

# Die guten ins Körbchen...

## Wandern, sammeln, rüsten, geniessen

Mitten drin in den Bergwiesen und damit mitten drin im Schlaraffenland – gut, dies selbst zu erfahren und zu erspüren. Die Bergwiesen rund ums «Äpli» in Malans sind so viel mehr, als auf den ersten Blick zu erahnen wäre. Denn mit ihren unzähligen Wildkräutern sind sie ein wahres Entdecker-, Gesundheits- und Genussparadies.

■ Text und Fotos Karin Huber



Kräuter und Blüten für ein naturnahes köstliches Essen auf dem Äpli.

Weit hinauf geht's mit den kleinen gelben «Kistchen» der Äplibahn Malans ins grosse Wandergebiet, das aber auch ein kleines Schlaraffenland ist mit wohlschmeckenden wilden Kräutern und Blüten. Viele von ihnen kann man essen, roh oder als Gemüse. Wer den Versuch wagt, stellt fest: Die Geschmacksknospen explodieren geradezu. Unglaublich: In unserem selbst zubereiteten Pesto steckt eine ganze Alpenwiese drin. Der Pesto ist ein zauberhaftes Gedicht, eines, das auf der Zunge zergeht, eines das sich verändert, je nachdem was und wie viele Kräutlein man sammelt und welche sich finden lassen (wollen). Ausserdem: Dieser

Malanser Alpenwiesen-Pesto ist unbezahlbar, ein wahrhafter Luxus. Alles was es dazu braucht ist: Zeit. Wissen. Und eine kundige Kräuterfrau wie Yvonne Bollinger.

### SCHATZKISTE ALPWIESEN

Weiss, gelb, ein paar rosarote und violette Farbtupfer dazwischen – die Alpwiesen im Frühsommer sind Augen- und Bienenweide, sind Balsam für Stressgeplagte, sind Schatzkiste für Kräutersammler und Genussessende, ebenso Apotheke für jene, welche den Naturheilverfahren vertrauen. Yvonne, die kundige Kräuterfrau und Naturärztin,



Die Wiesen auf dem Älpli in Malans bieten Kräuter in Hülle und Fülle. Kräuterfrau Yvonne Bollinger kennt jedes Kraut...  
Foto rechts: Susi Schildknecht

bleibt, kaum aus der Älplibahn bei der Bergstation ausgestiegen, bereits nach vier, fünf Schritten stehen, bückt sich, pflückt direkt am Wegesrand ein Gänseblümchen, erklärt, für was es nützlich ist (viele Mineralien und Vitamine), sagt, dass es kein Unkraut gibt, sondern lediglich Pflanzen, die am falschen Ort wachsen. «Denkt daran, nicht wir suchen die Kräuter. Die Kräuter finden uns». Gefunden haben uns in der Tat unglaubliche viele dieser intensiv riechenden und schmeckenden Bergkräutlein.

#### ZARTES KRAUT ALS GAUMENSCHMEICHLER

Dass bereits die Wegränder voll sind mit jungem, zartem Kraut, merken wir schnell. Hier wachsen der gelbe Wund-

klees - «alle Kleesorten sind essbar» -, die Pestwurz und der Huflattich, die sich sehr ähneln. Der essbare Huflattich ist am Stil mit seinen hufeisenförmig angeordneten Pünktchen erkennbar. Wer Husten hat, ist damit bestens bedient. Es lässt sich aus ihm jedoch auch ein ungewöhnliches Chutney herstellen. «Die Pestwurz bleibt besser stehen», sagt Yvonne. «Wer sie im Übermass isst, schädigt Leber und Nieren. Aber aus der Brennnessel könnt ihr gut «Nessel-Lasagne» und auch Spinat zubereiten». Sicher ist: «Die Brennnessel ist eine richtige Energie-Keule». Reich an Vitalstoffen ist auch die Miere. Ihre Blüten machen sich nicht nur gut auf einem Butterbrot, sondern genauso im Joghurt.



Kräutersammeln (und danach verarbeiten) macht viel Freude.

