

Auf Kräutertour durch die Bergwiesen

Welches Kraut wirkt anti-depressiv, was darf alles in grüne Smoothies, und wie macht man Bauernkaviar? – Wer ab Mai mit den Kräuterkundlerinnen durch die Alpenwelt Karwendel streift, kehrt mit Gesundheitstipps, neuen Geschmackserlebnissen und Rezepten zurück. Wozu Ziegen die Wildkräuter der Buckelwiesen „verarbeiten“, kann man hingehen auf der Goas-Alm schmecken.

Mittenwald, Krün, Wallgau – Im Mai werden in der Alpenwelt Karwendel wieder Tausende Enziane ihre Kelche in die Frühlingssonne strecken. Die drei Kräuter“hexen“ Sabine Dallmann, Julia Schwarzenberger und Petra Zurwesten haben jedoch nicht die knallblauen, sondern nahrhaftere Pflänzchen im Blick. Sie wandern mit Gästen durch die Mittenwalder, Krüner oder Wallgauer Flur und teilen ihren großen Erfahrungsschatz im Suchen, Bestimmen und Verarbeiten alpiner Wildkräuter und Heilpflanzen gerne. Tempo und Steigung der etwa 90minütigen Touren sind moderat. Da bleibt genügend Luft, um auch Rezepte auszutauschen. So erfährt man, etwa dass „Bauernkaviar“ geröstete, in Öl geschwenkte Brennesselsamen sind. Am Ende kommen die TeilnehmerInnen im wahrsten Sinne des Wortes auf den Geschmack. Als Picknick oder zum Mitnehmen gibt es meist eine kleine Kostprobe, zum Beispiel eingelegte Kräuter oder Fichtenspitzen-Sirup.

Dank der Buckelwiesen, einem der 100 Geotope Bayerns, und vieler weiterer Schutzgebiete, sind die Wiesen des oberen Isartals besonders artenreich. Wundheilende Schafgarbe gedeiht hier ebenso wie das natürliche Anti-Depressivum Johanniskraut, entschlackende Vitaminbomben, wie Brennessel, Gundelrebe und Löwenzahn oder wilder Thymian.

Auch Ziegen schätzen die kräuterreichen Buckelwiesen. Rund 100 Geißen mit ihren Kitzen weiden auf der Goas-Alm in Mittenwald. Bei der leichten Wanderung dorthin hat man das Karwendelgebirge im Blick und kann Trinkjoghurt, Käse und sogar Eis probieren, das Adi und Gabi Sailer aus Ziegenmilch auf ihrem Hof herstellen.

Leckere Souvenirs aus Wildkräutern oder andere Spezialitäten aus der Alpenwelt Karwendel bieten Mary's Marmeladen in Mittenwald und der Hofladen Seitz beim Schweb im Krüner Ortsteil Klais.

Details der Kräuterwanderungen und Wildkräuter-Spaziergänge gibt es auf www.alpenwelt-karwendel.de/veranstaltungen oder in den Tourist-Informationen Mittenwald, Krün und Wallgau.

Kontakt:

Alpenwelt Karwendel Tourismus GmbH, Tel. +49-8823-33 981,
info@alpenwelt-karwendel.de, www.alpenwelt-karwendel.de