

# Wildkräuter schätzen lernen

Kräuterpädagogin Monika Wurft gibt ihr Wissen um die heimischen Pflanzen gern weiter

Mit der Ausbildung vor rund zehn Jahren und anschließender Rührigkeit von Kräuterpädagogin Monika Wurft und ihren Kolleginnen kamen die Wildkräuter in der Region wieder in den Fokus. Nun stellt die Schiltacherin ihr neues Buch zum Thema vor.

VON MARTINA BAUMGARTNER

**Schiltach.** Die Knoblauchsrauke in ihrem Garten sprießt bereits wieder und Monika Wurft probiert sie gleich. Manchmal sei sie bereits satt, wenn sie aus dem Garten käme und Nachschub für den »Einmal-ums-Haus-rum-Salat« gesammelt habe. In ihren Beeten lässt sie das sogenannte Unkraut wachsen. Und wenn's nicht von allein kommt, hilft sie nach – pflanzt und sät aus: Bärlauch, Vogelmieze, Schafgarbe, Waldmeister oder Giersch. Die Schiltacher Kräuterpädagogin kennt sie alle, die heimischen Wildkräuter. Und dieses Wissen gibt sie gern weiter in Kursen, Seminaren und Vorträgen sowie durch ihr zweites Buch mit dem Titel »Mein Wildkräuterbuch«, das kürzlich erschienen ist.

Dort hat sie die 30 häufigsten Wildkräuter und -früchte der Region nach Blütenfarben, und innerhalb einer Blütenfar-



Kräuterpädagogin Monika Wurft freut sich, dass bereits erste Wildkräuter in ihrem Garten sprießen. Dort hat sie einige Fotos für ihr neues Buch gemacht.

Foto: Martina Baumgartner

be nach ihrem Erscheinen von Frühjahr bis zum späten Sommer, beschrieben. Sie liefert die Rezepte für deren Verarbeitung in der Ernährung oder Volksheilkunde auch gleich mit, gibt Tipps zur Ernte, Konservierung sowie Lagerung und hat das Buch mit eigenen Fotografien bebildert. Wichtig

ist Wurft, dass das Wissen um die Wildkräuter und deren Einsatz nicht verloren geht.

Diese Pflanzen seien seit ihrer Kindheit in Lehengericht Wegbegleiter in ihrem Leben. Der Großvater brachte Waldmeister mit nach Hause und hatte seine geheimen Bärlauchplätze gehabt. Das Johanniskrautöl der Großmutter stand immer griffbereit im Schrank, erinnert sich Wurft.

Beim Gärtnern das sogenannte Unkraut nicht jäten zu müssen und zu nutzen, mache es viel einfacher und aus der »Not eine Tugend«, so Wurft.

Als ausgebildete Hauswirtschaftsleiterin interessiert sie sich schon von berufswegen für gesunde Nahrungsmittel und ihre wertvollen Inhaltsstoffe. »Wildkräuter haben vie-

le Inhaltsstoffe, die wir brauchen und sie wachsen einfach um uns herum«, sagt Wurft und nennt als Beispiel die Bitterstoffe. Die seien bei vielen Kulturgemüsen, die es heute zu kaufen gebe, »heraus gezüchtet«. Die Qualifizierung zur Kräuterpädagogin vor rund zehn Jahren brachte Wurft die Wildkräuter noch näher.

Seither hat das Thema zunächst im Kinzigtal und dann in Baden-Württemberg Fahrt aufgenommen. »Viel mehr Menschen haben heute Lust heimische Pflanzen kennenzulernen«, weiß Wurft aus ihrer Erfahrung.

»Mein Wildkräuterbuch« von Monika Wurft ist beim Ulmer-Verlag unter der ISBN-Nummer 978-3-8001-0858-9 erschienen und kostet 16,90 Euro.

## STICHWORT

### »Schlechte« Zeit für Wildkräuter

Während des Krieges sei das Wildkräutersammeln ganz normal und die Pflanzen wesentlicher Bestandteil der Ernährung gewesen. Sie trugen außerdem zur Gesundheit bei, erklärt Kräuterpädagogin Monika

Wurft. Danach jedoch wäre diese Zeit als eine »schlechte« in Erinnerung, was die Lebensgewohnheiten, also auch das Wildkräutersammeln, einschloss. Das Wissen darum ging fast verloren, erklärt Monika Wurft.