#### POWERNAPS VON DER ALPENWIESE

Die Hahnenfüsse lassen wir stehen, nehmen aber Johanneskraut. Diese Feuerpflanzen sind gut für die Nerven. Der kriechende Günsel ist verdauungsfördernd, die (geschälten) Stängel der Distel sorgen für Abgrenzung, die Gänseblümchen respektive Massliebchen liefern uns Kalzium, Magnesium und viel Vitamin C. Sie sind zusammen mit Veilchen zu Handcreme verarbeitet ein wahrer Hautschmeichler. Ausserdem helfen sie, das Selbstwertgefühl zu stärken. Wir probieren auch die Tannenspitzen, die ganz unterschiedlich schmecken können je nach Tannenart. Die

#### Kräuterexkursion aufs Älpli

Einmal im Jahr im Juni bietet die Älplibahn eine Kräuterexkursion mit Yvonne Bollinger an. Es ist ein besonderer Anlass. Platz hat es für 22 Teilnehmende. Anmeldungen sind unumgänglich – auch für alle anderen Fahrten mit dem Bähnli. [www.aelplibahn.ch](http://www.aelplibahn.ch)

Yvonne Bollinger ([www.naturheilpraxismalans.ch](http://www.naturheilpraxismalans.ch)) hat das Büchlein «Wilde Wiesenkräuter» – heilsam und genussvoll – herausgegeben. Erhältlich in ihrer Naturheilpraxis oder in Buchhandlungen (ISBN: 978-3-033-04571-2). Das neue Werk ist eine Agenda namens «Wilde Jahreszeiten».

**Wie hinkommen?** Mit den SBB bis Landquart, weiter mit dem Postauto bis Malans, Älplibahn. [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch), [www.rhb.ch](http://www.rhb.ch)

**Wie bleiben?** In Malans und drum herum findet man schöne Unterkünfte. [www.heidiland.com](http://www.heidiland.com)

Tannenspitzen sind, ebenso wie viele andere Kräuter, aber auch ein toller Powernap für unterwegs und gut gegen Durst. Yvonne macht aus den Tannenspitzen Sirup, Tinkturen und Honig. Wir nehmen die weichen zarten Nadeln, um später zusammen mit Brennesselsamen unseren Quark zu würzen (ein ganz schönes Gaumenerlebnis).

**KLEOPATRAS SCHÖNHEITSELIXIER**

Während unserer gut dreistündigen Exkursion erfahren wir jede Menge über die Kräuter, über ihre Wirkweise, Anwendung und Verarbeitung. Viele testen wir gleich mitten in der Bergwiese: Die Teufelskralle (blau) ist essbar, ihre Wurzel schmeckt nach Meerrettich, hilft beim Verdauen und bei Husten. Die grünen gezackten Blätter des «Frauenmänteli» schmecken auf der Zunge eher krautig; sie regen den Stoffwechsel an, und wirken blutreinigend. Kleopatra hat übrigens aus den kelchartigen Blattgebilden den «Schweiss» dieser Kräuter getrunken. Sie schwor gemäss Überlieferung auf dieses Schönheitselixier.

**EIN KÖSTLICHES MAHL AUS DER NATUR**

Und dann geht's weiter. Moos gegen schwitzende Füsse? Den blauen Ehrenpreis gegen Jucken und Hauterkrankungen? Ja doch. Vielfach erprobt, vielfach geholfen, versichert Yvonne. Veilchenwurzeln für ein stärkendes, vitalisierendes Getränk? Die gelb blühende Blutwurz gegen

Blutungen und als kleines «Wundermittel» gegen Reizdarm? Unsere Kräuterfee für einen Tag ist ein wandelndes Gesundheits- und Genussbuch. Ein X für ein U kann man ihr nicht vormachen. Was wir ja auch nicht im Sinne haben. Am Ende wissen wir, dass gegen fast alle Wehwehchen und grössere gesundheitliche Beeinträchtigungen ein Kraut gewachsen ist – viele Kräuter gedeihen rund um Malans, im Tal und auf dem Berg. Wir sammeln sie, verarbeiten sie im Äpli-Bergrestaurant und geniessen sie: Als Wildkräutersalat mit bunten Blüten, als Tannenspitzenquark, als Kräuter-Blätterteigröllchen, als Pesto an Spagetti... Uah! Einfach köstlich.



Die Kräuter werden für das Mittagssmahl sortiert und weiter verarbeitet.



**Diavolezza 2978**  
Corvatsch | Lagalb

**WILLKOMMEN IM REICH DER SCHÖNEN TEUFELIN**

**FABELHAFTE BERGWELT**



**Auf Diavolezza, dem Festsaal der Alpen, erwarten dich glühend heisse Angebote**  
Plattform mit Sicht auf Piz Palü & Piz Bernina | zwei Klettersteige | Gletscherwanderung Morteratsch  
höchstgelegene Grillstelle Europas | Erlebniswelt Bernina Glaciers  
Berghaus & Restaurant mit grosser Sonnenterrasse | Jacuzzi auf 3000 Metern über dem Meer

Diavolezza Lagalb AG | CH-7504 Pontresina | T +41 81 838 73 73 | info@diavolezza.ch | www.diavolezza.ch