

Künten: Auf den Kräuterspaziergängen von Franziska Schüpbach erfahren die Teilnehmer alles Wissenswerte über heimische Wildpflanzen

## «Eine Brennnessel rennt nicht davon»

Seit jeher ernähren sich die Menschen von Pflanzen, weiss Franziska Schüpbach. Kein Wunder, denn gerade Wildpflanzen enthalten viele gesundheitsfördernde Vitalstoffe.

Ich hatte schon immer Freude an Kräutern und Pflanzen», erzählt Franziska Schüpbach bei einem frisch gebrühten Brennnesseletee in ihrem Garten am Rande von Künten. Sie habe schon früher selbst Salben hergestellt und mit Teemischungen experimentiert. Vor drei Jahren liess sich die Mutter von drei erwachsenen Kindern dann zur Phytotherapeutin ausbilden – ein Bestandteil des Naturheilverfahren-Lehrgangs. Zur zweijährigen Ausbildung gehören umfangreiche Kenntnisse über die verschiedenen Inhaltsstoffe von Kräutern, über deren Heilwirkung, aber auch über gefährliche Giftstoffe. Neben dem Anlegen eines Herbariums mit 60 Heilpflanzen und einer medizinischen Fallbegleitung war auch die Pflanzenbeobachtung Teil der Ausbildung. Ein ganzes Jahr lang widmete sich Schüpbach dem Spitzwegerich: «Der Spitzwegerich ist meine Lieblingspflanze, weil er eigentlich unscheinbar ist und nicht der Schönste», lacht Schüpbach. Dabei hat das bescheidene Pflänzchen es durchaus in sich: «Er besitzt schleimlösende Wirkung und durch das enthaltene Aucubin wirkt er gegen Juckreiz», erklärt die Kräuterexpertin. Man müsse die Blätter zwischen den Händen verreiben und den Saft auf einen Insektenstich streichen, schon höre der auf zu jucken. Noch



Franziska Schüpbach ist Phytotherapeutin und weiss, welche Wildpflanzen Heilkräfte besitzen und welche in die Küche gehören. Hier zeigt sie, woran man schmackhaften Bärlauch von giftigen Maiglöckchen unterscheidet. Fotos: ml

ein Tipp gefällig? Einfach ein zusammengerolltes Spitzwegerich-Blatt in die Nase stecken: «Das hilft gegen eine laufende Nase», so Schüpbach. Ausserdem schmecke er fein nach Champignon in einer Suppe. Und schon sind wir mitten in der Kräuterkunde.

### Spaziergänge mit Degustation

Ab April bietet die Künterin verschiedene Kräuterspaziergänge mit anschliessendem Apéro an. Essbares findet sich im Frühjahr zuhauf in Feld und Flur. Be-



Vitaminbombe: Wildkräutersalat mit gesammelten Zutaten. Fotos: zVg



Finger weg: Schlüsselblumen blühen schön, stehen aber unter Naturschutz.

sonders bei Männern beliebt: der Kräuterspaziergang mit Weindegustation im eigenen Rebberg in Wettingen. Hausfrauen und Mütter seien dagegen eher auf der Suche nach neuen Rezeptideen zur Erweiterung ihres Speiseplans, berichtet Schüpbach: «Ein Giersch enthält mehr Vitamin C als ein Kopfsalat und schmeckt herrlich nach Petersilie und Rübli», ergänzt sie, während wir mit Körben bewaffnet den Wegrand absuchen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden bevor es zum praktischen Teil übergeht, zunächst die Grundlagen des Kräutersammelns: Zum Beispiel, wo man fündig wird. Böschungen und Terrainveränderungen versprechen am meisten «Beute». Aber Achtung: «Der erste Meter gehört dem Hund», verkündet Schüpbach eine goldene Regel. Die zweite Regel: «Immer so durchgehen, dass niemand merkt, dass gesammelt wurde». Stichwort «Nachhaltigkeit». Mindestens genauso wichtig ist es natürlich, giftige von ungiftigen Pflanzen unterscheiden zu können. «Beim Bärlauch haben viele Angst wegen der giftigen Maiglöckchen», nennt Schüpbach ein Beispiel und erklärt den Unterschied: «Beim Bärlauch kommt ein Blatt aus der Zwiebel, beim Maiglöckchen ist das Blatt stielumfassend.» Puh, so viele Informationen! Zehn bis 20 Pflanzen lernen die Teilnehmenden auf einem Kräuterspaziergang durchschnittlich kennen. Zum Glück gibt es am Ende ein umfangreiches Dossier zur Gedächtnisstütze mit auf den Weg. Denn gegen Vergesslichkeit ist noch kein Kraut gewachsen – oder etwa doch?

Michael Lux

Informationen: krauterspaziergang.ch

Mellingen: Remy Stillhart ist ein Allrounder. Seit seiner Pension bestückt er unter anderem unentgeltlich den Online-Shop von Birdlife Mellingen

## Schwalbenschwänze bald bereit für Jungfernflug

Er baut für Vögel Behausungen, für Bienen Hotels und für seine verpuppten Raupen Start-Rampen für den Jungfernflug. Remy Stillhart stellt sie in liebevoller Handarbeit in seiner Werkstatt für den Online-Shop von Birdlife Mellingen her.

