



Im Garten von Maja Stürmer wachsen rund 150 Garten- und Wildkräuter – aber auch Osterglocken haben Platz.

Hier wächst, was wachsen will

Rund 150 Garten- und Wildkräuter wachsen auf dem Land von Maja Stürmer in Mandach. Daraus stellt sie Salze, Öle und Tees her – oder isst sie frisch gepflückt in einem Salat.

TEXT NOËLLE KÖNIG **FOTOS** CHRISTOPH STULZ

Impressum: Coop, Region Nordwestschweiz-Zentralschweiz-Zürich, Postfach, 5600 Lenzburg 1; Tel. 062 885 91 91; Redaktionsleitung: Patrick Häfliger

Giersch lässt sich wie Spinat zubereiten, Gänseblümchen haben fünfmal mehr Vitamin C als Kopfsalat, Bettseicherli machen sich wunderbar im Salat und die jungen Blätter von Blacken schmecken besonders gut mit Frischkäse gefüllt. Die Tipps, die Maja Stürmer (46) zum Thema Wildkräuter geben kann, sind vielfältig: «Man kann fast aus allem etwas machen. Nur von Gartenpflanzen wie Osterglocken sollte man die Finger lassen.» In ihrem eigenen Garten und auf den 20 Hektaren Land, die sie am Fusse des Juras in Mandach bewirtschaftet, wachsen rund 150 Garten- und Wildkräuter – zu viele, um aus allen etwas zu machen. Einen Grossteil verarbeitet Maja Stürmer jedoch mit Unterstützung ihrer Mutter und vier Teilzeitangestellten zu Kräutersalzen, Tees, Ölen, Sirup oder Essig.

Weder düngen noch vergiften

Angefangen hat alles damit, dass die gelernte Detailhändlerin nicht gerne jätet. «Durch meine Grossmutter bin ich dann darauf gekommen, was man mit den Pflanzen, die in einem Garten so wachsen, alles machen kann.» Heute ist ihr Garten für manchen ein Wirrwarr aus Blumen, Kräutern und allerlei Grünzeug – für Maja Stürmer ist es ein Garten voller Geschmäcker, heilender Wirkstoffe und Ideen. «Bei uns wächst, was wachsen will. Es wird weder gedüngt noch vergiftet. Lediglich Hahnenfuss und Schnürras entfernen wir, die würden sonst wertvolle Kräuter überwuchern.» Aber auch Osterglocken oder Primeln dürfen bei ihr wachsen, denn dazwischen finden zum Beispiel Giersch oder Löwenzahn ihren Platz. «Ich lebe nach dem Grundsatz, dass alles für etwas da sein muss – und wenn es nur ist, um anderen Pflanzen Schutz zu bieten oder als Nahrung für Insekten.

Mutig sein und ausprobieren

Auf ihrem Hof, auf dem sie auch elf Freiburger-Pferde hält, führt Maja Stürmer regelmässig Kräuterkurse durch oder

führt die Besucher bei einer Kräuterwanderung über die weitläufigen Ökoflächen von Mandach. Leider seien



viele immer noch sehr zurückhaltend, wenn es um die Verwendung von Wildkräutern gehe. Dabei müsse man einfach ein bisschen mutiger sein und mal etwas ausprobieren. «Aber am besten fängt man mit den Kräutern an, die man kennt. Und an den grasigen Geschmack muss man sich einfach etwas gewöhnen», sagt die Kräuterexpertin mit einem Augenzwinkern.»

AUS DEM KRÄUTERGARTEN

Auch für den Grill

Über 200 Produkte stellt Maja Stürmer aus ihren Kräutern her. Eine Auswahl davon ist auch in ausgewählten Coop-Supermärkten in der Region erhältlich. Sie finden unter anderem verschiedene Tees, Öle und Salze wie das Wildchrüter-Salz (110 g für Fr. 7.20) im Angebot.

Aus Letzterem lässt sich zum Beispiel kombiniert mit ein paar frischen Kräutern eine feine Kräuterbutter für das Grillfleisch zubereiten.



MUTTERTAG

Einfach Danke sagen

Jeweils der zweite Sonntag im Mai gehört ganz den Müttern, dieses Jahr ist es der 13. Mai. Ihr Einsatz für Familie und Kinder wird zum Beispiel mit selbst gebastelten Geschenken, Blumensträussen, einem ans Bett gebrachten Zmorge oder Einladungen zum Essen verdankt. Danke sagen auf eine spezielle Art können Sie bereits zum zweiten Mal auch mit einem Angebot von Coop, und zwar in Form einer persönlichen Glückwunschkarte. Diese kann bis am Dienstag, 8. Mai, kostenlos online unten stehendem Link ausgefüllt werden, gesendet wird sie in Ihrem Namen auf dem Postweg.



FOTO ZVG

Bon und Verlosung

Zur Glückwunschkarte erhalten die Empfängerinnen von Coop zusätzlich einen Bon für eine gratis Tafel Naturaplan-Bio-Fairtrade-Milchschokolade. Jeder, der eine Glückwunschkarte versendet, kann optional an einer Verlosung teilnehmen und einen von fünf Gutscheinen im Wert von je 100 Franken gewinnen.

 www.coop.ch/mami