EXPERTENTIPPS ZUM KRÄUTER-, BEEREN- UND WURZELSAMMELN

BLÜMCHENBROT UND VITAMINBOMBEN-KONFITÜRE

Die Natur ist eine tolle Speisekammer – wenn man weiß, was sie hergibt. Sabine Richartz ist Heilpraktikerin und Heilkräuter-Expertin und weiß, wann man welche Pflanzen sammelt und was man mit ihnen anstellt.

LIFT Welche Pflanzen und Kräuter findet man jetzt im Frühjahr?
RICHARTZ Die ersten Gänseblümchen kommen raus. Man kann sie in einem Wildkräutersalat essen oder auf einem Butterbrot. Mit etwas Kräutersalz schmecken sie sehr gut. Zudem helfen sie gegen Husten. Auch Löwenzahn und Brennnessel sind Frühlingspflanzen.
LIFT Was kann man damit machen?
RICHARTZ Löwenzahn ist sehr gesund, weil er Leber und Galle reinigt. Man kann von ihm Blüte, Blätter, Wurzel und auch den Stengel verwenden. Brennnesseln sind stark blutreinigend und enthalten viele Mineralien und Eisen. Ab Mai findet man auf Wiesen und am Wegesrand auch die Schafgarbe, ein Frauenheilkraut, das man auch auf Wunden auflegt.
LIFT Und was sammelt man im Sommer und Herbst?
RICHARTZ Johanniskraut zum Beispiel. Es hat seinen höchsten Wirkungsgrad zum Johannistag am 24. Juni. Als Tee hilft es gegen Depressionen, als Öl bei Hauterkrankungen. Ab August findet man die Goldrute, eine klassische Nierenheilpflanze mit antibakteriellen Eigenschaften, und im Herbst ist Wurzelzeit. Aus getrockneten Baldrianwurzeln kann man zum Beispiel beruhigenden Tee kochen.
LIFT Im Sommer gibt es auch Beeren, oder?
RICHARTZ Ja, im Sommer kann man Brombeeren ernten. Im Frühherbst sind die Holunderbeeren reif. Zu Beginn einer Erkältung kann man mit heißem Holundersaft gegensteuern. Der schmeckt auch sehr gut, genauso wie Hagebuttenkonfitüre, die ist gleichzeitig eine Vitamin C-Bombe.
LIFT Welche Pflanzen sollte man besser stehen lassen, wo besteht Verwechslungsgefahr?
RICHARTZ Im Frühjahr hört man immer wieder, dass sich Leute am Bärlauch vergiften. Allerdings wächst Bärlauch im Wald und die Herbstzeitlose, die damit manchmal verwechselt wird, wächst auf Wiesen. Wer das weiß, kann sie eigentlich nicht verwechseln. Schafgarbe oder Baldrian sollte man aber nicht alleine sammeln, wenn man sich nicht sicher ist.
LIFT Worauf sollte man beim Sammeln achten?
RICHARTZ Man sollte immer mit Achtung vor der Natur sammeln, also nicht zu viel.
LIFT Wo kann man in Stuttgart oder der nahen Umgebung gut Kräuter sammeln gehen?
RICHARTZ Ich mache meine Kräuterwanderungen immer an der Egelseer Heide am Rotenberg. Sie umfasst Wiesen, Wald und Bäche, reicht bis Esslingen und zum Kappelbergtunnel. Gut sammeln kann man auch an den Bärenseen und im Gebiet rund um das Schloss Solitude. LAKO

PRAXIS RICHARTZ & WEISS [Augsburger Str. 670, S-Obertürkheim, Tel. 0711/93 34 26 21, www.hp-stuttgart.de, Termine für Kräuterführungen online]

DIE BESTEN KRÄUTER-SPEZIALISTEN

CALENDULA KRÄUTERGARTEN Die frisch gepflückten Kräuter werden zu Kräuterelixieren und Mazeraten verarbeitet und im Kräuter- und Gesundheitsladen präsentiert. Wer mehr über Kräuter erfahren will, besucht ein Seminar oder eine Kräuterführung. [Storchshalde 200, S-Mühlhausen, Tel. 0711/53 06 94 73, Do+Fr 15-18, Sa 10-13 Uhr, www.calendula-kraeutergarten.de]

GÄRTNEREI BENDER Die Bioland-Kräuter gibt es für Beet, Balkon und Küche. Zum Würzen, für Tees oder zum Anbauen werden die Kräuter auch in der neuen Filiale in Lorch verkauft. [Augsburger Str. 515, S-Untertürkheim, Tel. 0711/380 88 42, Mär-Dez: Do+Fr 9-18, Sa 9-16, April-Juni: Mo-Sa 9-18 Uhr; Herbstwiesenäcker 2, Waldhausen, Di-Fr 9-12, Sa 9-13 Uhr, www.gaertnerei-bender.de]

THOMAS KÜNKELE KRÄUTER- UND AROMAPFLANZEN Gegen Geschmacklosigkeit oder fehlendes Aroma ist bei Thomas Künkele beinahe jedes Kraut gewachsen. Außerdem gibt's hier frische Duft-, Heil- und Räucherpflanzen. [Sulzgrieser Str. 92/1, Esslingen, Tel. 0711/316 19 56, Stuttgarter Wochenmarkt Di+Do+Sa 7-13:30 Uhr+nach Vereinbarung, www.kräuter-künkele.de]

KRÄUTERSCHULE ARTEMIS Olga Dietl gibt Kräuter-Seminare für kleine Gruppen und lehrt das Herstellen von pflanzlichen Medikamenten und Kosmetika. Bei Kräuterwanderungen lernt man alles über heimische Kräuter. [Am Seelachwald 40, S-Weilimdorf, Tel. 0711/85 40 49, Mo-Fr 10-19 Uhr, www.kraeuter-beratung.de]

SANITAS KRÄUTERGARTEN Hier widmet man sich voll und ganz der Gesundheit und beherbergt über 250 Heil- und Kräuterpflanzen sowie einen Erlebnisgarten. [Am Kräutergarten, Weinstadt, Tel. 07151/613 42, www.sanitas-kraeutergarten.de]

Fotos: Gorilla/Fotolia.com/Schönebaum (mi.)