

JURAPARK AARGAU

Kräuter Werkstatt



Maja Stürmers Wildkräuterkurse im Aargauer Jura sind beliebt bei Jung und Alt.

Eine wohlriechende Heilsalbe, einen Frühlingsirup oder ein feines Kräutersalz selber herstellen statt teuer im Laden zu kaufen: Das ist einfacher, als man denkt. In Maja Stürmers «Chrüterstübli» im aargauischen Mandach kann man solches lernen.

Ich bin beeindruckt. Man stelle sich vor: ein Bauernhof mit Pferden, Ziegen, einem verschmusten Kater namens Cody. Dann eine grosszügig-heimelige Küche, ein imposantes Kellergewölbe mit einem riesigen Tisch zum Arbeiten, in der Luft ein betörender Duftmix von Rosmarin, Lavendel und Weihrauch. Ausserdem mehrere Wildkräutergärten mit Hunderten von verschiedenen Heil- und Küchenkräutern. Das alles ist im «schönsten Aargauer Dorf» zu finden. Maja Stürmer sagt das, die Kräuterfrau, Salbenkocherin, Rösslerin, Bäuerin und Kursleiterin, die soeben 17 Jungs und Girls für eine Kräuterwerkstatt auf ihrem 20-Hektaren-Hof mitten im Dorf begrüsst hat. Ein Dorf, das zwar nicht gerade am Weg liege, dafür in einer wunderschönen Umgebung am Rande des Juraparks Aargau, am beliebten «Flösserweg» von Stilli nach Laufen-

burg. Seit nun schon 20 Jahren widmet sich Maja, die gelernte Detailhändlerin, den wilden Kräutern. Das Wissen dazu hat sie sich selber erarbeitet, gelernt und abgeguckt von der Grossmutter, der Mutter, aus Büchern und genährt aus eigenen Erfahrungen. Das Ergebnis dieser Erkenntnisse sind Hunderte von Wohlfühlprodukten – Salben, Sirupe, Kräutersalze, Massageöle, Tinkturen, Liköre und Kräutermischungen für die Küche. Ein Wissen, das sie gerne in zahlreichen Kursen wie diesem hier weitergibt. Ganz klein habe sie vor zwei Jahrzehnten begonnen, mit der Zitronenmelisse. Heute gibt es in ihren Gärten nichts, was es in Sachen Wildkräuter nicht gibt. «Und dies nicht in Form von Monokulturen», betont sie. Dafür müsse sie zwar mehr suchen, wenn sie etwas brauche, doch auch weniger Schädlinge bekämpfen.

Frühlingsirup und Notfallsalbe

Wer Kräuter verarbeiten will, muss diese zuerst sammeln gehen. Das tun wir jetzt am Wiesenhang über dem Dorf. Mit dabei ist Katja, eine gelernte Floristin. Sie sei ihr vor fünf Jahren zugelaufen, meint Maja schmunzelnd. Katja kennt sich in Kräutersachen inzwischen ebenso gut aus wie die Chefin, die beiden sind ein gut eingespieltes Team. Majas Geissen beäugen die Gruppe neugierig, während sie die saftigen Gräser und leuchtenden Blümchen der Magerwiese mampfen. Die Kinder – der jüngste ist Leo und gerade mal vierjährig – sollen je ein Kraut pflücken und der Gruppe erklären, wieso sie sich gerade für dieses entschieden haben. Weils gut rieche, weils schön aussehe, weil es ihnen der Form wegen aufgefallen sei, erklären sie. Storchenschnabel, Rot- und Wundklee, Wiesensalbei, Luzerne, Spitzwegerich, Esparsette, Sauerampfer, Margritli: Da kommt einiges zusammen. Maja erklärt deren Wirkung, fordert zum Probieren auf. Das eine schmeckt bitter, das andere nussig, dieses herrlich blumig, jenes wie Knoblauch. Ein Gänseblümchen hätte so viele Vitamine wie ein Kopfsalat, erklärt die Expertin, es schmecke auf dem Butterbrot, sei gut gegen Muskelkater und wenn man sich ungerecht behandelt fühle.

Was die Kinder gesammelt haben, wird in der nächsten Stunde unter Anleitung der beiden Kräuterfrauen zu Kräutersalz, Frühlingsirupen und einer Universalsalbe verarbeitet. Während über dem Holzfeuer im Hof einige der Kräuter in Kokosöl köcheln, entstehen im Kellergewölbe am riesigen Tisch unter Majas Anleitung und vielem Schütteln wunderbar riechende Kräutersalze aus Girsch, Gartenwicke, Soldatenpfeffer, Klettenlabkraut, Knoblauchrauke, wildem Majoran und Brennnesselblättern. Alle Kräuter werden gut ausgeschüttelt, damit keine Insekten ins Salz kommen, dann fein zerzupft und mit grobem Salz in Gläschen gefüllt. Unterdessen bereitet Katja mit der zweiten Gruppe in der Kräuterküche aus Gundelrebe, Oregano, Löwenzahn, Gänseblümchen, einer lila Stiefmütterchenblüte für die Farbe, Zitronensäure und vielen Brennnesseln einen herrlichen Frühlingsirup zu. Zum Schluss gehts dann nochmals zum köchelnden Kräuteröl über dem Grillfeuer. Die Blättchen werden abgesiebt und mit einem ätherischen Öl – Rosmarin, Weihrauch oder Lavendel – in ein Töpfchen abgefüllt, das jedes Kind mit nach Hause nehmen darf. Ich staune, was alles Platz hat in nur zwei Kursstunden. Beiden Leiterinnen ist es ein Anliegen, die Kinder entdecken zu lassen, was die Natur alles hergibt und was man daraus selber herstellen kann. Mit einigem Er-

folg, sind die Kurse den ganzen Sommer hindurch sehr gefragt. «Viele kommen immer wieder», bestätigt Maja, nachdem sich die Kids mit ihren Müttern in alle Richtungen verzogen haben. □

TONI KAISER TEXT UND BILDER

Maja's Chrüterstübli, 5318 Mandach, 079 484 52 89, www.fryberger-roesselerhof.ch



Oben: Nach dem Sammeln gehts im «Küchenlabor» ans Verarbeiten.

Mitte: Aus dem Kräutersüpplein wird später ein wohlriechendes Öl.

Unten: Fertige Kräutersalze für die feine Tafel.

Grüne Schatzkammer

Der Jurapark Aargau, ein regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung zwischen Aarau, Brugg, Laufenburg und Rheinfelden, ist ein Landschaftsjewel, das zahlreiche Natur- und Kulturschätze birgt. Diese einem breiten Publikum bekannt zu machen, hat sich der Trägerverein Jurapark zur Aufgabe gemacht. In einem umfangreichen Jahresprogramm werden attraktive Veranstaltungen wie Themenwanderungen, Radtouren, Genussreisen, Fachexkursionen, Workshops und Naturwerkstätten, Landschaftsmedizin- und Heilmittelkurse, Museumsführungen usw. angeboten. Darunter auch die Wildkräuterkurse und -wanderungen von Maja Stürmer.

Infos unter www.jurapark-aargau.ch