Kräuterwanderung mit dem Schwarzwaldverein

Nachdem im Jahr 2022 aufgrund großer Nachfrage gleich zwei Kräuterwanderungen im Programm des Schwarzwaldverein Gutach ausgeschrieben waren, fand die diesjährige Tour in die heimische Kräuterwelt am vergangenen Wochenende statt.
Der Erfolg aus dem Vorjahr konnte einmal mehr bestätigt werden und so fanden sich insgesamt 24 Teilnehmer, die den Ausführungen der ausgebildeten Wild- und Heilkräuterpädagogin Jutta Wöhrle gespannt zuhörten. Auf einer kurzen ca. drei Kilometer langen Runde verlief der Weg dieses Jahr auf der Ostseite von Gutach weil man dort andere Kräuter findet da es die sonnigere Talseite ist.
Doch das Wetter zeigte sich von seiner unberechenbaren Seite. Im fünfminütigen Takt wechselten sich Regen, Wind und Sonnenschein ab – echtes Aprilwetter eben.
Und so erkundete die Gruppe die heimische Kräuterwelt. Den Anfang machte die Taubnessel deren Schleim und Bitterstoffe sehr gesund sind. Weiter ging es mit der Vogelmiere die das ganze Jahr über verfügbar ist. Scharbockskraut und Brennnessel sind die heimischen Vitamin C Lieferanten und der Girsch wirkt gut gegen Gichterkrankungen.
Bei der Verkostung des Wiesenschaumkrauts zog es einigen etwas die Schuhe aus ob der gewissen Schärfe im Geschmack. Um bei der kulinarischen Nutzung zu bleiben folgte die Beschreibung des gelben Labkrauts. Dieses kann nämlich bei der Käseherstellung genutzt werden und wie es der Name bereits verrät, ersetzt es das Lab aus dem Kuhmagen.
Der Sauerampfer hingegen ist mit Vorsicht zu genießen. Er enthält viel Vitamin C und kann als Wildgemüse zum Essen gereicht werden jedoch ist die enthaltene Oxalsäure magenreizend. Diabetes geplagte Menschen sollten es mal mit Gänseblümchen probieren und der Thymian wirkt antibiotisch und ist ebenfalls gesundheitsfördernd. Doch auch als Zutat in einem Pudding fand er bei der abschließenden Verkostung reißenden Absatz.
Diese fand am Ende der Tour in Juttas Garten und Kräuterhütte statt. Dort kam auch der im letzten Jahr schon vorgestellte Huflattich wieder zum Einsatz. Diese Pflanze kann fast vollständig verwendet werden. Die Stengel können wie Spargel zubereitet werden, die Blätter wirken gut gegen Husten und zu guter Letzt bilden die Blüten die Grundlage für einen leckeren und bekömmlich Schnaps. Diesen schenkte Jutta als Kostprobe ihren Gästen aus.
Und so fand eine schöne und kurzweilige Wanderung einen tollen Abschluß im heimischen Garten unseres Kräuterwibles. Zum Dank für den tollen Nachmittag überreichten die Teilnehmer noch ein kleines Präsent und dankten der Wanderführerin für die vielen Informationen zur heimischen Apotheke im Wald und auf der Wiese.

Foto: Mathias Paffendorf

weitere Eindrücke von der Tour:

Jutta in Ihrem Element…

Fotos: Ellen Blank und Mathias Paffendorf