

DIE KRÄUTERWELT VOM BRUNNMATTHOF

Ein Potpourri aus Farben und Aromen

TEXT & FOTOS Dagmar Derbort

Johanniskraut bringt Licht ins Gemüt, Ginkgo hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge und Mariendistel regt die Leber an. «Für alles ist ein Kraut gewachsen», weiss Romana Zumbühl vom Brunnmatt Hof schon seit Kindertagen.



Leuchtfeuer: Ringelblumen
und Borretsch.



Die bunten Blumenwiesen liegen inmitten des Luzerner Hinterlands.

Romana Zumbühls Leidenschaft für gesunde und schmackhafte Ernährung begann schon sehr früh. Aufgewachsen auf einem Bauernhof im luzernischen Menznaun, waren ihr die jahreszeitlichen Abläufe und eine naturnahe Landwirtschaft von Kindesbeinen an vertraut. Die Kreisläufe seien tief in ihr verwurzelt, erklärt die Kräuterefachfrau und Biobäuerin. Dass Gemüse und Kräuter für eine Gesundheit auf allen Ebenen untrennbar zusammengehören, vermittelt Romana gemeinsam mit ihrem Mann Walter und drei ihrer fünf erwachsenen Kinder in der Heilpflanzenschule auf dem Brunnamthof.

Betrieb mit Knospe

Umgeben von prächtigen Feldern und herrlicher Natur, liegt oberhalb von Altbüron (LU) der landwirtschaftliche Familienbetrieb. Das «Brunnamatt-Velo» auf dem Hofareal lässt erahnen, dass hier naturnah und umweltverträglich bewirtschaftet und gelebt wird. Und tatsächlich: Seit 1. Januar 2013 trägt der Brunnamthof das «Knospe»-Siegel von Bio Suisse. «Als zertifizierter Biohof verzichten wir auf chemisch-synthetische Hilfsstoffe, Dünge- und Pflanzenschutzmittel. Das schont den Boden, das Wasser und die Umwelt.» In enger Verbindung mit den natürlichen Rhythmen und Kreisläufen der Natur zu wirtschaften, ist das Lebensmotto von Familie Zumbühl. «Wir produzieren pflanzliche

und tierische Lebensmittel möglichst naturverträglich und im Einklang mit den jahreszeitlichen und klimatischen Bedingungen. Wir verstehen uns als Hoforganismus im Gesamtgefüge von Mutter Natur», erklärt Walter, der als eidg. dipl. Meisterlandwirt und «Alchemist», wie er sich selber nennt, sein umfangreiches Agrarwissen in zahlreichen Workshops und Einzelsitzungen weitergibt.

