



WEITERBILDUNG

Kompetent durchs Kräuterjahr

Der erste Grundkurs Kräuterkunde startete anfangs Januar. Die 12 Teilnehmerinnen erwartet ein spannendes Jahr rund um das Thema Heilkräuter.

Susanne Fuster

«Mein pubertierender Sohn braucht Ringelblumentinktur gegen seine Bibeli.» «Ich möchte meine Hausapotheke mit Kräutern ergänzen.» «Im Altersheim, wo ich einst arbeitete, haben wir jeweils nach dem Ableben der Patienten die Zimmer ausgeräuchert.» «In meinem Garten wächst eine Vielzahl an Kräutern – ich möchte mehr über deren Verwendung erfahren.» So tönte es am Montag, 5. Januar 2015, beim ersten Zusammentreffen der zwölf Kursteilnehmerinnen. So verschieden die Beweggründe für eine Kursanmeldung sind, so weit ist auch die Altersspanne der Teilnehmerinnen. Alle möchten sie im Laufe des Jahres im vierteiligen Kurs mehr über die heimischen Heilkräuter und deren vielseitige Verwendungsmöglichkeiten erfahren. Unter der fachkundigen Leitung von Sabine Bosshard Gerber, seit acht Jahren Hauswirtschaftslehrerin an der Bäuerinnenschule am Strickhof, wurde der erste Kurstag in Angriff genommen.

Hygiene und Achtsamkeit waren nötig

Der Vormittag stand ganz im Zeichen der Salbenherstellung. Die kurze Einführung galt den Grundlagen der Balsame, wie zum Beispiel den verschiedenen Ölen, Bienenwachs, Kakaobutter, Lanolin und einigen mehr. Je nach Grundlage hat die Salbe andere Eigenschaften. So hat Olivenöl beispielsweise eine gute Heilwirkung, Sesamöl enthält natürliche Lichtschutzfaktoren und

Bienenwachs dient als Konsistenzgeber und macht die Haut seidig-glänzend.

Schon bald wechselte die Kursgruppe von der Theorie in die Praxis. In der neuen Schulküche der Bäuerinnenschule durften die Teilnehmerinnen in kleinen Gruppen nach einfachen Rezepturen erste Salben und Cremes herstellen. Im Wasserbad wurden die Zutaten schonend erwärmt, gemischt und anschliessend kaltgerührt, mit Duftessenzen ergänzt und in kleine Dosen abgefüllt. Sauberes Arbeiten ist hier wichtig für die Haltbarkeit der Salben. Zudem muss mit den Ingredienzen sorgfältig umgegangen werden, handelt es sich hierbei doch wahrlich um Kostbarkeiten. So braucht es zum Beispiel für die Herstellung von 1 ml Rosenessenz 400 kg Rosenblätter. Der ml Rosenessenz kostet demnach im Handel stolze Fr. 18.–. Bis zum Ende des Morgens hatten alle Frauen eine Ringelblumensalbe, eine Rosengesichtscreme, eine Schafgarbensalbe und einen Lippenbalsam hergestellt.

Auf den Spuren alter Kulturen

Am Nachmittag wurde das Thema Räuchern in Angriff genommen. Viele Teilnehmerinnen brachten vorsichtige Zurückhaltung oder gar Vorurteile zu diesem Thema mit, da in unserer westlichen Kultur das Wissen und Praktizieren rund ums Räuchern nur wenig überliefert worden ist. Vielen ist die einzige bewusste Begegnung mit dem Räuchern der Weihrauch in der Kirche und das Räuchern von Lebensmitteln, um sie geschmackvoll und haltbar zu machen. Es wurde aufgezeigt, dass das traditionelle Räuchern in allen Kulturen bis weit vor Christi Geburt zurückreicht. Wir finden Zeugnisse bei den Ägyptern,

den Römern und Griechen, aber auch im Orient und in Asien oder bei den Schamanen in Amerika und Australien.

Die Wahl der Kräuter bestimmt die Wirkung

Das Verglimmen verschiedener Hölzer, Harze und Pflanzen hat ganz vielfältige Wirkungen und ist je nach Zutat heilend, reinigend, schützend oder gar aphrodisierend. Pflanzenmischungen können, ähnlich wie bei der Teekultur, frei zusammengestellt werden. Nachdem die Kursgruppe draussen im Freien verschiedenste Harze wie Fichte, Weihrauch, Myrrhe und Kräuter wie Salbei und Beifuss hatte räuchern, riechen und wirken lassen dürfen, ging es wiederum in die Schulküche. Hier hatte Sabine Bosshard eine grosse Vielfalt an getrockneten Räucherkräutern und Harzen bereit. Zum Abschluss des ersten Kurstages durfte sich jede ihre ganz persönliche Räuchermischung zusammenstellen. Gespannt blicken die Teilnehmerinnen dem zweiten Kurstag Ende März entgegen, wenn gemeinsam Wildkräuter in der Natur gesammelt und zum Mittagessen verarbeitet werden. —

Datum: 16.01.2015

Zürcher Bauer

Hauptausgabe

Zürcher Bauer
8600 Dübendorf
044/ 217 77 33
www.zbv.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 4'843
Erscheinungsweise: 49x jährlich



Themen-Nr.: 540.003
Abo-Nr.: 1088177
Seite: 5
Fläche: 40'507 mm²



Hölzer, Harze und Pflanzen haben ganz vielfältige Wirkungen. (Bild: Susanne Fuster)

INFO

Zum Grundkurs Kräuterkunde

Die Referentin, Sabine Bosshard Gerber, bringt langjährige Erfahrung zum Thema mit. Sie hat ihr Wissen an der Kräuterakademie am Rheinhof in Salez während eineinhalb Jahren vertieft, und setzt dieses nun am Strickhof in die Praxis um. Sie konnte ihr Wissen bereits bei der Mitgestaltung des neuen Kräutergartens am Strickhof Wülflingen vor rund einem Jahr einfließen lassen. Der Grundkurs Kräuterkunde ist auf vielfältigen Wunsch entwickelt worden.

Aufgrund der grossen Nachfrage sind bereits zwei weitere Kurse geplant.

An folgenden Daten hat es noch freie Plätze: 16.03. / 10.08. / 02.11.2015 / 26.01.2016
Interessenten melden an über: www.strickhof.ch/weiterbildung/fachkursetagungen/
oder Kurssekretariat Strickhof, susanne.ganz@strickhof.ch, oder per Tel. 058 105 98 04