

COOP ZEITUNG 2021

Maja Stürmer



FOKUS
REGION

Maja Stürmer und ihre Mitarbeiterinnen sammeln fleissig Frühlingskräuter.

Kleine Kräuterkunde

Pflanzen haben unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper. Vor allem Frühlingskräuter besitzen viele wertvolle Vitamine und Mineralsalze, um uns nach dem Winter zu stärken. Expertin Maja Stürmer gibt ihr Wissen gerne weiter.

TEXT ELLA RICHARDS FOTO MARKUS HÄSSIG

Diese Erzählung handelt von drei Engeln, die aus dem Himmelsreich fliehen wollten, um Neues zu entdecken. Um das verschlossene Himmelstor öffnen zu können, stahlen sie den Schlüssel von Petrus und stellten kurzerhand einen Abdruck her. Voller Freude über die neu gewonnene Freiheit vergassen die drei Engel, das Himmelstor hinter sich zu schliessen, sodass Petrus ihre Flucht bemerkte. Dieser schickte einen Erzengel los, um sie einzufangen. Aus lauter Panik liessen die drei flüchtigen Engel den Schlüssel auf die Erde fallen. «Gott hat das Szenario beobachtet und liess an jenem Ort, wo der Schlüssel versteckt auf der Erde lag, die Himmelschlüsselblume wachsen, sodass die Engel ihn finden konnten», erzählt Maja Stürmer und ergänzt: «Und so ist die Waldschlüsselblume bis heute auch als Himmelschlüsselblume bekannt.»

Geschichten wie diese rund um Pflanzen und Kräuter kennt die 49-Jährige viele. Seit über 23 Jahren beschäftigt sie sich mit den kleinen Helfern aus der Natur, die in ihrem Garten oder auf

den extensiv bewirtschafteten Feldern rund um ihren Hof in Mandach AG wachsen und stellt daraus allerhand Produkte her. «Die Pflanzen wissen genau, was wir Menschen brauchen. Frühlingskräuter sind beispielsweise die besten Mineralsalzdieferanten und enthalten viele wichtige Vitamine, die uns nach dem kalten und strengen Winter wieder auf die Beine bringen.»

Heuer ist Geduld gefragt

So mischt Maja Stürmer gerne frische Kräuter in ihren Frühlingsalat. «Viele Kräuter haben einen feinen Eigengeschmack, so zum Beispiel der kleine Wiesenknopf – auch Pimpinelle genannt –, der nach Gurke schmeckt. Oder etwa der Spitzwegerich, dessen Blüten unverwechselbar nach Champignons schmecken. So kann man jeden Salat aufpeppen und tut sich nebenbei noch etwas Gutes, weil beide wertvolle Inhaltsstoffe enthalten», so die Expertin und zeigt auf ein weiteres Pflänzchen unten auf der Erde: «Oder hier die Schafgarbe: Diese hat neben ihrem ho-

hen Gehalt an Mineralsalzen auch eine blutstillende Wirkung, sodass man sie auch als Tee vor Operationen zur Prävention empfiehlt.»

Ihr grosses Wissen im Bereich der Kräuterkunde teilen Maja Stürmer und ihr kleines Team auf Wanderungen oder in Kursen. «Das hilft den Leuten entweder, die letzten Unsicherheiten im Umgang mit Wildkräutern zu verlieren, oder eröffnet ihnen ganz neue Welten.» Und wie sieht die Kräuterwelt derzeit aus? «Aufgrund der relativ kühlen Temperaturen im April brauchen wir dieses Jahr einfach etwas mehr Geduld, denn die jungen Pflänzchen wachsen erst, wenn genügend Wärme vorhanden ist. Der Vorteil ist aber, dass man nach dem langen Warten ganz frische Kräuter und ihre starke Wirkung geniessen kann.»

Verschiedene Produkte aus Maja Stürmers Kräuterstübli, wie Kräutersalz- oder Teemischungen, sind unter dem Label «Mini Region» in ausgewählten Coop-Verkaufsstellen der Region erhältlich (siehe Inserat Seite 66).

Weil jede Region besonders schmeckt.

<p>Gartechrüter-Salz 110 g (100 g = 6.55) 7.20</p>	<p>Wildchrüter-Salz 110 g (100 g = 6.55) 7.20</p>	<p>Jurasalz mit Chrüter 110 g (100 g = 6.82) 7.50</p>
<p>Chatzejammer-Tee 35 g (100 g = 31.15) 10.90</p>	<p>Summertraum-Tee 35 g (100 g = 27.15) 9.50</p>	<p>Schutzängeli-Tee 15 g (100 g = 48.-) 7.20</p>

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

Mini REGION
FÜR DAS BESTE VON HIER.

coop
Für mich und dich.

Coop Zeitung KW 17 / 2021
Regionen: ML