

Den heimischen Kräutern auf der Spur...

Am vergangenen Samstag, 12. April 2025 ging es mit dem Schwarzwaldverein Gutach und dessen Kräuterexpertin Jutta Wöhrle, wieder auf die Suche nach den heimischen Kräutern und Wildblumen.

Durch das schöne Wetter gedeihen die Heilpflanzen bereits früh in diesem Jahr in Hülle und Fülle in der heimischen Flora. Mit einer achtzehnköpfigen Gruppe startete die ausgebildete Heilkräuterpädagogin in die kurzweilige und informative Wanderung.

Dabei zeigte sich Petrus mal wieder von seiner allerbesten Seite und spendierte ein traumhaftes Sommerwetter dazu. Kurz unterhalb am Saumer Lochweg machte die Gruppe zum ersten Mal eine Pause und Jutta deutete auf die ersten Wildkräuter hin. So fanden sich unter anderem Wiesenschaumkraut, Löwenzahn, Gundermann und Labkraut.

Interessanter Fakt – das Grün vom Löwenzahn verändert sich durch den Einfluss der Sonne. Bei viel Einstrahlung sind die Blätter gezackter, bei weniger Licht bleiben sie in einer geraden Form. In der Küche werden sie vielfach für Salat verwendet.

Auf dem weiteren Weg fanden sich dann noch weitere Pflanzen. So z.B. auch das Scharbockskraut welches einen so hohen Vitamin C Gehalt aufweist, das es die Seefahrer in der Vergangenheit auf den Schiffen mitführten, um der Krankheit Skorbut vorzubeugen. Bärlauch lässt sich auf vielerlei Art und Weise in der Küche verwenden und mit den Blättern von Huflattich sowie Spitzwegerich lässt sich ein hervorragendes Hausmittel gegen Hustenbeschwerden herstellen. Dazu werden die Blätter fein gehackt und in heimischen Honig gemischt. Nach dem man 14 Tage das Glas regelmäßig gewendet und bei Tageslicht gelagert hat, werden die groben Teile abgeseibt und der so hergestellte Honig dunkel gelagert. Ein echtes Wundermittel gegen Husten- und Atembeschwerden. Denen beugt auch das Lungenkraut vor, welches sein Heilgebiet bereits im Namen trägt.

Es folgten noch Erklärungen zum Girsch, der Schlüsselblume, Bachkresse und dem Allroundmittel, der Brennessel.

Zum Abschluß luden Jutta Wöhrle und Martin Hansmann auf der heimischen Terasse noch zu einem gemütlichen Abschluß ein. Dort wurden u.a kleine Kräuterküchle, Pfannkuchen und geräucherte Kräuterforellen teils mit den zuvor erwähnten Kräutern verkostet.

Den Moment nutzte Christian Ostgathe, um sich im Namen der Teilnehmer und des Vorstandes vom Schwarzwaldverein Gutach, bei Jutta und Martin für die gute Organisation und eine tolle Wanderung zu bedanken.



Ein große Gruppe machte sich mit Jutta Wöhrle bei traumhaften Wetter auf den Weg in den Wald...



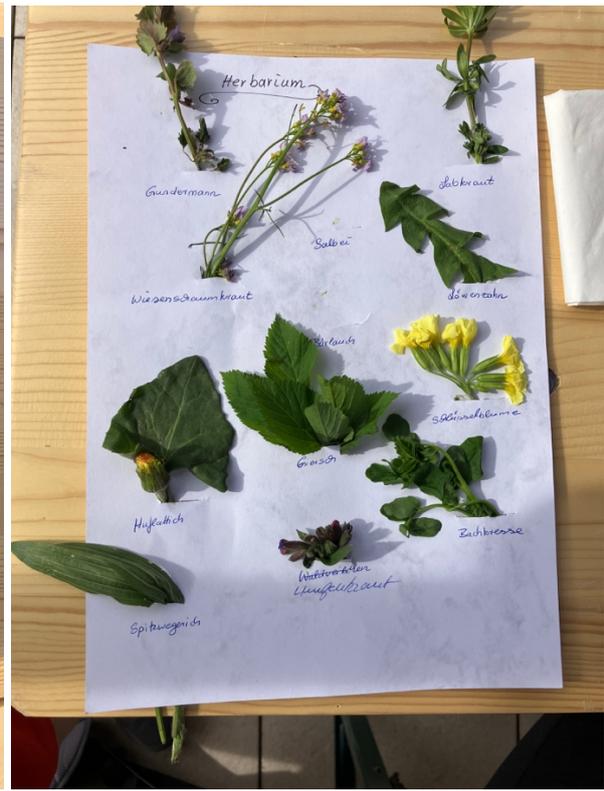
Unterwegs gab es viele Tips und Erklärungen zu den Pflanzen und es wurde eifrig in der Gruppe diskutiert. Wichtig – Erfahrungsaustausch mit der gelernten Kräuterpädagogin damit daheim beim selber machen nichts falsch läuft...



Probieren geht über studieren, vieles wurde direkt am Weg verkostet...



Das passende Kräutermärchen gab es Gratis dazu...



Hier die gesammelten Kräuter und eine Erklärung dazu ...



Gegen den plötzlich auftretenden Hunger und Durst gab es zum Schluß was sehr sehr leckeres aus Ofen und Backstube...



Das liessen sich dann alle schmecken und genossen dabei noch die letzten Sonnenstrahlen...



Vielen Dank an Jutta und Martin für die schöne Wanderung und das leckere Essen mit den heimischen Kräutern. Es hat allen Teilnehmern sehr gefallen. Dickes Lob !!!

