

Natur wieder lernen

WANDERSERIE Wer durch Wald und Wiesen läuft, findet an jeder Ecke einen wahren Pflanzen-Schatz. Doch fehlt oft das Wissen darüber. Das will Dagmar Stein bei ihren Kräuterwanderungen vermitteln.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
SEBASTIAN MARTIN

Hochstall – Weit laufen muss man mit Dagmar Stein nicht, um etwas über die Natur zu lernen. Kurz hinter dem Haus bleibt sie schon nach wenigen Metern auf der Wiese stehen, reißt ein Blatt eines in den Augen des Ungeübten nicht weiter zu beachtenden Grüns ab und reicht es dem unwissenden Gast. „Das ist Knoblauchsrauke“, sagt sie und steckt sich auch gleich ein Blatt in den Mund. „Schmeckt das bitter für dich?“ Ja, doch, ein wenig. Die 66-Jährige hat sich längst an den Geschmack gewöhnt.

Die Natur- und Kräuterpädagogin bietet seit Jahren thematische Wanderungen rund um Hochstall, die Friesener Warte oder den Frankendorf-Klettergarten an. Dabei will sie auch altes Wissen von früher vermitteln. „Viele Kräuter schmecken nicht toll, sind bitter, das ist aber wichtig für Ma-

gen und Darm“, sagt sie. Doch selbst aus dem Endiviansalat sei inzwischen der Bitterstoff nahezu verschwunden und rausgezüchtet. „Doch das brauchen wir.“

Und das gibt es in der Natur: Nicht nur Knoblauchsrauke, auch Löwenzahn oder Vogelmiere finden sich überall. Dagmar Stein zählt auf, was etwa alles aus einer Brennnessel herstellbar ist: Im Wasser wenige Stunden eingeweicht erhalte man Spritzmittel gegen Blattläuse, länger als 24 Stunden eingelegt, bilde sich idealer Dünger. Auch als Haarwuchsmittel sei die Pflanze geeignet, nicht zuletzt ließen sich Chips oder Spinat aus jüngeren Brennnesseln machen und die Samen im Müsli verwenden.

Enorme Vielfalt

„Um uns rum ist so viel Reichtum, doch wir würdigen die Schätze nicht, die wir haben“, sagt Dagmar Stein, die sich schon ihr ganzes Leben für Kräuter interessiert. Bereits ihr Vater habe alles über die Natur, den Wald, die Wasserströme gewusst. „Es war so ein tiefes Naturwissen, das mich fasziniert hat.“ Als er schon früh starb, sei das weg gewesen, doch als junge Frau habe sie sich selbst dafür interessiert, mehr mit der Natur in Berührung zu kommen. Was man essen kann, für was es gut ist, was man früher damit gemacht hat.

„In der Fränkischen Schweiz



Dagmar Stein erklärt bei ihren Kräuterwanderungen, für was Pflanzen gut sein können.

Fotos: S. Martin

„Viele Kräuter schmecken nicht toll, sind bitter, das ist aber wichtig für Magen und Darm“

DAGMAR STEIN
Kräuterexpertin



Frauenmantel wird vor allem bei Frauenbeschwerden verwendet.

gibt es eine enorme Vielfalt“, sagt die 66-Jährige. Selbst Thymian, Majoran, wilder Lein oder Orchideen finden sich an der Friesener Warte. Die Wälder in der Gegend seien toll zum Entspannen und voller verschiedener Arten. „Sie sind etwas Besonderes, es wird nicht alles gesäubert. Dass es Totholz gibt, ist total wichtig.“ Im Frühjahr findet sich bereits viel Verwendbares: Junge Buchenblätter etwa sind essbar. Oder Lindenblüten wurden früher

als Babynahrung verwendet. „Man hatte ja nichts.“

Vor allem sei es für die Kinder faszinierend, auf Entdeckungsreise zu gehen, sagt Dagmar Stein, die auch schon mal Märchenerzähler bei ihren Wanderungen dabei hatte oder zwei Lamas von Freunden aus Strullendorf.

Die Natur lesen

Auf der Wiese findet sich auf fast jedem Meter ein neues Kraut. Dagmar Stein zeigt auf

den Frauenmantel (der ist vor allem gut gegen Frauenbeschwerden) oder auf den Spitzwegerich. Und bei der Taubnessel knipst sie eine Blüte ab und zuzelt daran. „Kinder haben das früher gemacht, weil die Blüten süß sind und manchmal nach Honig schmecken.“

Faszinierend. Der Unwissende würde einfach über die Wiese gehen und wüsste von alledem nichts. Dagmar Stein hilft dabei, die Natur genau zu lesen.



Die Blüten der Taubennessel schmecken auch Kindern.

Kräuterwanderungen

Termine Dagmar Stein bietet immer wieder Kräuterwanderungen an. Die nächsten Termine sind am 19. Mai und 2. Juni (um 13.30 Uhr).

Kontakt Wer sich für die Wanderungen interessiert, kann sich jeweils bis Mittwoch davor anmelden. Infos auf kraftquell-natur.de/ oder unter 0176/31089992.

Vorschau Am Donnerstag verrät Wandertrainer Sven Hähle seine besten Praxistipps. Außerdem stellen wir ein Stück Frankenweg zwischen Kronach und Kulmbach vor.



Leserfotos Stellen Sie Ihre schönsten Wanderfotos mit **#frankenwandert** auf Instagram. Die besten Bilder werden in der Zeitung veröffentlicht.



Wollen Sie etwas anregen oder haben Sie einen **Wandertipp**? Schreiben Sie uns eine Mail an redaktion.bamberg@inFranken.de