

Bei einem Spaziergang rund ums Dorf Lachen macht Jasmin Ursprung (l.) auf Wildblumen und ihre kultivierten Verwandten am Wegrand aufmerksam. Viele von ihnen sind essbar oder haben eine medizinische Bedeutung.

von Heidi Peruzzo

Ein Spaziergang mit der Heilpflanzenfachfrau Jasmin Ursprung aus Lachen macht Lust, einige der angetroffenen Wildblumen am liebsten gleich auszuprobieren. Als Gratis-Super-Food empfiehlt sie die Samen der Brennnessel, welche knackig und nussig zugleich schmecken sollen. Oder die leuchtend rote Hagebutte, die für eine köstliche Hagebutten-Tarte verwendet werden kann. Der Spitzwegerich ist als wahrer Tausendsassa bekannt. Er hilft bei Reizhusten und lockt im Frühling mit Knospen, die nach Champignons schmecken. Jetzt im Herbst werden die braunen Samen gesammelt und frisch oder getrocknet über den Salat gestreut. Der wildwachsende Oregano duftet nach Süden und wird darum auch Pizzakraut genannt. Und wer lieber Wildpflanzen in flüssiger Form zu sich nehmen will, dem empfiehlt die Phytotherapeutin einen Schnaps aus jungen Baumüssen, welche im Juni gepflückt und eingelegt werden. Der Schnaps wird nach einiger Zeit dunkelbraun und soll ein ausgezeichnetes Aroma haben.

«Viele Wildkräuter haben einen hohen Anteil an Bitter- und Gerbstoffen.»

Jasmin Ursprung
Heilpflanzenfachfrau

«Die meisten Wildkräuter haben aber einen gewöhnungsbedürftigen Geschmack», erklärt Ursprung. «Viele haben einen hohen Anteil an Bitter- und Gerbstoffen. Das kommt daher, weil sie sich vor Tierfrass schützen wollen.»

Auf dem Spaziergang treffen wir mehrmals auf den Stinkenden Storchenschnabel, im Volksmund auch Ruprechtskraut genannt. Dieser Name soll von einem Botaniker verliehen worden sein, dessen Diener Ruprecht hiess. Sein strenger Geruch soll ähnlich dem Stinkenden Storchenschnabel gerochen haben. Hinter diesem unschönen Namen steckt aber ein kräftiges Heilkraut. Bei Halsschmerzen kann ein Auszug dieser Pflanze als Gurgelmittel

oder das frische Kraut als kühlender Halswickel genutzt werden. Im Volksmund soll er auch bei der Empfängnis unterstützen. Auf dem weiteren Spaziergang treffen wir auf verschiedene Arten von Storchenschnabel-Pflanzen, welche in Gärten angepflanzt wurden. Deren Heilwirkung ist ungeklärt, essen kann man sie aber alle.

Papageienpflanzen am Bahndamm

Bei einem Blick in einen Garten macht Jasmin Ursprung darauf aufmerksam, dass Blüten von beliebten Gartenpflanzen wie Tagetes oder Dahlien ebenfalls gegessen werden können.

Auch Pflanzen aus südlichen Ländern wachsen bei uns wild. Beim

Rundgang macht die Heilpflanzenfachfrau auf den Sommerflieder aufmerksam, der in vielen Gärten anzutreffen ist und einheimische Arten zunehmend verdrängt.

Wir treffen am Bahndamm auf eine eher exotische Pflanze, die Papageienblume, lateinisch *Asclepias syriaca*. Die ehemalige Floristin vermutet, dass die Samen dieser Pflanze wahrscheinlich aus einem naheliegenden Garten stammen und sich am südlichen Bahndamm wohl fühlen.