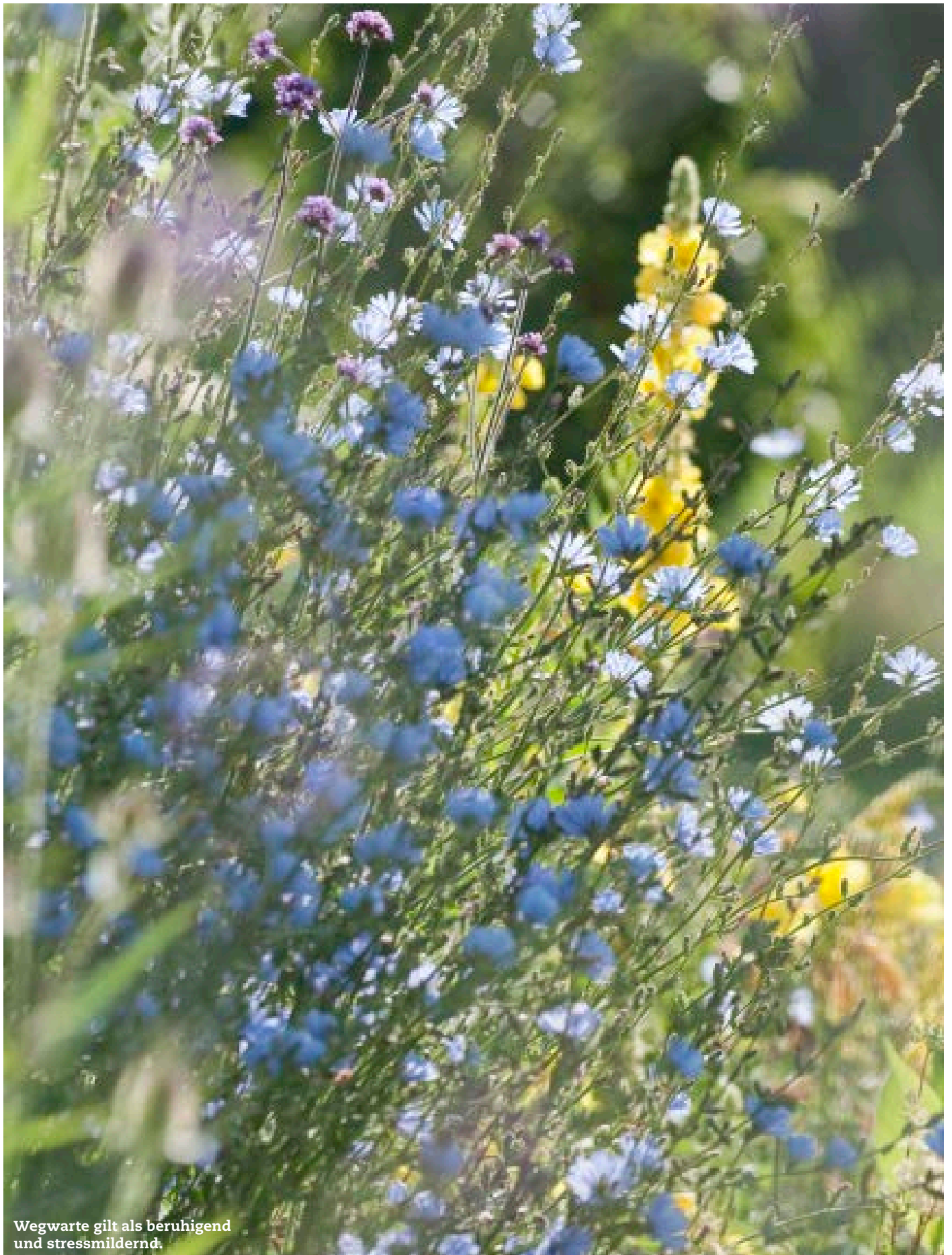
Kurse für Bauch und Seele

Das reichhaltige Angebot des Seminarhauses Brunnamthof umfasst neben land-

wirtschaftlichen Schulungen vor allem Wildkräuter- und Heilpflanzenkurse. «In erster Linie geht es darum, die Menschen zur Natur zu führen. Das ist in der heutigen Zeit nicht mehr selbstverständlich», erklärt Romana. Vor 13 Jahren begann sie, ihren reichen Erfahrungsschatz über die wohltuende Heilwirkung von Pflanzen an Interessierte weiterzugeben. Die ausgebildete Heilpflanzen- und Kräuterpädagogin qualifizierte sich zusätzlich in Frauen- und Kinderheilkunde sowie in Aromatherapie. Weiterbildungen in Homöopathie und Spagyrik kamen hinzu. Heute ist Romana →



Möglichst viele Fahrten werden mit dem Hofvelo gemacht.



Wegwarte gilt als beruhigend
und stressmildernd.

—> ein «wandelndes Lexikon» in Sachen Heilmittel aus der Natur und versteht es, ihr Wissen mit viel Charme, Humor und Herzblut weiterzugeben. Auch in ihrer Küche dreht sich alles um aromatische Düfte und wilde Geschmäcker. Selbstgezogenes Gemüse und Kräuter kreiert sie zu raffinierter Ringelblumensuppe, köstlicher Erntedankpastete und unwiderstehlicher Rosenmousse. Der eigene Garten ist dafür Zutatenlieferant und Inspirationsquelle. «Wer mit offenen Augen und weitem Herzen durch einen Garten geht,

bekommt Ideen und Visionen. Man wird ruhig und gelassen.» So helfe der Lavendel, wenn der Kopf voll sei, erklärt sie. «Lavendel kommt vom lateinischen «lavare», was so viel heisst wie «waschen».

