

# Ein Blick in die Welt der Wildkräuter

Renja Schmidig aus Muotathal gibt in ihrem Buch viele praktische Tipps.



**Autorin Renja Schmidig an der Vernissage ihres Buches. Bild: Guido Bürgler**

von Guido Bürgler

Guido Bürgler

Die 28-jährige Muotathalerin Renja Schmidig, die 2016 die Bäuerinnenschule in Pfäffikon besuchte, hat eine sehr intensive Zeit hinter sich. Sie absolvierte nämlich nebst ihrem Vollzeitpensum als Kauffrau die Prüfung zur Bäuerin mit eidgenössischem



Fachausweis. Nach einem Wildkräuterkurs im Jahr 2020 war für sie das Thema ihrer Projektarbeit klar: Sie wollte Wildkräuter beschreiben, die auf den Stoos-Alpen wachsen, also dort, wo ihre Familie seit Generationen zAlp geht.

«Zurück zu den Wurzeln – Vielfältige Verwendung von Wildkräutern», so heisst ihr Buch, das sie kürzlich im Muotatreff in Muotathal dem Publikum vorgestellt hat.

## **Vom Sammeln bis zur Verarbeitung**

Im Rahmen der Projektarbeit erarbeitete Renja Schmidig verschiedene Fragestellungen: Wie verarbeite ich Wildkräuter, Beeren und Pilze, die während des Alpsommers wachsen? Wie kann ich ein abwechslungs- und nährstoffreiches Essen mit wenig Aufwand zubereiten und trotzdem auf dem Betrieb mithelfen? Wie kann man dieses Wissen an die nächste Generation weitergeben?

Entstanden ist ein höchst interessantes Buch mit vielen schönen Fotos. Es enthält zahlreiche Tipps zum Sammeln von mehr als 30 Wildkräutern – von Augentrost über Frauenmantel bis zum Spitzwegerich – und über 30 Rezepte. Die Autorin beschreibt ihr Buch folgendermassen: «Es ist ein unkonventionelles Rezept- und Kochbuch über die vielfältige Verwendung von Wildkräutern, Beeren, Pilzen und Milchverarbeitung.» Auf einer Alp könne man unmöglich einen Garten anlegen, denn die Zeit dort oben sei zu kurz, erklärte Renja Schmidig. «Dafür kann man bei allerlei Arbeiten im Freien gleich noch Wildkräuter sammeln und diese am gleichen Tag kochen oder konservieren», weiss sie aus eigener Erfahrung.

Schon Renjas Grossmutter hat «Guten Heinrich» gesammelt und daraus Spinat gekocht. Von ihrer Mutter hat die frischgebackene Bäuerin ebenfalls sehr viel gelernt. Mit ihrem Buch trifft Renja Schmidig den Zeitgeist. Denn es liegt ganz im Trend, sich beim Kochen und Essen wieder auf Einheimisches zu besinnen, eben «zurück zu den Wurzeln» in die regionale Küche.

Weitere Informationen gibt es hier: [www.wildkraeuter-buch.company.site](http://www.wildkraeuter-buch.company.site)