Staunen, geniessen und etwas dazulernen

Jasmin Ursprung arbeitet hauptberuflich als diplomierte Aktivierungsfachfrau und hat sich zusätzlich als Coach

und Phytotherapeutin ausbilden lassen. Nebst persönlichen Coachings, welche sie ihren Klienten in der Natur anbietet, leitet sie mehrmals im Jahr Wildblumenspaziergänge oder Wanderungen in den Alpen. Der bewusste Kontakt und die Faszination zur Natur, sowie Staunen und Geniessen sind für sie ein zentraler Bestandteil des Ganzen. Bei ihren Wegbegleitungen oder bei einem Coaching ist ihr wichtig, Aha-Erlebnisse wie: «So einfach könnte es sein, wenn man weiss, wie» oder: «Das kann ich fast nicht glauben, dass diese unscheinbare Pflanze eine solch starke Wirkung hat», her- vorzurufen.

www.natursprueenglich.ch

Was blüht da am Wegrand?

AMTLICHE ANZEIGEN

freienbach

Geänderte Urnenstandorte Freienbach, Hurden und Pfäffikon für Abstimmungen vom 27. September 2020

Aufgrund der aktuellen Situation um Covid-19 befinden sich die Urnen für die Abstimmungen vom 27. September 2020 in Freienbach, Hurden und Pfäffikon an neuen Standorten:

Urnenstandort Hurden

Samstag, 26. September 2020, 17 bis 18 Uhr
Gemeindehaus Dorf
Etzelstrasse 13, 8808 Pfäffikon

Urnenstandort Freienbach

Sonntag, 27. September 2020, 10 bis 11 Uhr
Gemeinschaftszentrum Freienbach
Kirchstrasse 48, 8807 Freienbach

Urnenstandort Pfäffikon

Sonntag, 27. September 2020, 10 bis 11 Uhr
Gemeindehaus Dorf
Etzelstrasse 13, 8808 Pfäffikon


gemeinde
freienbach

www.freienbach.ch



Das Schwyzer Komitee empfiehlt am 27. September 2020 die Annahme:

Bamert Anton, Kantonsrat, **Tuggen**; Barraud Andreas, Regierungsrat, **Bennau**; Beffa Peppino, Präsident Schweizer Schafzuchtverband, **Schwyz**; Dettling Marcel, Nationalrat, **Oberiberg**; Ebnöther Albin, Präsident Kleinviehzuchtverband, **Willerzell**; Ebnöther Paul, Präsident Bio Suisse, **Feusisberg**; Fässler Ruedi, Präsident VSvGZ, **Unteriberg**; Föhn Peter, alt-Ständerat, **Muotathal**; Fuchs Albin, Präsident Bauernvereinigung, **Euthal**; Gmür Alois, Nationalrat, **Einsiedeln**; Gössi Petra, Nationalrätin, **Küssnacht**; Gwerder Alice, Präsidentin Bäuerinnenvereinigung, **Muotathal**; Hasler Bruno, Kantonsrat, **Schübelbach**; Huwiler Herbert, Regierungsrat, **Freienbach**; Inglin Jonas, Junglandwirtekommission, **Sattel**; Kälin Willi, Kantonsrat, **Pfäffikon**; Kuprecht Alex, Ständerat, **Pfäffikon**; Landolt Urs, Präsident Viehzuchtverband, **Küssnacht**; Mächler Manuel, Kantonsrat, **Schübelbach**; Mächler Theo, Präsident IP Suisse, **Wollerau**; Michel Kaspar, Regierungsrat, **Schwyz**; Nötzli Bruno, alt-Kantonsrat, **Pfäffikon**; Reichmuth Othmar, Ständerat, **Illgau**; Rüeeggesser André, Regierungsrat, **Brunnen**; Schelbert Othmar, Präsident Alpwirtschaftsverein, **Rickenbach**; Schwander Pirmin, Nationalrat, **Lachen**; Stähli Michael, Regierungsrat, **Lachen**; Waldvogel Josef, Präsident Patentjägerverband, **Brunnen**; Züger Cornel, Kantonsrat, **Innerthal**

www.ja-jagdgesetz.ch

Platz für Neues

Geben Sie auf unserer Homepage kostenlos ein Inserat in der «Fundgrueb» auf

www.hoefner.ch
www.marchanzeiger.ch

