



Frühlingspower- Newsletter

Kommst du mit auf einen allerersten Frühlingsspaziergang? Vielleicht bist du eben noch eine Skipiste hinuntergebrettelt oder unter deinem Teppich liegen noch jede Menge Konfetti von der Fasnacht? Dann mach die Türe auf: In Wald und Wiese warten die Wunder des Frühlings auf dich!



Jetzt, wenn die Bäume noch kein Laub tragen, kommt viel Licht auf den Waldboden. Deshalb finden wir die ersten Frühlingsboten auch im Wald:

Die Blätter des **Sauerklee** (*Oxalis acetosella*) zum Beispiel leuchten in frischem Grün und wachsen in ganzen Teppichen auf dem Waldboden.



Medizinisch wird der Sauerklee bei Magenkrämpfen, Dreimonatskoliken bei Babys und bei Schock verwendet. Kulinarisch schmeckt er wunderbar erfrischend in einem Salat. Lange Zeit wurde aus der Oxalsäure ein Salz gewonnen und eingesetzt beim Färben von Stoffen, zum Bleichen von Stroh und zum Putzen von Kupfer und Messing. Stell dir vor, für 500 Gramm Säure mussten 75 Kilo der federleichten Sauerkleeblätter gesammelt werden. Wir hingegen freuen uns an den wunderschön gezeichneten Blümchen und knabbern im Vorbeigehen hin und wieder ein erfrischendes Blättchen.



Am **Bärlauch** (*Allium ursinum*) kommen wir im Frühling gerade so wie der Igel im Steinhauser Wald (fotografiert am Ostersonntag 2024) nicht vorbei. Vom Bärlauch können wir Blätter, Knospen, Blüten und sogar Wurzeln verwenden. Du darfst ihn einfach auf gar keinen Fall mit giftigen Herbstzeitlosen, Maiglöckchen oder dem Aronstab verwechseln. Und das ist gar nicht immer ganz einfach, wenn sie an den gleichen Stellen wachsen:



Auf dem Bild links wachsen im Vordergrund hochgiftige Herbstzeitlosen, im Hintergrund ist alles voller Bärlauch! Auf dem Bild rechts sehen wir die ebenfalls sehr giftigen Maiglöckchen vor der Blüte.

Bärlauch kann mehr als Pesto! Deshalb möchte ich euch auch dieses Jahr ein Bärlauchrezept zeigen. Und weil manchmal gerade die einfachsten Dinge die besten sind, hier ein ganz simples Rezept:

Bärlauchbutter

- einige frische Bärlauchblätter
- 50 g Butter
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz

Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.

Bärlauchblätter fein schneiden.

Alle Zutaten mit einer Gabel vermischen und geniessen!

Diese Butter lässt sich sehr gut auch einfrieren.

Huflattich (*Tussilago farfara*) ist einer meiner liebsten Frühlingsboten. Und nichts da mit «Tussi» trotz des lateinischen Namens. Huflattich ist gar nichts wählerisch und wächst auf feuchten, lehmigen Böden, in Strassengraben und Kiesgruben. Besonders gerne mag ich auch die umgangssprachlichen Namen wie **Zytrösli**; **Märzblüemli** oder **Teublüemli**. Huflattich ist eine uralte Heilpflanze der Volksheilkunde und gilt als eines der besten Hustenmittel überhaupt. Jedes Jahr mache ich einen Honig nach dem, der gerne bei Husten gebraucht wird oder auch einmal für ein Dessert:



Huflattich-Honig (Rezept Chrüter-Oski)

- ½ Litermass voller Huflattichblüten
- 1 l Wasser
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben
- 1 kg Zucker

Die Huflattichblüten mit Wasser und Zitronenscheiben in einem Topf 20-30 Minuten köcheln.

Flüssigkeit abseihen und mit dem Zucker langsam 2 Stunden lang einkochen.

Gelierprobe auf einem kalten Teller machen. Ist die Melasse dickflüssig, in gut getrocknete Gläser abfüllen.

Zwist um Giftstoffe: Das musst du wissen

Huflattich enthält einen Stoff (Pyrrolizidinalkaloid), der in Tierversuchen in grossen Mengen und über längere Zeit regelmässig verabreicht leberschädigend und krebserregend wirkte. Deshalb raten einige Fachleute vom Verzehr von Huflattich ab. Andere meinen, in geringen Mengen und nicht über eine Dauer von mehr als drei Wochen täglich eingenommen sei er unbedenklich.

Lust auf mehr?

Weil gerade jetzt die allerschönste Kräuterzeit beginnt, gibt es demnächst verschiedene Angebote:

- **Montagvormittag, 17.3.25**
«Streifzug durch Wald und Wiese: Frühlingserwachen»
Kleiner Kräuterspaziergang in Hünenberg zum Wochenstart.
- **Sonntag, 13.4.25:**
«Blütenzauber und Wassertreten»
Frühlingspflanzen kennen lernen auf dem Rontaler Höhenweg mit Erfrischung im KneippGarten Gisikon.
- **Mittwochabend, 16.4.25:**
«Neunkräutersuppe»
Im Steinhauser Wald sammeln wir Kräuter für die traditionelle Gründonnerstagssuppe, entzünden ein Feuer, rühren und geniessen gemeinsam.
- **Sonntag, 27.4.25:**
«Apotheke am Wegesrand»
Tageswanderung von Sihlbrugg nach Menzingen. Unterwegs lernen wir Wildpflanzen für die Soforthilfe kennen.

Nähere Infos: www.taraxxacum.ch
Anmeldung: regula@taraxxacum.ch



Mit herzlichen Grüssen

Regula