



VERONIKA WALCH
Kräuterpädagogin



DIE KRAFT DER ALPINEN KRÄUTER



Wenn vor einer blühenden Blumenwiese in Lech Menschen ganz aufmerksam zuhören und ihren Blick auf eine bestimmte Pflanze richten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Kräuterpädagogin Veronika Walch mit den „wissenshungrigen“ Gästen auf der Wanderung ist. Einmal wöchentlich gibt sie ihr umfangreiches und jahrzehntelang aufgebautes Wissen auf der 3-stündigen Kräuterwanderung weiter. Schon als Kind sammelte sie auf den Lecher Alpwiesen Silbermäntele für ihre Großmutter, um daraus den Frauentee zu machen, der gegen jedes Wehwehchen half. Heute verwirklicht sich Veronika Walch in ihrer Kräuterwerkstatt mit Kräuterwible-Tagen, Wurzel-Tagen und Kräuterkochkursen. Das interessante Interview mit der Alpenkräuter-Expertin macht Appetit auf noch mehr Wissen:

Gibt es ein Kraut, das auf allen Lecher Wiesen wächst?

Kräuterpädagogin Veronika Walch: Die Lecher Natur ist sehr vielfältig. Lech liegt auf 1.450 Meter Seehöhe. Da sprechen wir schon von alpinen Kräutern. Diese Kräuter haben eine sehr kurze Vegetationszeit. Je nach Winter kann es sein, dass in höheren Lagen im Juni noch Schnee liegt und ab September die Temperaturen in der Nacht schon unter 5 Grad sinken. Da wird das Wachstum bereits eingestellt, und die Fortpflanzung ist nicht mehr möglich. Das bedeutet, dass die Pflanzen in drei Monaten alles geben müssen, was zur Fortpflanzung nötig ist. Sie müssen die ganze Kraft ins Wachstum und gleichzeitig in den Widerstand legen. Das gibt den Pflanzen ihre intensiven Farben und ihre wäftige Wirkung. Der Allermannsharnisch, der alpine Bärlauch, wächst Ende Juni weit oben auf 2.000 Meter Seehöhe. Da ist die Bärlauchzeit im Tal schon lange vorbei. Auch die Maiwipfel-Zeit verschiebt sich in dieser Höhe auf den Juni. Man könnte sagen: Alles kommt später, blüht kürzer, aber umso intensiver sind Farben, Geschmack und Wirkung. Kosten Sie entlang des Weges vom Wiesenkümmel. Das ist der echte Kümmel, dessen Herkunft sehr oft mit demjenigen des Kreuzkümmels verwechselt wird. Der Wiesenkümmel ist eine heimische Pflanze.

Welche Kräuter wachsen am Wegesrand?
Am Wegesrand sammeln wir nicht. Da sind die Pflanzen verunreinigt. Am besten sammelt man dort, wo kein Auto mehr hörbar ist, weg von der Zivilisation, in der Stille.

Wie kommt man zu den richtigen Plätzen?

Man soll sich immer wertschätzend in der Natur bewegen und nicht einfach in

Wiesen herumtreten. Ein Kräuterfreund findet die Pflanzen schon, weil er das richtige Gespür mitbringt. Standorte gewisser Pflanzen werden nicht verraten, da sie so rar sind und man sie vor Ausrottung schützen möchte.

Gibt es wie bei Pilzen eine Beschränkung beim Sammeln?

Es gibt Beschränkungen. Geschützte Pflanzen dürfen nicht gepflückt werden. In Lech gibt es ca. 20 verschiedene Orchideen-Arten, die strengstens geschützt sind. Auch die Brunelle und das Knabenkraut zählen dazu. Die Wurzel des Gelben Enzians darf nur im Herbst gegraben werden und ausschließlich auf dem eigenen Grundstück. Beim Sammeln sollten wir immer bedenken, dass wir nicht allein auf der Welt sind, und nie alles wegnehmen. Die Hälfte der Pflanzen sollte stehenbleiben, damit ihre Bestäubung möglich ist. Bereits beim Sammeln sollte man wissen, wofür die Kräuter gebraucht werden – und immer nur so viel davon nehmen, dass es bis zur nächsten Ernte reicht.

Worin werden die Kräuter am besten gesammelt?

Im Korb, in der Papier- oder Stofftasche. Bitte kein Plastik- oder Metallbehältnis verwenden. Plastik ist umweltschädlich und nimmt den Pflanzen sprichwörtlich die Luft, Metall kann eine oxidative Wirkung auf die Pflanze ausüben.

Wie werden sie weiterverarbeitet bzw. eingesetzt?

Es kommt darauf an, wofür sie verwendet werden. Wildgemüse wie der Gute Heinrich, auch Wilder Spinat oder Lecher Spinat genannt, wird am besten frisch zubereitet. Auch der Bergschnittlauch schmeckt frisch am besten. Wenn er im



Juli blüht, sind die Köche auf den Bergwiesen unterwegs, weil seine kräftige Würze den Gerichten einen ganz besonderen Geschmack verleiht. Viele Kräuter werden getrocknet und als Tee verwendet. So nimmt man sich den Sommer in den Winter mit. Auch in Tinkturen und Ölauszügen lässt sich die Wirkung wunderbar konservieren – wie das Johanniskraut als Massageöl oder die Ringelblume als heilendes Öl, das auch gerne Salben beigemischt wird.

Gibt es ein Allround-Kraut?

Die Scharfgarbe hat ein sehr breites Spektrum in ihrer Wirkung. Sie vereint alle Schüßler-Salze in sich. Die Scharfgarbe zeigt im Salz genauso ihre Wirkung wie im Tee.

Haben Kräuter bereits beim Sammeln eine positive Wirkung?

Es braucht noch gar nicht die Kräuter. Der Weg, die frische Luft, die Sonne, die Bewegung – das alles tut uns gut. Wenn wir dann noch den Duft der Kräuter oder die ätherischen Öle im Wald einatmen, wird das Wohlbefinden noch gesteigert. Diese Öle gehen ungefiltert in unser Gehirn und lösen sofort etwas Positives aus. Auch das Anschauen, Hineindenken und Versenken in der Pflanze zeigt (meditative) Wirkung. So hat die Glockenblume einen zarten Stängel und einen überdimensionalen Kelch. Trotzdem hält sie Wind und Sturm stand. In Zeiten psychischer Instabilität hilft oft ein Gedanke an die Glockenblume.

**IMMER GESUNDE PFLANZEN
PFLÜCKEN, IMMER NUR SO VIEL
WIE NÖTIG UND NUR DANN,
WENN WIR UNS 100%IG SICHER
SIND. 99 % SIND ZU WENIG.
IM ZWEIFELSFALL DIE PFLANZE
LIEBER STEHEN LASSEN.
www.kraeuterwerkstatt-lech.at**