

GEMÜSE UND KRÄUTER AUS DER NATUR



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonale(r) approbierte(r) Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Kennen Sie das? Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen ansteigen, macht sich im Körper die Frühjahrsmüdigkeit mit Schwäche, Erschöpfung, Unlust, Abgespanntheit, Überempfindlichkeit, eventuell Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit bemerkbar. Jetzt rächt es sich, dass Sie im Winter keine Zeit für regelmässige Bewegung in der freien Natur hatten und dass das Essen zu üppig und zu vitaminarm war.

Was können Sie dagegen unternehmen, damit Sie wieder schnell fit sind und den Frühling in vollen Zügen geniessen können?

Sie finden gerade jetzt in Feld, Wald und Wiesen die richtigen, wildwachsenden Gemüse und Wildkräuter, die Ihre Lebensgeister wieder erwecken. Ich denke da zum Beispiel an den Bärlauch. Frisch gepflückt, kann er zum Salat gegeben werden, Sie bereiten sich mit Olivenöl und Pinienkernen ein feines Pesto zu oder Sie dünsten ihn wie Spinat.

Eine weitere Wundertüte an Vitaminen und Mineralstoffen, die Ihren Organismus beleben, ist die Brennnessel. Kurz ins heisse Wasser gelegt, löst sich das Gift der Brennhaare, und Sie können die Blätter dem Salat zufügen. Gekocht und püriert, lässt sich daraus eine gute Brennnesselsuppe zubereiten. Brennnessel gibt gutes Blut und kräftigt. Ebenfalls eignet sich Brennnesseltee als Kur- und Reinigungstee für jeden Tag während etwa drei bis vier Wochen. Brühen Sie dazu einen Trieb Brennnesselblätter mit ei-

nem halben Liter heissem Wasser an, und lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen. Diesen Tee morgens trinken.

Vergessen Sie auch den Löwenzahn nicht. Löwenzahn enthält viele Mineralstoffe, Vitamine und Bitterstoffe, die Ihren Organismus entlasten und stärken. Verwenden Sie die jungen Blätter als Zusatz zu ihrem täglichen Salat. Dazu einige junge Blätter an einem geschützten Ort, am Waldrand, an einem Bachufer oder in einem lichten Wald pflücken, waschen und mit einem Messer zerkleinert dem Salat zufügen. Nicht zu viel, es sollte nur ein Zusatz zum normalen Salat sein, dafür jeden Tag während drei bis vier Wochen. Ebenfalls können Sie einige Blüten dem Salat zufügen. Auch der Blütenstiel kann ganz gegessen werden. Ein Stiel pro Tag und pro Person ist genügend. Löwenzahnwurzeln können Sie ausgraben, waschen und wie Karotten dämpfen. Weitere wertvolle und kräftigende Kräuter sind das Scharbockskraut, die Kohldistel, der Habermark, der Bachbunegenhrenpreis, frische Triebe von Waldhimbeerblättern und viele mehr. Aus dem Naturheilmittelsortiment empfehle ich eine Kur mit Gelée-Royale-Kapseln oder Kombinationen mit Ginseng, Taigawurzeln, Bibernelle und Meisterwurz.

So gestärkt, spüren Sie wieder Ihre Energie ansteigen, und Sie gehen lustvoll und energiegeladener in den Frühling. Viel Spass beim Wildkräutersuchen wünsche ich Ihnen.