

Für fast alles wächst ein Kraut

Mandach Um den Fryberger Rösselerhof von Maja Stürmer wachsen unzählige Garten- und Wildkräuter. Daraus entstehen Salben, Tinkturen, Sirupe, Öle, Essige und vieles mehr.

Isabel Iten

Der Garten und die über 18 Hektaren grosse Landfläche vom Rösselerhof sind ein Paradies für Garten- und Wildkräuter. Hier wachsen Jahr für Jahr unzählige Arten. Sie gedeihen ohne künstlichen Dünger und suchen sich ihren Platz. «Im Garten sortiere ich hin und wieder einzelne Pflanzen aus. Mehr mache ich nicht. Ich überlasse alles dem Lauf der Natur. Jede Pflanze muss da sein, wo sie ist, und wenn diese nur Schutz oder Nahrung für Bienen und Insekten bietet», erzählt Maja Stürmer, Kräuterfrau und Ökobäuerin, über ihren elterlichen Hof.

«Es gibt nichts Besseres als frisch gepflückte Blätter und Blüten im Salat. Kräuter haben viele Vitamine und Mineralsalze. Einen solchen Frischekick können wir immer gut gebrauchen», bemerkt die Kräuterfrau. «Ein Gänseblümchen hat fünfmal mehr Vitamin C als ein Kopfsalat. Darum sollten Kinder, die Salat nicht mögen, jeden Tag ein Gänseblümchen essen», lautet ihre Empfehlung.

Die Kräuter haben jetzt Hochsaison, und die Zeit ist deshalb gut, um Vorräte anzulegen oder wieder aufzufüllen. Von Frühling bis Herbst werden die Kräuter gesammelt, getrocknet oder eingelegt.

Für einen üppigen Wuchs von Garten- und Wildkräutern sorgt vor allem der kalkhaltige Boden in Mandach. Vor mehr als 20 Jahren hat Maja Stürmer nebst der Pferdezucht ihre Leidenschaft für Garten- und Wildkräuter entdeckt. «Der Garten war mein Hobby. Doch jäten wollte ich nicht. Ich sah keinen Sinn dahinter. Aber ich wollte die grosse Kraft der Pflanzenvielfalt nutzen.» Anstelle von Jäten interessierte sich Maja Stürmer für jede Pflanze. Sie beobachtete die Natur genau bis ins kleinste Detail. Durch ihre Grossmutter, die bereits Kräuter verarbeitete, durch Selbststudium, eigene Erfahrungen und mit überliefertem Wissen von Bekannten und der Kundschaft eignete sich die Kräuterfrau Schritt für Schritt ihr umfangreiches und wertvolles



Maja Stürmer nutzt die Kraft der Kräuter aus ihrem Garten.

Bild: Isabel Iten

Wissen an. Heute weiss sie, wenn ein Kraut üppiger als gewöhnlich wächst, wird dieses von Menschen auch mehr gebraucht.

Angefangen zu experimentieren hat die Kräuterfrau mit Lavendel und Melissen. Heute sind in ihrem «Chrüterstübli» in Mandach oder im Onlineshop für ein gesundes Wohlbefinden und für fast jedes Leiden wertvolle und wohltuende Kräuterprodukte aus eigener Herstellung zu finden. «Ich kombiniere in meinen Produkten meistens mehrere Kräuter. Die Mischungen der Rezepte für Salben, Sirupe, Salze, Öle und Essige machen es aus», verrät sie.

Auf ihrem Hof, auf dem sie zudem elf Freiberger-Pferde hält, führt sie regelmässige Kräuterkurse und Kräuterwanderungen durch. Sie möchte ihr Wissen gerne weitergeben und damit auch alle ermutigen, wieder vermehrt Wildkräuter zu verwenden. Ihr Tipp ist, mit den Kräutern anzufangen, die man kennt.

www.fryberger-roesslerhof.ch



Brennnessel

Stärkende Samen: Die Brennnessel ist eine der stärksten Heilpflanzen. Im Spätsommer hängen an den Stauden grüne Samenstränge. Diese enthalten unter anderem viel Eiweiss und Fettsäuren. Sie wirken blutreinigend, entgiftend und stärkend. Geerntet werden die Samen am besten an warmen Tagen um die

Mittagszeit. Samen gut trocknen lassen. Luftdicht aufbewahrt, halten diese bis zu einem Jahr. Maja Stürmer empfiehlt, mit den Samen ein Kräutersalz herzustellen oder täglich einen Teelöffel Samen in Müesli, Joghurt, Quark, Smoothie oder Salat zu verzehren.



Gänseblümchen

Reich an Vitamin C: Die hübschen Gänseblümchen wachsen fast das ganze Jahr. Sie sind reich an Vitaminen, Eisen, Kalium, Magnesium sowie Kalzium und enthalten fünfmal so viel Vitamin C, viermal so viel Eiweiss und dreimal so viel Phosphor wie ein Kopfsalat. Gänseblümchen mischt man am besten in den Salat. Aufgebrüht als Tee, wirken sie unter anderem beruhigend gegen Husten, Schnupfen und Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

.....



Spitzwegerich

Erste Hilfe für unterwegs: Schnell ist es unterwegs passiert – eine kleine Schürfwunde, Blasen an den Füßen, Kopfschmerzen, ein Insekten- oder Bienenstich schmerzt. Für erste Hilfe ist fast überall gesorgt, denn die Blätter des Spitzwegerichs wirken Wunder. Die Erste-Hilfe-Pflanze wächst an vielen Wegrändern. Blätter im Mund zerkaugen oder in den Händen zerreiben, bis der Saft sichtbar wird. Pflanzensaft auf die betroffene Stelle streichen. Spitzwegerich desinfiziert und hilft schnell heilen. Die schmackhafte Pflanze hilft als Tee oder Sirup bei tief sitzendem Husten und Bronchitis. Rezept für Hustensirup: Eine Pfanne mit Spitzwegerich (Blüten, Blätter und Wurzeln) auf kleinem Feuer 8 Stunden kochen lassen, abkühlen und 1:1 mit Honig mischen.

.....

Freie Fahrt für Ihre Anlagen!

Entspannt ins Ziel mit **ComfortDrive!**

Fragen Sie unverbindlich nach, wir beraten Sie gerne.

Ihre Bank am Puls der Region



Bezirks-Sparkasse Dielsdorf Genossenschaft

www.sparkasse-dielsdorf.ch




Kreuz-Garage Klötzli AG

Oberes Zelgli 12 · 5313 Klingnau
T +41 56 245 56 40
info@garage-kloetzli.ch
www.garage-kloetzli.ch



A. Amgarten AG Bauunternehmung

Ihr Partner in der Region für

Neubauten · **Renovationen**
Umbauten · **Fassadengerüste**

5463 Wislikon · Telefon 056 243 14 55
info@amgarten-bau.ch · www.amgarten-bau.ch