

dem Entsafter. Wenn der Saft aber mit dem Mixer zubereitet wird, werden die Inhaltsstoffe von Orange und Löwenzahn noch besser genutzt.

Wenn Sie den Saft einige Stunden aufbewahren, wird er dickflüssig durch die gelierenden Anteile aus der Orange. Dann können Sie ihn mit dem Löffel wieder flüssig rühren. Auch lässt sich der Trester nicht vollständig trocken auspressen, hat aber noch richtig Geschmack und kann zur Herstellung von Rohkostbrot oder Crackern verwendet werden.

Dieser Beitrag enthält Auszüge und ein Rezept aus Detox, Baby! – Entgiften mit Wildpflanzen und frischen Säften, Christine Volm, erscheint im Juni 2017 im Verlag Eugen Ulmer. Ich freue mich, wenn Sie mir erzählen, wie Ihnen dieser Beitrag gefallen hat – gerne über Facebook oder Google+ unter Christine Volm und/oder wildundroh oder in der Facebook-Gruppe „Essbare Wildpflanzen roh-vegan“. Hier sind alle willkommen, die sich über roh-vegane Wildpflanzenrezepte und ähnliche Themen austauschen möchten. Mehr Bilder von leckeren Gerichten gibt es nun auch bei Instagram unter wildundroh

Mehr zur Rohkosternährung mit Wildpflanzen und weitere Infos und Rezepte in: "wild&roh - Die besten Smoothies mit Wildpflanzen" (2015), „Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen“ (2013) und „Meine liebsten Wildpflanzen – rohköstlich: sicher erkennen, vegan genießen“ (2013), alle im Ulmer Verlag. Alle Bücher sind im Handel erhältlich oder si-

gniert/mit persönlicher Widmung zu bestellen unter wildundroh@web.de. Zusätzliche Infos und Rezepte im Blog: <http://tine-tafrisch.blogspot.com> oder bei Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, D-71063 Sindelfingen, Tel. 07031/811954, www.christine-volm.de, info@christine-volm.de. Dort können Sie auch das Exkursions- und Seminarprogramm anfordern.



Mit einer Kräuterführung fing alles an

Michaela Gemeinhardt erzählt von ihrem Weg zur Kräuterpädagogin und was nach der Ausbildung passierte.



Wegzehrung aus frischen Kräutern

Bei Spaziergängen konnte ich die vielen Fragen meines Sohnes nach den Pflanzen, die um uns herum wachsen, nur teilweise oder überhaupt nicht beantworten. So meldete ich mich spontan an, als ich im Kursbuch der Volkshochschule entdeckte, dass in der Nähe meines Wohnortes eine Kräuterführung veranstaltet wird. Die Kursleiterin erzählte, dass sie Kräuterpädagogin sei und ihr Zertifikat an der Gundermannschule erworben hätte. Die Kräuterführung hat mich beeindruckt. Für mich stand fest: Das möchte ich auch alles wissen. Daraufhin habe ich mich mit der Gundermannschule in Verbindung gesetzt und kurzfristig einen Platz in einem Kräuterpädagogenkurs erhalten.

Wunderbare Zeit mit Gleichgesinnten

Der Kurs fand an 11 Wochenenden in Bad Tölz über einen Zeitraum von 12 Monaten statt und bestand aus 3 Teilen.

Im praktischen Teil wurden Kenntnisse über das Sammeln, die Aufbewahrung, die Verwendung und die Anwendung von Kräutern, Heilkräutern, Wildgemüse und Wildfrüchten vermittelt. Wir haben Kräuterführungen geübt und aus den gesammelten Pflanzen Ölauszüge,

Tinkturen, Tee, Seifen, Salben, Semeln, Kuchen und vieles mehr herstellt.

