

Tagblatt, 25. September 2013

## Geheimnis schwarze Walnuss



Kräuterfrau und Rote Melde: Barbara Aebli im Kräutergarten vor dem ehemaligen Schulhaus in Ebersol. (Bild: Michael Hug)

**Barbara Aebli beschäftigt sich mit Kräutern und ihrer Verwendung in der Küche oder als Heil- und Pflegemittel. Intensiv wird eine Begegnung mit Kräutern an einem von ihr zusammengestellten Kräuter-Fünf-Gang-Menü.**

**MICHAEL HUG**

EBERSOL. Beifuss, Beinwell, Goldmelisse, Pfefferminze. Ein Gang durch Barbara Aebli's Garten ist eine Reise ins Kräuterwunderland. «Das hier ist die Rote Melde, ein ganz spezielles Kraut, sie hat viele wertvolle Mineralstoffe, aber man sieht sie nur selten.» So selten, dass Aebli die Samen bei Pro Specie Rara kaufen musste. Zu Salat oder wie Spinat verarbeitet schmecken die Blätter der Melde prima,

verrät die Kräuterfachfrau. Sanddorn, Salbei, Weinrebe, die italienische Kräuterecke, eine junge Eberesche: «Ich bin gespannt drauf, wenn sie das erste Mal Früchte trägt.» Dann, im Schatten unter der Hecke, der Giersch. «Ein Unkraut, niemand will ihn, aber mit seinen Blättern kann man einen Salat ergänzen», weiss Aebli. Nur einen Schritt weiter deutet sie auf ein weiteres unscheinbares Kraut: «Das ist meine Entdeckung von diesem Jahr, das Franzosenkraut. Es lässt sich als Salatzugabe oder als Gemüse verwerten.» So geht das weiter in Barbara Aeblis Wunderland aus Kräutern und Unkräutern - alles ist als Gemüse, Beilage oder Gewürz, als Körperpflege- oder Heilmittel nutzbar.

### **Kräuter kommen**

Beim Anblick des Franzosenkrauts am Beetrand sagt Barbara Aebli: «Man sagt doch, Kräuter kommen zu denen, die sie brauchen.» Als eine von wenigen weiblichen Menschen kann sie behaupten, dass sie auf den Namen einer Pflanze getauft ist, den des Barbarakrauts (Winterkresse). Mit Kräutern ist sie schon als Mädchen in Berührung gekommen, erzählt sie dann. Durch ihre Mutter, für die Kräuter im Alltag selbstverständlich waren, und durch ihren Lehrer sei sie zu einem passiven Wortschatz gekommen. Interessiert habe sie sich für das Thema damals noch nicht, «aber es waren halt immer Kräuter da, wir wohnten ja auf dem Land». Doch das Thema holte sie dann doch noch ein. 2008 suchte die Sekundarlehrerin, Kunsttherapeutin und Schulische Heilpädagogin ein Stichwort für ihren Bildungsurlaub – es waren die Kräuter. Das Thema liess sie auch nachher nicht mehr los. 2012 schrieb sie sich für die Kräuterkademie am Landwirtschaftlichen Zentrum Rheinhof in Salez ein. Heuer im Juli schloss sie die Ausbildung nach 13 Monaten mit einer Diplomarbeit zur Walnuss ab.

### **Wartender Walnussbaum**

Ihre Diplom-Nuss findet Barbara Aebli gleich vor ihrer Haustüre. Als sie vor zehn Jahren ihren Mann Arthur kennenlernte und zu ihm

nach Ebersol zog, schien da eine Pflanze schon seit 20 Jahren auf sie zu warten: Ein Walnussbaum. «Ein Baum als Heilpflanze, das ist schon eine ganz andere Dimension», sagt Aebli heute, «ich habe während der Abschlussarbeit in Salez entdeckt, was diese Nuss für ein Potenzial hat.» Die reife Baumnuß sei ja allgemein als Nahrungsmittel bekannt, erzählt die 45-Jährige, auch das Öl sei sehr köstlich. Auch schätze man Baumnußkerne im Herbst als Knabberbeilage, doch kennt man den würzigen Walnußpesto?

### **Ein Geheimtip**

Ein Geheimtip mit einem mystischen Beigeschmack ist die «schwarze Nuss» nach einem Rezept aus der Pfalz: «Man nimmt die noch unreifen, grünen Nüsse mitsamt Schale und sticht sie rundum mit einer Nadel ein. Dann legt man sie vierzehn Tage ins Wasser und wechselt das Wasser zweimal täglich, dann kocht man sie in Salzwasser auf, lässt sie abkühlen und legt sie neun Tage lang in Zuckersirup ein, wobei man den Sirup jeden zweiten Tag einkochen muss. Danach ist die jetzt schwarze Walnuss für lange Zeit haltbar, Kenner essen sie erst nach fünf Jahren.» Etwas, das man so lange gepflegt und behütet habe, isst man dann selbstverständlich nicht als Hauptspeise, sondern als Delikatesse oder Beilage zum Dessert oder Apéro. Dann verrät die Kräuterfrau, dass ein Tee aus Walnußkämber gut gegen Herzrhythmusstörungen oder ein Walnußlikör gut gegen Magenverstimmung sei. Besonders stolz ist sie auf die von ihr entwickelte Baumnuß-Körperpflegelinie mit Seife, Gesichtswasser oder Körpercrème.

### **Kraft in den Kräutern**

In Barbara Aebli's Kräutergarten lässt es sich stundenlang über Kräuter und ihre Verwendung diskutieren. Sie tut es gerne: «Ich möchte das Kräuterwissen weitergeben, es ist ja so vieles verlorengegangen.» In Kursen, die sie in ihrem Wohnhaus, dem ehemaligen Schulhaus in Ebersol, gibt, vermittelt sie dieses Wissen. Ihr Garten bietet die Grundlage dazu, wie ein

Selbstbedienungsladen. Ganz nebenbei bekommt das Haus so wieder etwas von seiner einstigen Bestimmung als Lernort zurück, sinniert Aebli. Doch das ist noch nicht alles: «Ich koche auch wahnsinnig gerne.» Logisch, dass Kräuter in ihrer Küche Einzug gehalten haben: «Es steckt so viel Kraft in den Kräutern und Unkräutern.» Ebenso wenig wie ihr Wissen über Kräuter hält sie ihr Talent als Kräuterköchin zurück. Sie bietet nach Programm oder auf Bestellung den «Kräuterzauber» an: Ein fünfgängiges Kräuter-Menü mit viel Hintergrundwissen über die Kräuterzutaten auf dem Teller. Am 2. November wird Barbara Aebli mit ihren Produkten am Martinimarkt in Mogelsberg anzutreffen sein.

[www.barbarakraut.ch](http://www.barbarakraut.ch)