

«Augenbraue der Venus» ist ein Name der Schafgarbe. Sie gehört zu den Kräutern, die Alpirten Ute Braun für sich entdeckt hat.

# Kräutersommer auf der Alp

Löwenzahn am Wegrand, Spitzwegerich auf der Weide, Kamille aus dem Alpgarten: In 25 Sommern hat Ute Braun als Hirtin auf einer Alp in den Schweizer Bergen ihre Begeisterung für Kräuter entdeckt.



Die Alp mit Ausblick übers Tal.

**J**etzt habe ich nur noch mich. Mich, auf einer Weide im Nebel. Wo komme ich her, wo will ich eigentlich hin? Mein altes Leben und meine Arbeit in der Stadt habe ich aufgegeben, zurückgelassen meine Freunde und meine Familie. Jetzt habe ich nur noch mich. Mich und meinen Rucksack, den ich viel zu voll gepackt habe. Er wiegt schwer. Ebenso die Reisetasche in der rechten Hand und die Plastiktüte in der linken. Meine Schultern werden lang und länger, meine Schritte klein und kleiner. Es geht bergauf. Ich bleibe stehen und setze die seitlichen Lasten am Boden ab. Tief Luft holen. Es wird schon irgendwie hinhalten mit meiner Idee, den Sommer auf einer Alp zu verbringen. – So war meine Gefühlslage, als ich zum ersten Mal auf die Alp ging.

## Im Rhythmus der Natur

Ich habe zwei Leben, ein Sommer- und ein Winterleben, nunmehr seit 24 Jahren in Folge. In der kalten Jahreszeit arbeite ich als Heilpraktikerin in meinem Heimatdorf in Deutschland und von Juni bis Oktober hüte ich Rinder auf einer Alp im Schweizer Kanton Fribourg. Neben dieser Aufgabe ist mir jedes Jahr eine kleine Ziegenherde anvertraut, deren Milch ich zu Käse verarbeite. Daneben umgebe ich mich mit allerlei Kleintieren: einem Hund, Hühner, Kaninchen, einer Katze und einem Schwein. Aus dem Garten vor der Hütte ernte ich einen grossen Teil der Nahrungsgrundlage für den Sommer.

Die Monate auf der Alp sind ein Leben im Rhythmus der Natur. Es ist ein sinnliches und sinnvolles Leben, aber auch ein ar-

beitsreiches und mühsames. Von der Natur habe ich Grosses gelernt. Zum Beispiel selbst gebastelte Bewertungen in meinem Kopf – etwa «das passt mir» oder «das passt mir nicht», «ich will» oder «ich will nicht» – langsam immer mehr abzulegen, weil sie dem Leben nicht dienen. Ausserdem hat die Natur mich gelehrt, mich nicht unterkriegen zu lassen. Dabei ist mir das Gänseblümchen ein Vorbild. Wenn ich auf ein Pflänzchen trete, beugt sich sein Stängel bis zum Boden, ohne zu brechen. Und wenn ich nach einer Weile danach schaue, hat es sich wieder aufgerichtet.

## Der Weg zu den Kräutern

Noch älter als meine Wertschätzung für Kräuter ist meine Liebe zu Blumen. Schon als Kind begeisterte ich mich für die blü-



Salatvarianten auf der Alpveranda.

### Rezept

**Löwenzahn-Kartoffelbrei, besonders von Kindern geschätzt.** Über den Daumen rechne ich pro Kopf

- › 3 mittelgrosse Kartoffeln
- › Kartoffelwasser
- › Milch oder Sahne
- › Salz, Muskat
- › 1 Ei
- › 2-3 Löwenzahnblätter

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Mir gefällt es, wenn ich die Wassermenge so gewählt habe, dass ich kein Kartoffelwasser abgiesen muss, sondern alles für das Püree nutzen kann. Weiter bevorzuge ich es, die Kartoffeln in ihrem Wasser mit dem Stampfer zu zerdrücken, so dass neben dem Brei noch kleine Kartoffelstückchen übrig bleiben. Wenn die Kartoffeln mit dem Zauberstab zu Brei gerührt werden, hat dieser eine zäh ziehende Konsistenz, unter der meiner Ansicht nach auch der Geschmack leidet. Den groben Brei würze ich mit Salz und Muskat und rühre neben dem Sahne dazu, je nachdem wie gehaltvoll die Mahlzeit sein soll. Zuletzt soll der Brei so beschaffen sein, dass der Löffel darin stehen bleibt. Die hart gekochten Eier klein schneiden und die Löwenzahnblätter klein hacken. Beides vorsichtig unter den Brei heben, damit Formen und Farben der Zutaten beim Servieren gut zu erkennen sind.



