

## Kräuter in Wald und Wiese – von schmackhaft über heilsam bis giftig

Exkursion vom 22.03.2025

Die Eröffnung der Youth-in-Nature Saison feierten wir dieses Mal mit einer wundervollen Kräuterführung rund um das Freibad Nessenreben in Weingarten. Svenja Baumgartinger, Dozentin an der PH-Weingarten und Inhaberin einer Wildnisschule führte uns in die Geheimnisse der Wiesen und Waldränder ein. So früh im Jahr, wie wir unterwegs waren, mussten wir schon genauer hinsehen, um die jungen Kräuterpflänzchen, meist noch ohne Blüten, zwischen all den Gräsern auf der Wiese zu entdecken. Doch auf den zweiten Blick offenbarte sich die Artenvielfalt und auch die Vorlieben für Standorte der einzelnen Pflanzen. Dann machten wir uns ans Sortieren. Welche Pflanze ist wohl essbar, welche kann zum Heilen verwendet werden und welche ist sogar giftig? Schnell bemerkten wir, dass die Übergänge fließend sind. So sind viele essbare Wildkräuter auch heilsam, einige Kräuter, wie Efeu, die in Maßen verwendet in der Medizin ihren festen Platz haben jedoch in größeren Mengen giftig. Zudem fiel auf, dass der Gesamtanteil der Giftpflanzen an den gefundenen Arten viel geringer war als jener Pflanzen, die ohne größere Bedenken verwendet werden konnten. Anschließend sammelten wir uns auf Wiese und Waldrand eine kleine Auswahl schmackhafter Wildkräuter zusammen, aus denen wir später einen Imbiss zubereiten würden. Wildkräuter sind oft besonders gesund, da sie Bitterstoffe und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten, die bei Gemüsepflanzen oft herausgezüchtet wurden. Als wir an der Feuerstelle im Wald ankamen, an der wir uns an der Verwendung der Kräuter versuchen wollten, konnten wir bei der Erkundung des Waldes selbst fast keine Kräuter mehr entdecken. Der Standort „Wald“ ist nur bei wenigen Pflanzen beliebt, erklärte uns unsere Kräuterführerin.

Bei der Verwendung von Kräutern gibt es viele Möglichkeiten, von denen wir einige nun praktisch erproben konnten. So stellten wir eine Gänseblümchensalbe für schöne Haut her, mischten unser eigenes Kräutersalz, bereiteten ein Kräutersuschi, Kräuterquark und grüne Sauce zu. Auch am Feuermachen konnten wir uns versuchen. Am Ende wurden unsere frischen Zubereitungen gemeinsam verspeist, während das Salz und die Salbe zu Hause als besonderes Andenken an diesen interessanten und lehrreichen Ausflug in die Kräuterwelt dienen werden.