Vielfalt an Farben und Düften

Jede Jahreszeit bringt ihre saisonalen, für Mensch und Tier wohltuenden Pflanzen hervor. Anfangs wollte sie ihren Garten nach Heilwirkungen und Indikationen anlegen. Doch Pflanzen seien eigenwillig und erobern sich ihren eigenen Platz, meint sie

lachend. «Es ist wie bei den Menschen: Es gibt die Wanderer, wie etwa das Johanniskraut, das immer wieder woanders hinwill, und es gibt die Sesshaften.» Heute ist die Bepflanzung ihres Gartens weniger streng und dem Klima, der Bodenbeschaffenheit und den Vorlieben ihrer Zöglinge angepasst. Nur während der Anwuchsphase brauchen Stecklinge und Jungpflanzen Wasser. Danach sollte man nicht mehr giessen, damit die Stauden gut einwurzeln, empfiehlt die Spezialistin. Nur wenige ihrer Wildkräuter und Heilpflanzen —>



Schon im Mittelalter wurde die Stockrose in Klostergärten zu Heilzwecken angepflanzt.



Die Artenvielfalt auf dem Brunnamthof ist äusserst reich.



Die Heilkraft der Natur

Die grossen leuchtenden Pompons der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) sind auf dem Brunnamthof weithin sichtbar. Ihre Samen enthalten das begehrte Nachtkerzenöl, das als eines der besten Heilmittel bei Hautbeschwerden gilt. Die gelben Blüten der benachbarten Königskerzen (*Verbascum*) werden als Schmuckdroge für Teemischungen, zur Aromatisierung von Likören und als Expektorans (Schleimlöser) bei Atemwegserkrankungen verwendet. Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), dessen sonnige Natur antidepressiv wirkt, ist Grundlage für das «Rotöl». Äusserlich angewendet, hilft es bei Insektenstichen, Schnitt- und Schürfwunden, Verstauchungen und Prellungen sowie Nervenschmerzen, verspannter Muskulatur und leichtem Sonnenbrand. In ihrer Leuchtkraft unübertroffen ist die Ringelblume (*Calendula officinalis*) – sie ist seit Jahrhunderten eine der bekanntesten Heilpflanzen. Ihre Salbe durfte früher in keiner Hausapotheke fehlen. Noch heute tauchen die Blüten von *Calendula* ab Juni bis weit in den Herbst hinein zahlreiche Bauern- und Kräutergärten in leuchtendes Orange und ihre Wirkung als Heilsalbe wird nach wie vor geschätzt. Auch in der Küche findet die fröhliche Korbblütlerin (*Asteraceae*) Verwendung: Die jungen Blätter eignen sich gut als aromatische Zutat zu Salaten, und mit einem blumigen Aufstrich aus feiner Ringelblumenbutter wird jedes Brot gekrönt.

↳ sind Schattenkinder. Die meisten bevorzugen einen sonnigen Standort und sind sehr anspruchslos hinsichtlich des Bodens, der bei Bedarf mit reifem Kompost oder etwas Hornspänen gedüngt werden kann – «dann haben es die Schnecken schwerer», weiss Romana. Der Gang über das weitläufige Gelände bestätigt ihre fachliche Pflege und Behandlung: Ein Potpourri aus Farben und Aromen empfängt die Besucher. Betörender Rosenduft mischt sich mit der Frische Englischer Minze (*Mentha x piperita*), die fruchtige Zitronen-Melisse (*Melissa officinalis*) duftet mit dem provenzalischen Lavendel (*Lavandula angustifolia*) um die Wette.

Im Juni und Juli dominiert der gelbe Gartenteil: Die grossen leuchtenden Pompons der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) und die benachbarten Königskerzen (*Verbascum*) sind weithin sichtbar. Geblendet von der Leuchtkraft der gelb-, orange- und rotblühenden Sonnenanbeter in Romanas Kräutergarten vor der Terrasse, freue ich mich über das beruhigende Blau von Borretsch (*Borago officinalis*) und Wegwarte (*Cichorium intybus*). Es ist eben alles eine Frage der Dosis. Das gilt fürs Leben ebenso wie für die Kräuter. •

Infos: www.heilpflanzenchule.ch und www.brunnmatthof.ch



Königskerzen wachsen oberhalb der Natursteinmauer.



Verblühte Samenstände des Mohns.



Mentha x piperita hilft bei Völlegefühl, Übelkeit und Kopfschmerzen.