

Mit Kräutern Kraft für den Alltag finden

REPORTAGE. Bärlauch, Brennnessel, Giersch und Gundelrebe: Altbekanntes gilt heute als Superfood von der Frühlingswiese. Romana Seunig weiß als „Kräuterin“, wie's wirkt.

Von Andrea Bergmann

Der Löwenzahn blüht kräftig gelb neben Spitz- und Breitwegerich sowie zarten Gänseblümchen, die Gundelrebe streckt ihre blauen Blüten aus der Wiese, der Giersch hat sich im ehemaligen Beet verbreitet und die Brennnesseln haben sich unter dem Hollerstrauch breitgemacht: Romana Seunig (65) weiß genau, wo sie auf ihrem riesigen Areal welche Kräuter findet. Sie landen später für Saucen oder die Frühlingskräutersuppe im Kochtopf, pepen Salate oder Aufstriche auf.

Jetzt im Frühling beginnt für die Kräuterbäuerin und Gesundheitswissenschaftlerin mit Postgraduate-Studium das Jahr; das neue Vegetationsjahr, wie sie dann präzisiert. Neu begonnen hat auch Seunig selbst, als sie sich nach 30 Jahren als Juristin in leitenden Funktionen im In- und Ausland aus ihrem „Brotberuf herauskatapultiert hat“. Auf dem Bauernhof vulgo Ruditz ihres Ehemannes Andreas Ruttnig am Radsberg/Radiše, mit Blick auf blühende Obstbäume und die schneebedeckten Karawanken, liegt in 800 Meter Seehöhe ihr Betätigungsfeld: ein Hektar Wiesenflächen und Kräuterfelder. Hier darf die Natur Natur sein, verbreitet oder verabschiedet sich manches Kräuterl „oder springt hinein ins bepflanzte Beet“, wie Seunig liebevoll formuliert. Seunig spricht auch von „mutigen Gesellen“, die im Frühjahr Frostnächten trotzen, und nennt die Gundelrebe. Sie spricht von „Tausendsassas“ und meint damit wertschätzend die Kräuter generell. Hier sammelt sie bis in den Herbst hinein Knospen, Blüten, Blätter und Wurzeln, um sie zu Säften, Salzen, Sirup, Teemischungen oder Räuchermischungen zu verarbeiten und im Hofladen zu verkaufen.

„Die frühen Wildkräuter haben das Zeug zum wahren Superfood, denn sie stärken unser Immunsystem und aktivieren den Stoffwechsel“, weiß sie und benennt die Inhaltsstoffe mit lateinischen Namen. Winterschlacken ade, neue Energie mit Grünem von der Wiese. „Kräuter helfen uns bei der Zeitumstellung oder Veränderungen des Lichts im Frühjahr“, weiß Seunig. „Unser Körper kann mit Kräutern sofort etwas anfangen.“ Bärlauch, Kresse und Schnittlauch helfen mit ihren Scharfstoffen dem Immunsystem, wirken antibiotisch. Löwenzahn, Gundelrebe, Kerbel und junge Schafgarbenblätter mobilisieren mit ihren Bitterstoffen die Verdauung und entgiften. Brennnessel und Vogelmiere aktivieren als Vielseitige das Immunsystem. **Was tun** bei Verwechslungsgefahr, wenn man sich nicht sicher ist? Klare Ansage von Seunig: „Stehen lassen und eventuell übers Jahr beobachten, wie sich Blüten, Blätter entwickeln“. Den Bärlauch pflückt sie lieber im Garten als in freier Natur. Beziehungsweise rät Seunig generell: „Nur nehmen, was man ganz sicher kennt.“ Dann kann es zu keinen Vergiftungen wie zuletzt kommen, als eine Kärntner Familie Lauchzwiebeln mit giftigen Narzissenzwiebeln verwechselte und den Notarzt brauchte.

Seunig empfiehlt auch, von „Kräuterinnen“ zu lernen (das Wort Expertinnen gefällt ihr nicht). Vorträge, Kräuterwanderungen, Workshops sind seit Jahren sehr gefragt, weiß sie aus eigener Erfahrung und von ihren Angeboten in ihrem „Kräuterland“-Garten. Coronabedingt ist jetzt noch Pausenzeit.



Auch immer mehr junge Leute interessieren sich für intakte Natur und altes Wissen, haben Erinnerungen an den Geschmack der Kindheit, an Tees oder die Frühlingskräutersuppe der Oma. Was hineingeht? Brennnessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Bärlauch, Giersch, Kerbel sollten dabei sein. Und ein paar Gänseblümchen obendrauf. www.kräuterland.at

"

Ich zeige den Menschen, wie leicht es ist, Kräuter fürs Wohlbefinden in den Alltag zu holen. Unsere Natur liefert uns etwa den Löwenzahn als Powerfood.

"

Romana Seunig