Zitronenmelisse, begehrt von Mensch und Ziege.

hende Pracht. Das gipfelte in den Vorbereitungen für das Fronleichnamfest – es kam in meinem Herzen gleich nach Weihnachten. Tagelang war ich mit meinen Geschwistern nach den Hausaufgaben unterwegs und wir zupften Blumenköpfchen für das grosse Blumenfest. An Kräutern kannte ich damals nur Schnittlauch und Petersilie. Wenn meine Mutter mich sonntags zum Petersiliepflücken in den Garten schickte, damit sie diese klein gehackt über die Möhren zum Mittagessen streuen konnte, kam ich immer mit dem richtigen Grün zurück. Als junge Erwachsene, in Städten fern der Heimat, verblasste meine Erinnerung an unseren Garten und an selbst gepflückte Wiesenblumensträuße. Das Interesse an Pflanzen erlosch jedoch nie ganz. In meinem ersten Alpsommer überflutete mich das Grün der Weiden, das dunklere Tannengrün, die Farbenpracht der Blumen. Bei jedem Wetter verbrachte ich so viel Zeit wie möglich draussen und hatte stets ein Blumenbestimmungsbuch dabei. Es war immer griffbereit beim Reisigholen, beim Zäune kontrollieren, auf dem Weg zum Holzplatz am Waldrand, beim Ziegensuchen, beim Gang ins Dorf. Ich kniete neben weissen, gelben, rosa und blauen Blüten und blätterte in meinem Buch, um ihr Abbild zu finden. Den weisen Hahnenfuss, den kein Tier frass, erkannte ich schnellwieder. Dass er ein Anzeiger für Feuchtgebiete ist, hörte ich an dem Quatschen des Bodens unter meinen Schuhen. Auch eine feine, lila zerzauste Blüte war mir bald vertraut. Doch ihr Name, Kuckuckslichtnelke, fand lange keinen Platz in meinem Hirn. Da half auch keine Eselsbrücke, ob das Wortspiel nun mit Adler oder Meise anfang oder mit Rosen oder



Zähneputzen spielen mit Schlangenknöterich.

Tulpen endete. Und die Wasserminze zerrieb ich so lange zwischen meinen Fingern, bis sie ihren muffigen Pfefferminzgeruch freigab.

### Von der Wiese auf den Teller

Das schwierigste auf der Alp – nachdem ich gelernt hatte, die Geräusche der Nacht als harmlos einzuordnen – war, nur für mich zu kochen und alleine zu essen. Abhilfe bei Letzterem fand ich, indem ich abends, wenn die Rinder auf der Weide waren, mich mit meinem Abendbrot unter die grasende Herde mischte. Dort kam mir die Idee: Was den Tieren schmeckt, könnte auch ich mal probieren. So pflückte ich ein Löwenzahnblatt, legte es auf das Käsebrot und ass es. Heute bin ich froh, dass es ein junges Blatt gewesen sein muss, denn wenn es alt, zäh und sehr bitter gewesen wäre, hätte ich mich wohl nicht weiter mit Kräutern beschäftigt. Der frische Geschmack des jungen Löwenzahns jedoch ermutigte mich, meinen Blick stärker auf die Kräuter um mich herum zu richten – wenn auch vorerst nur in Theorie. Irgendwann kannte ich alle gängigen Kräuter auf der Alp nach ihrem Aussehen und mit Namen. Praktisch tat ich aber noch nichts mit diesem Wissen, bis zu jener Kräuterwanderung, die mir eine Freundin geschenkt hatte.

### Nahrungs- und Heilmittel

Das Gras und die Kräuter waren unter den schon wärmenden Sonnenstrahlen schnell gewachsen und standen üppig, wohin das Auge reichte. Einige Teilnehmerinnen der Wanderung füllten nach den Hinweisen der Kräuterführerin ihre mitgebrachten Tüten mit grossen und kleinen Blättern. Andere nahmen für jede Pflanze ein neues Blatt

Ysop schmeckt gut und reinigt den Körper.

