

BZ Plus ST. MÄRGEN

**67-Jährige vom Krummenholzhof hat ein Faible für Wildkräuter**

Gertrud Kaltenbach vom Krummholzenhof in St. Märgen setzt auf Heilkraft und Geschmack von alldem, was um ihr Haus herum wächst.



Gertrud Kaltenbach hat Kräuter für den Winter gesammelt. Foto: S. Gilg

ST. MÄRGEN. Brennnessel, Schafgarbe, Zitronenverbene: Gertrud Kaltenbach kennt sie alle. Die 67-Jährige, die auf dem Krummholzenhof – dem untersten Hof der Schweighöfe – lebt, hat ein Faible für Wildkräuter. Jetzt, wo die Kräutersaison längst vorbei ist, die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, zehrt sie immer noch von den Kräutern aus Frühjahr und Sommer. Dennoch setzt sie lieber auf frische statt auf getrocknete Kräuter.

Der Ofen in der Küche verströmt eine wohlige Wärme, daneben stapeln sich Siebe, auf denen Gertrud Kaltenbach Kräuter trocknet. Da liegen Rosenblätter neben Brombeer-, Himbeer- und Erdbeerblättern, Schafgarbe, Frauenmantel und ein wenig Johanniskraut. Viele Kräuter trocknet sie nicht, um etwa Teemischungen daraus zu machen. "Ich schaffe gerne mit frischen Tees", sagt die 67-Jährige, die das Wissen über Kräuter von ihrer Mutter geerbt und sich Vieles selbst angeeignet hat.

"Es ist ein brutaler Unterschied, ob man einen Tee mit frischen oder getrockneten Kräutern macht." Etwa die Zitronenverbene mit ihrem zitronig-mediterranen Aroma schmecke frisch tausendmal besser als getrocknet. "Frisch schmeckt's einfach besser – aber im Winter muss man natürlich auch ein bisschen was haben", sagt sie. "Und ein Brennnesseltee wird lecker, wenn man Zitronenverbene oder Ananasminze hinzufügt."

**"Wenn's mir nicht so gut geht, dann hole ich instinktiv das, was ich brauche."**

Gertrud Kaltenbach

Wenn sie Kräuter trocknet, dann stellt sie daraus vor allem Kräutersalz her. "Ich verwende fast ausschließlich Wildkräuter, denn die sind viel gesünder." In ihre Mischungen findet dann auch alles den Weg, was gesund ist: Ringelblume, Brennnessel, Spitzwegerich. "Aber alles darf man nicht verraten", sagt sie schmunzelnd und hört mit der Aufzählung auf.

Essig macht sie auch lieber als Tee. "Ein Essig mit Blüten und Himbeeren dazu ist nicht nur lecker, er stärkt auch das Immunsystem", sagt Gertrud Kaltenbach. Hat sie Bauchweh, setzt sie erst einmal einen Minztee auf. Und wenn der nicht hilft, greift sie zu stärkeren Mitteln: "Dann kommt auch mal der Blutwurzschnaps zum Einsatz", fügt sie hinzu. Natürlich auch selbst gemacht. Denn Blutwurz habe viele Gerbstoffe, daher sei er auch so gut für den Magen, weiß Gertrud Kaltenbach. Sie stammt von der Erlenbruck in Hinterzarten, macht regelmäßig mit beim Rossfest in St. Märgen. "Da war ich zunächst immer als Bäuerin dabei und irgendwann bin ich als Kräuterwieble gegangen." Sie, das Kräuterwieble, macht nun jedes Jahr im Sommer Kräuterwanderungen, zeigt Touristen und Einheimischen die Welt ihrer Kräuter. "Meine Wanderungen sollen ein Wohlfühlnachmittag für Körper, Geist und Seele sein."

Ihr Revier sind die Wiesen, der Wald und die Sträucher rund um den Krummholzenhof. "Da sind die Sachen gesund und ungespritzt, da weiß ich, woran ich bin." Ihr neuestes Rezept ist ein eingelegter Brikäse mit Kräutern und Blüten. "Das ist gerade jetzt toll, wo ich noch Kapuzinerkresse habe", erzählt sie. In Bowlen mischt sie Wasser, Apfel- oder Birnensaft angesetzt mit Rosenblättern, Brennnessel oder Kapuzinerkresse. "Das sieht gut aus und es riecht gut – und ein Kaltauszug ist nochmal gesünder als Tee", sagt Gertrud Kaltenbach. Sie setzt vor allem auf ihren Instinkt, wenn sie Kräuter sammelt. "Wenn's mir nicht so gut geht, dann hole ich instinktiv das, was ich brauche." Dafür müsse man sich natürlich schon auskennen. Oberstes Gebot sei – wie bei Pilzen – nur das zu essen, was man kenne. Auch wenn die Kräuter eine große Rolle in ihrem Leben spielen, so gibt es auch nicht jeden Tag Kräuter beim Kräuterwieble. "Ich esse die Sachen, wenn es sie gibt – und im Winter, da muss ich einfach nicht viele Kräuter haben." In der dunklen und kalten Jahreszeit, die jetzt anbricht, setzt sie etwa auf Sauerkraut und Rotkraut – und freut sich dann wieder auf Bärlauch, Giersch oder Vogelmiere im Frühjahr. Sie friert nichts ein, das mag sie nicht. "Da muss man den Winter einfach überbrücken." Hat sie getrocknete Kräuter übrig, mischt sie sie in die Badewanne oder räuchert aus. "Das hat man früher gemacht, wenn jemand gestorben ist." Es gebe auch Pflanzen, die man räuchert, damit der Blitz nicht einschlägt, sagt sie. Ob sie nicht manchmal zu hören bekommt, das alles sei esoterischer Quatsch? "Das kommt immer wieder mal", sagt sie lachend. "Aber der Glaube versetzt Berge – und wer nicht an die Wirkung von Kräutern glaubt, bei dem wirken sie auch nicht", ist sie überzeugt.

Mehr zum Kräuterwieble unter [www.krauterwieble.de](http://www.krauterwieble.de)

Autor: Susanne Gilg

WEITERE ARTIKEL: ST. MÄRGEN

**Wie wird die Forstorganisation neu aufgestellt?**

Zum ersten Mal stellt der Kreis ein Modell vor, wie es nach dem Kartellverfahren mit der Forstorganisation weitergehen könnte. **MEHR**

**Ist der Damm wie ein Schwamm?**

Unverständnis im Gemeinderat St. Märgen über Behördenvorgaben. **MEHR** 1

**Wolf steht im Mittelpunkt**

Thema einer Diskussion am 20. November im Thurnerwirtshaus. **MEHR**