnessel wird gemäss Expertin Rita Huwiler gemeinhin als die Königspflanze der Wildkräuter bezeichnet. Dank der vielen Mineralstoffe und dem Eisen, das sie enthält, hat sie eine ausgezeichnete Heilkraft. Sie hilft, den Körper zu entschlacken und die Frühlingsmüdigkeit zu vertreiben. In der Küche kann die Brennnessel zum Beispiel für die Zubereitung eines Knöpfli-teiges anstelle von Spinat eingesetzt

werden. Auch in Suppen oder in einem Apérogebäck kommt der herbe Geschmack gut zum Tragen. Dank ihrer starken Fasern wurde die Brennnessel früher gar zum Herstellen von Schnüren verwendet.

Löwenzahn

Die Stärke des Löwenzahns steckt in seinen Bitterstoffen: Diese finden sich in vielen Heilmitteln und Alkoholauszügen. Sie fördern die Verdauung, unterstützen die Leber und regen den Stoffwechsel an. Löwenzahn ist appetitanregend und wassertreibend. Mit Schafgarbe, Wegerich, Brennnessel und

Löwenzahn sind wenige der zahllosen essbaren Pflanzen erwähnt. Eines gilt für alle Kräuter: Sie sind nicht nur schmackhaft, sondern tragen auch zu einem besseren Wohlbefinden bei.

Nach dem Winter, in dem oft nur lange gelagerte Gemüse verzehrt werden, sorgen frische Kräuter im Frühling dank ihren Vitaminen und Mineralstoffen für einen Energieschub und fördern die Entgiftung des Körpers.

Kräuter in der Gastronomie

Wie Rita Huwiler weiss, finden Kräuter auch in der professionellen Gastronomie immer häufiger Verwen-

dung. Allerdings ist das Sammeln von Wildpflanzen aufwendig und dementsprechend teuer, weshalb es bisher vor allem Köche mit einer Leidenschaft für Kräuter sind, die sich dieser Art des Kochens verschrieben haben. Huwiler ist aber überzeugt, dass Kräuter in Zukunft noch an Bedeutung gewinnen und wohl vermehrt auch gezielt angebaut werden.

Als Erinnerung an die überaus interessante Führung blieb der Geschmack von Kräutern im Mund zurück – und hier und da etwas Grün zwischen den Zähnen.

Ruth Pola



Kräuterexpertin Rita Huwiler erläutert die vielfältige Verwendungsweise des Löwenzahns in der Küche. Foto: Ruth Pola