von ihrem Block, klebten sie mit einem Teastreifen darauf und machten sich fleissig Notizen. Wieder andere lichteten das Kraut ab, um es unversehrt zu lassen und einzig sein Bild mit nach Hause zu nehmen. Ich hörte nur zu. Mit jeder Erklärung merkte ich, welch umfangreiches Wissen ich bereits hatte. Doch es erwartete mich auch Neues. Zum Abschluss der Kräuterwanderung wurde ein Teil des gesammelten Grüns zu einem Salat angerichtet. In der Schüssel lagen junge und ältere, grosse und kleine, glattrandige und gezahnte Blätter. Appetit verspürte ich keinen darauf. Aber nur die dazu gereichten Brötchen zu essen, traute ich mich auch nicht. Also griff ich doch zu. Die Blätter schmeckten wie befürchtet herb, bitter, sauer und fühlten sich derb und ledrig an. Während ich in meinem Salat herumstocherte, regte sich in mir ein neuer Gedanke: Mit jungen, frischen, klein geschnittenen Kräutern fange ich an, mein Essen zu bereichern. Unterdessen nutze ich schon seit vielen Jahren die Kraft der Kräuter. Im Laufe der Zeit habe ich viel über ihre gesundheitsfördernden und heilenden Eigenschaften gelernt. Ganz im Sinne von Hippokrates – «Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein» – esse ich das Grün nicht erst, wenn ich krank bin, sondern täglich in meinen Mahlzeiten. Eine besondere Bedeutung haben die Frühlingskräuter. Üppig gegessen reinigen und beleben sie den wintermüden Körper und das Gemüt in einer Art Frühjahrskur. Auch den Sommer über gibt das Grün meinem Essen eine besondere Note.

### Kräutergeschichten

Der Abschied von meiner Winterheimat ist zugleich der Auftakt für meinen Kräuter-



Im Alpgarten stehen Blumen, Gemüse und Kräuter üppig.

sommer: Bevor ich mich auf den Weg zur Alp mache, führe ich nahe meinem Heimatdorf jeden April an mehreren Wochenenden interessierte Menschen zu Pflanzen und Kräutern und gebe mein Wissen in Botanik und Pflanzenheilkunde gerne weiter. Ich erzähle über die Bedeutung der Pflanzen in früheren Zeiten, die Herkunft ihrer Namen, die Verwendung in der Küche und ihre Heilwirkung. Dabei spreche ich auch über meine persönlichen Erfahrungen. Zum Beispiel davon, dass ich den Löwenzahn in meiner Kindheit nur als Hasenfutter kannte. Oder ich erzähle von meinem Morgenritual auf der Alp, zu dem der Frauenmantel gehört. Schon im Namen der Pflanze steckt, dass sie für diverse Frauenleiden hilfreich ist (vgl. FREUDE AM GARTEN Nr. 4/2010). Für mich persönlich habe ich aber noch eine ganz andere Wirkung entdeckt: Die aus den Blättern geschlürften Frauenmanteltropfen helfen mir, freundlich mit mir zu bleiben, wenn ich mich gar nicht gut finde. Selbst die beliebte Kamille tut nicht nur dem Magen gut, sondern diente mir auch als Seelentröster nach dem Verschwinden meines Hundes. Ich erzähle von den zunächst nicht geglückten Experimenten, der Herstellung von Hustensirup aus Spitzwegerichblättern und Rohrzucker. Es ist mir dabei ein Anliegen, Hinweise auf meine grossen Vorbilder, die Ordensfrau Hildegard von Bingen, den Universalgelehrten Paracelsus und den Kräuterpfarrrer Kneipp zu geben. Und wenn die Kräuterspaziergänge vorbei sind, ist es für mich Zeit, in meine Sommerheimat zu reisen. In meinen Kräutersommer.

Ute Braun

### Buchtipps

Ute Braun  
**Mein Kräutersommer.**  
Neue Geschichten, Erlebnisse und Rezepte von der Alphirtin.  
KOSMOS Verlag, 2011.

Ute Braun  
**Alpsommer.**  
Mein neues Leben als Hirtin.  
Ehrenwirth Verlag, 2008.  
Seit 2010 auch als Taschenbuch

### Vorschau

Ute Braun  
**Almträume.**  
Wie die Berge meine Gäste verändern.  
Ehrenwirth Verlag  
erscheint im Frühjahr 2012.



### Ute Brauns Kräutersommer

Inzwischen hat Ute Braun über ihr Leben in und mit der Natur zwei Bücher geschrieben. Nach dem 'Alpsommer' ist 'Mein Kräutersommer' erschienen. Darin beschreibt die Hirtin, was die Natur für uns an grünen Schätzen bereithält, und ermutigt mit einfachen Rezepten aus der Alpküche zum Ausprobieren. Die Kräuter in dem jeweiligen Rezept sind veranschaulicht durch Zeichnungen der verwendeten Pflanze. Ergänzt werden die Geschichten durch einen 16-seitigen Tafelteil mit Fotos, die grösstenteils auf der Alp entstanden sind. Den Abschluss bildet ein kleines Pflanzenlexikon, das die wichtigsten Informationen nochmals kurz zusammenfasst. Weitere Informationen über die Heilpraktikerin, Hirtin und Autorin unter [www.utebraun.de](http://www.utebraun.de).