

# ROTTWEIL

Nummer 141



Die Heilkraft der Natur: Wildkräuter gehören bei Karin Mager zum täglichen Speiseplan.

Fotos: Siegmeier

## »Gegen alles ist ein Kraut gewachsen«

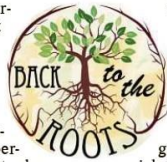
Serie | Wildkräuter gibt's in jedem Garten / Karin Mager aus Zimmern setzt auf die Kraft der Natur

Nicht nur in Corona-Zeiten besinnt sich mancher auf die »gute alte Zeit« zurück. Nachhaltigkeit und Schonung von Ressourcen sind in aller Munde. Dass man Vieles selbst herstellen und Ausgedientes umnutzen kann, das haben viele Menschen wieder für sich entdeckt.

■ Von Stefania Siegmeier

**Rottweil.** »Gegen alles ist ein Kraut gewachsen«, sagt Karin Mager, während sie pinkfarbenen Rosensirup in den Sekt gießt. Die Mischung schmeckt herrlich nach Sommer. Und gesund ist der Rosensirup allemal, denn: »Die Rose wirkt sich auf das Gemüt aus, ist beruhigend und entzündungshemmend«, erklärt Karin Mager. Den Sirup hat sie selbst hergestellt. »Man benötigt dazu gar nicht

viel. Lediglich Zucker, Wasser und duftende unbehandelte Rosenblüten – am besten aus dem eigenen Garten«, erklärt sie nebenbei – sie bevorzugt wilde Sorten. »Die sind nicht so schädlingsempfindlich und absolut pflegeleicht«. Das Wasser mit dem Zucker wird aufgekocht und die Blütenblätter damit übergossen. Man lässt das Ganze zwei Tage stehen, gießt es dann ab und fertig ist der Sirup. »Noch ein wenig Biozitron dazu und der Rosensirup ist perfekt«, so Magers Tipp.



### Altes Wissen weitergeben

Wildkräuter sind aus ihrem Alltag nicht wegzudenken. Nicht nur bei Halsschmerzen, Husten oder anderen Beschwerden kommen sie bei ihr zum Einsatz, sondern sie sind tagtäglich fester Bestandteil des Speiseplans. »Ich habe bereits als Kind mit meinen Eltern Kräuter gesammelt«, erzählt sie. Und so gehören Heidelbeerblätter, Ringelblumen, Minze und Salbei schon immer zur Hausapotheke. »Für die Hausapotheke mache ich alles selbst«, erzählt sie begeistert. Großer Aufwand sei das nicht. Vieles wachse im eigenen Garten oder kann beim Spaziergang »geerntet« werden. »Man muss nur darauf achten, dass

man nicht gerade an beliebten Hundegassistrecken oder in der Nähe von intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen sammelt«, rät sie. »Man kann auch einfach eine kleine Ecke im Garten ungemäht lassen, dann siedeln sich schnell Wildkräuter wie Schafgarbe, Spitzweigerich, Löwenzahn, Brennnessel oder Gundermann an«, sagt Karin Mager. Auf diese Weise habe man dann immer das passende Kraut griffbereit. So gebe beispielsweise der lilablühende Gundermann Schlagsahne ein ganz besonders süßlich-krautriges Aroma. Auch Löwenzahnblätter seien gesund, da sie viele Bitterstoffe enthalten.

Geerntet werden könnten Heilkräuter im Frühjahr, oder in der Vollblüte, »das kommt auf das jeweilige Kraut an«, erklärt Karin Mager und empfiehlt entsprechende Literatur über Heil- und Wildkräuter. Denn eines ist ganz wichtig: »Nur das sammeln, was man hundertprozentig kennt. Sonst lieber stehen lassen, oder einen Experten fragen«, betont die ausgebildete Kräuterpädagogin, denn Bärlauch und Maiglöckchen oder Herbstzeitlose und Spitzweigerich sind eben doch schnell mal verwechselt, da sie sich sehr ähnlich sehen.

Altes Wissen weiterzugeben und Traditionen zu erhalten, ist Karin Mager ein großes Anliegen. So bietet sie immer wieder auch Kräuterwanderungen an, um zu erklären, wie man die Pflanzen erkennt, wie man sie in den täglichen Speiseplan einbauen und ihre wirklichen Schätze nutzen kann. »Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen regen beispielsweise den Stoffwechsel an. Man kann Tee daraus kochen.

Oder Giersch, den viele als schreckliches Unkraut bezeichnen, kann man wie Petersilie verwenden. Er enthält sehr viel Vitamin C und Mineralstoffe. Brennnessel eignet sich zudem hervorragend für die Sommerküche. Sie verfei-

bert beispielsweise Kartoffelgerichte, man kann sie zudem sehr gut ausbacken«, rät die Expertin.

Auch Tinkturen oder Ölauszüge lassen sich einfach selbst herstellen animiert Karin Mager, einfach mal auszuprobieren. »Wir haben wahre Schätze vor der Haustür«. Seit einigen Jahren hat Karin Mager sogar ein eigenes Teekräuterfeld. »Kräuter sind und bleiben einfach spannend«, schwärmt sie, während sie die Kräuter auf dem Feld erklärt. Sie ist eine der Kräuterautoren der »Kräuter-Manufaktur«, die sich zusammengeschlossen haben, um gemeinsam Kräuterköstlichkeiten aus Baden-Württemberg herzustellen.



Ihre Blütenblätter und Kräuter trocknet sie in einem eigenen Trockenschrank. Es reicht aber auch, die Kräuter auf einem Sieb oder einem sauberen Tuch in einem trockenen Raum zu trocknen, sagt die Expertin.

### SERIE

#### Unsere Reihe

Unsere Reihe »Back to the Roots« – zurück zu den Wurzeln – beschäftigt sich mit Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung. Themen, die in diesen Zeiten wieder besonders in den Fokus rücken.