

TAGBLATT

Entgiftungssuppe aus Lichtensteiger Kräutern

Für den Verein Nathur Wattwil Lichtensteig Krinau führte Sarah Brümmer am Samstagnachmittag eine Gruppe durch die Natur vor der Haustüre. Am Schluss gab es Leckeres aus Wildkräutern.

Cecilia Hess-Lombriser

18.04.2019, 05.00 Uhr



Sarah Brümmer (stehend rechts): «Wir sammeln nur so viel, dass niemand sieht, dass wir hier waren.» (Bild: Cecilia Hess-Lombriser)

«Wer das Unkraut isst, ist es los und hat erst noch etwas für die Gesundheit getan», brachte es die junge, aufgestellte Sarah Brümmer während des Rundganges rund um die katholische Kirche in Lichtensteig auf den Punkt. Sie lehrte die 18 Teilnehmenden vor die Füsse zu schauen, erzählte

Interessantes und Wissenswertes über die Wildpflanzen, die überall zu finden sind, und liess sie ausschwärmen, verschiedene Arten zu sammeln, um am Schluss damit eine Entgiftungssuppe, einen Kräutertee, einen Salat, Kräuterbutter und Kräuterquark herzustellen und zu geniessen.

Die Heilkraft liegt vor der Nase

Sarah Brümmer ist seit zwei Jahren selbstständige Schneiderin in Lichtensteig. Sie entwirft eigene Kollektionen aus Materialien mit einem Vorleben. Upcycling und «Verwendung statt Verschwendung» lauten ihre Grundsätze. Dazu passt, dass sie auch eine Ausbildung als Herbalistin absolviert hat. Am Samstag führte sie zum ersten Mal eine Gruppe durch die Grünanlagen rund um die Kirche, bewies dabei Organisationstalent und führte zu einem überraschenden Resultat.

Ihre frische Art motivierte und der zeitweilige Regen kümmerte niemanden. Umso frischer sahen die gesammelten Wildpflanzen aus. Das Hauptaugenmerk lag auf der Entgiftung und dafür wurden gezielt Wildpflanzen gesammelt. «Nutzen wir, was um uns wächst für unsere Gesundheit», lud Sarah Brümmer ein. «Wir sammeln abseits von Strassen und Schienen, Pfosten und Bäumen, wo Hunde ihre Spuren hinterlassen haben könnten», führte die Fachfrau in die Sammlung ein. Die Kräuter aus dem eigenen Garten bräuchten nicht gewaschen zu werden. Im Frühling, wenn die Natur wieder erwache, sei der richtige Zeitpunkt, zu neuen Kräften zu kommen, den Stoffwechsel anzuregen und zu entgiften.

«Wir haben alles vor der Nase, wir können gar nicht krank werden.»

Es lohne sich, die Organe zu unterstützen und dabei verschiedene Pflanzen zu sammeln, die auf diese wirken, also Mischungen herzustellen.

Wo die Gruppe von Frauen und Männern zum ersten Mal stehen blieb, wuchs der Bärlauch in grossen Mengen. Er hilft, Schwermetalle auszuleiten; genauso wie Koriander, Zwiebeln, Knoblauch und die Grosse Klette. Gleich daneben wuchs der Giersch, der gegen Stress, Rheuma und eine Reihe anderer Beschwerden hilft. Er wird zu Unrecht aus Gärten verbannt. Und, er gehört in die Gründonnerstagsuppe. Diese besteht aus neun Wildkräutern, ist sehr gesund und sollte öfter auf dem Speiseplan stehen.

Wildpflanzen schmecken und regen an

Im Umkreis von wenigen Metern sammelte die Gruppe Scharbockskraut, Knoblauchrauke, Gundermann, Primeln, Taubnessel, Platterbse und Wicken, Storchenschnabel, Ehrenpreis, Gewöhnlicher Feldsalat, Löwenzahn, Berberitze, Sauerampfer, Labkraut, Rotklee, Spitzwegerich, Wiesenschaumkraut, Fetthenne, Vogelmiere, Schafgarbe und natürlich Brennesseln, die Pflanze für alle mit einem breiten Wirkungsangebot. In Körben trugen die Teilnehmenden ihr Sammelgut in die Küche der Klubschule und bekamen Anweisungen, wie eine Entgiftungstinktur herzustellen und anzuwenden ist und alle die eingangs erwähnten leckeren Sachen zuzubereiten.

Sarah Brümmer erklärte, was bei einer Entgiftungskur wichtig ist, worauf zu achten ist. Die Natur schenkt im Frühling genau das, was der Mensch braucht. Er findet es dort, wo die Natur respektiert wird und sich ausbreiten darf. Privatgärten wären dafür ein guter Ort; sofern keine Rasenroboter alles zunichtemachen und Steinwüsten Leben unterdrücken. Die österreichische Kräuterheilkundige Maria Treben nannte ihr Buch «Gesundheit aus der Apotheke Gottes». Diese Apotheke gilt es, zu bewahren.