

Text: Markus Dietsch Fotos: Tobias Gerber



## Gutes von der saftigen Weide

Waltraud Bächle-Waibel bringt ihrer neunjährigen Tochter Sarah altes Heilwissen bei. Auch die Kühe auf ihrem Hof fressen gern Kräuter: „Dadurch wird die Milch so richtig schön würzig“

**K**urz vor sieben am Morgen. Unten im Tal hängt noch der Frühnebel über den Feldern. Etwas weiter oben am Hang des Hüttenbergs scheint schon die Sonne. Waltraud Bächle-Waibel (48) steht vor der Tür ihres Bauernhofs im Ofterschwanger Ortsteil Bettenried und schneidet Minzkraut für den Tee. „Den will ich meinen Urlaubsgästen gleich zum Frühstück servieren.“

Die Bäuerin ist ein echter Kräuter-Fan. Kamille und Königskerzen, Majoran und Malven, Zitronenmelisse und Zwergcurry: Diese und noch 40 andere Heil- und Gewürzkräuter wachsen in ihren Blumenkästen und im liebevoll angelegten Garten. „Leider geht das alte Wissen über die Heilkraft und den Geschmack der Pflanzen immer mehr verloren“, sagt Waltraud Bächle-Waibel. Brennnesseln können höllisch brennen, Salbei ist gut für den Hals, und Waldmeister kann man entweder als Bowle trinken oder als Eis lutschen – damit erschöpfen sich die Kenntnisse bei den meisten Menschen. „Dabei birgt die Natur so viele Schätze, die uns helfen können.“

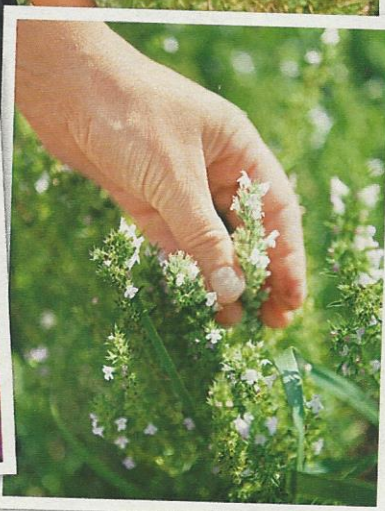
## Wie man Sirup aus Löwenzahn kocht

Salat mit Ringelblumen verfeinert und aus Kapuzinerkresse würzigen Quark herstellt, hat die Bäuerin schon als Kind von ihrer Mutter gelernt. „Die Liebe zu den Wild- und Gartenkräutern ließ mich nie mehr los. Vor fünf Jahren hatte ich dann die Idee, mein Hobby auch beruflich zu nutzen.“ Beim Landwirtschaftsamt im Allgäu-Kempton besuchte sie einen Kräuterlehrgang – und ließ ihren Hof als „Kräuterhof“ zertifizieren. In den beiden Ferienwohnungen im Obergeschoss ihres Bauernhauses steht seitdem ein großer Schrank mit getrockneten Kräutern, selbst hergestellten Ölen und Likören, Kräutersalzen und Marmeladen. Ihren Gästen serviert Waltraud Bächle-Waibel Löwenzahn-Sirup zum Frühstück und zeigt ihnen, wie man goldbraune Holunderkühle backt. Der Erfolg macht ihr Mut: „Offenbar ist der Bedarf groß, viele Besucher kommen gern wieder.“

Waltraud Bächle-Waibel ist nicht die einzige Kräuter-Expertin in Ofterschwang. Die meisten der 2000 Einwohner kennen sich mit Pflanzen aus. Kein Wunder – schließlich ist das alte Heilwissen in den Bergen besser überliefert als im Flachland. Zudem sprießen Rotklee, Frauenmantel und Schafgarb besonders zahlreich auf den saftigen Wiesen im Allgäu. Seit 2006 nennt sich Ofterschwang deshalb offiziell „Kräuterdorf“ – als einer der ersten Orte bundesweit. „Ziel ist es, unsere blühende Artenvielfalt zu erhalten und vorhandenes Wissen über die heimischen Kräuter weiterzugeben“, sagt Bürgermeister Alois Ried.



Viele Naturvölker nutzen den Sonnenhut seit jeher als Heilpflanze gegen Husten, Halsschmerzen und Mandelentzündung. Er ist in vielen pflanzlichen Arzneimitteln enthalten



Im Staudenbeet wächst Ysop. Das stark duftende Kraut würzt deftige Eintöpfe und Aufläufe