Er steht mitten im Gewächshaus. Behutsam nimmt er ein vier-eckiges Holzbrett aus dem Regal. Was aussieht wie ein Spielbrett, ist eine Kinderstube für verpuppte Schwalbenschwanzraupen. Remy Stillhart (66) baute es in seiner haus-eigenen Werkstatt zusammen. Im Herbst steckte er in die 16 ausgebohrten Löcher im Holzboden die Kokons der Schwalbenschwänze. Nebst jedem Loch gibt es einen Kletterstab. «Bald werden die Schwalbenschwänze aus dem Kokon schlüpfen und den Holzstab erklimmen», sagt er. «Oben angekommen breiten sie ihre Flügel aus.» Und dann ist der wohl magischste Moment gekommen. Der Schwalbenschwanz fliegt durch die offene Tür des Treibhauses hinaus in die Freiheit. «Ich habe auch schon Nachbarskinder eingeladen, um diesen Moment mitzuerleben», sagt er. Eigens für seine Schwalbenschwanzzucht bauen Remy Stillhart und seine Frau Erika Fenchel und Karotten im Garten an. Sobald das Kraut erscheint, sind auch die königlichen Falter nicht mehr weit. «Es gibt nicht mehr viele Nutzgärten im Quartier», sagt Remy Stillhart. «Trotzdem finden die Schwalbenschwänze das Kraut des Fenchels und der Karot-

ten.» Sieht er Raupen, werden sie von ihm behutsam in das Airarium (Aufzucht-Zelt) im Gewächshaus gebracht und dort, vor Fressfeinden geschützt, aufgezogen.

### Behausungen für Vögel

Nebst den Schwalbenschwänzen hat Remy Stillhart auch ein Herz für Vögel. So beobachtet er im Winter gerne die Vögel, die an sein Futterhäuschen kommen. Für den Buntspecht hat er unterhalb des Häuschens einen Futterknebel gehängt. Mit einem Fuss hält er sich am Holzständer fest, mit dem andern am Futtersack. Für den Online-Shop stellt er seit seiner Pension, seit sechs Jahren, unentgeltlich Futterhäuschen und Nistkästen her. Wer einen Beitrag zur Biodiversität leisten will, ist mit einem Bienenhotel von Remy Stillhart bestens bedient. «Das kleine Bienenhotel kann ganz einfach an einem Nagel aufgehängt werden», verrät er. Bei seinem Exemplar vor der Werkstatt, ist das «Hotel» bereits von Wildbienen gut belegt. Im Garten gibt es aber noch andere Mitbewohner. Beim Cheminéeholz und in einem eigens angelegten Steinhäufen fühlen sich Eidechsen und Blind-schleichen zu Hause.

### Chlausmarktverkauf für Verein

Die von Remy Stillhart hergestellten Produkte sind jeweils auch am Chlausmarkt am Stand von Birdlife Mellingen erhältlich. Nebst Vogelhäusern sind auch Holzlaternen – der Mellinger Samichlaus benutzt sie auch, 3D-Elefanten und selbstgemachte Quittenkonfis erhältlich. Der gelernte Elektromechaniker produziert das ganze Jahr



Remy Stillhart hat ein Schlupfbrett für Schwalbenschwänze gebaut. Foto: dg

die Holzarbeiten unentgeltlich für den Verein. Er ist langjähriges Mitglied, Kassier und unterstützt den Verein in seinen Aktionen. So koordiniert er die zehn Nistkastenreinigungs-Teams, die jeweils im Herbst 400 Nistkästen für den Frühling fit machen. Stillhart

hat dazu ein spezielles Gerät entwickelt, damit keine Leiter mehr verwendet werden muss. Bekannt ist Stillhart auch als Mauersegler- und Dohlen-Vater. Anfangs Mai erhält er von Pfarrer Walter Schärli einen Anruf, wenn die Mauersegler zurückgekehrt sind. Still-



Ein entpuppter Schwalbenschwanz auf der Startrampe Foto: zVg

hart öffnet dann vom Kirchenschiff aus die acht Luken mit den Nistkästen. Zusätzlich schaut er im Kirch- und Zeitturm nach, ob die Dohlen Nachwuchs haben.

Am Donnerstag war er bei der neusten Aktion von Birdlife Mellingen mit von der Partie. Die Vereinsmitglieder machten die Uferschwalben-Mauer im Gebiet Ebereich bereit. Da sie im letzten Jahr nicht besetzt war, musste die Sandmauer nicht abgestochen, sondern lediglich ausgeglichen werden. Letztes Jahr koordinierte Stillhart ebenfalls im Ebereich die Zählung von Reptilien in der gleichen Region. Unter den 40 Platten wurden Blindschleichen, Ringelnattern und Zauneidechsen gesichtet.

Debora Gattlen