Der theoretische Teil beschäftigte sich mit der Artenkenntnis, dem Aufbau, dem Stoffwechsel und den Inhaltsstoffen der verschiedenen Pflanzenarten. Wir haben Wissenswertes über die Ethnobotanik, die Geschichte der Volksmedizin und biologische Zusammenhänge erfahren.

Im Laufe des Jahres haben wir unser eigenes Herbarium angefertigt, welches auch Bestandteil unserer Abschlussprüfung war. Neben den Informationen zu den getrockneten Pflanzen, wie Name, Familie, Art, Fundort und Inhaltsstoffe haben wir Rezepte, Bilder und Geschichten hinzugefügt. Unserer Kreativität konnten wir freien Lauf lassen. Es sind sehr schöne Werke entstanden.

Der Prüfungsteil setzte sich aus einer schriftlichen Prüfung, der Ausarbeitung und Durchführung einer Kräuterführung, einem selbst gestalteten Präsentationstisch und der Vorführung unseres Herbariums zusammen.

Jedes Wochenende war wie ein kleiner Urlaub. Mit Gleichgesinnten bin ich in die Natur eingetaucht und der Hektik des Alltags etwas entflohen. Der Kurs hat bei mir die Freude an Wild-Pflanzen und Tieren, mit denen wir unseren Lebensraum teilen, geweckt. Viel zu schnell ist diese wunderbare Zeit vergangen, die nicht nur mein Leben verändert hat.

Seifenherstellung, Wildkräuterprodukte und Entspannung

Ich verarbeite jetzt Wildkräuter, kenne mich mit den Inhaltsstoffen und der Wirkung auf den menschlichen Körper aus, stelle Pflegeprodukte und Lebensmittel selbst her. Mein erlerntes Wissen gebe ich gern weiter. Dazu biete ich Kräutrerlebnistage und Workshops rund um das Thema Wildkräuter an. Gemeinsam verarbeite ich mit den Teilnehmern die Wild-Kräuter z. B. zu Seifen, Pflegeprodukten für Kinder, Salben, Balsam und Tinkturen.

Workshops über die Herstellung von handgesiedeten Seifen im sogenannten Kaltverfahren sind mein Spezialgebiet. Ich verwende für die Seifen Kräuter, Obst und Salz. Farb- und Konservierungsstoffe sind out. Meine Lieblingsseife ist eine Lavendel-Sole-Seife. Die Seife enthält Kokosnussöl, Olivenöl, Sheabutter, Sonnenblumenöl, Rizinusöl, Salz, Lavendelblüten und ätherisches Lavendelöl.

Wie es bei mir weitergeht? Aktuell nehme ich an einer Fortbildung zum Thema Klostermedizin / Pflanzenheilkunde teil. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Ursprüngen der Klosterheilkunde, den historischen Grundlagen der Phytotherapie, verschiedenen Arzneimittelformen, Prävention von Krankheiten und speziellen Therapiemethoden (z. B. Aderlass, Fasten).

Einige Teilnehmer/innen aus meinem Kräuterpädagogenkurs wenden ihr Wissen ebenfalls beruflich an. Alexandra Wastlhuber hat ihr eigenes Gewerbe „Krautseidank“ eröffnet und kreiert Wildkräuterprodukte. Im Ameranger Bauernhausmuseum kann man sie bei Führungen live erleben. Nähere Informationen erhält man auf ihrer Facebookseite „Kraut sei Dank“. Anne Sofie Hoppe kombiniert ihr Kräuterwissen mit autogenem Training. Bei einer „Pause in guter Pflanzengesellschaft“ und „Autogenem Training im Gehen, garniert mit Kräutern“ lässt sie ihre Teilnehmer den Alltagsstress vergessen. Ihre Homepage www.gezeitenbummlerin.de geht in Kürze online.



*Michaela Gemeinhardt, Kräuterpädagogin,
www.michas-kräuter-kiste-bayern.de*



Schwefelseife



Badebombe



Ausflug ins Moor bei Bad Tölz