

Vom Fasten auf Usedom zu Senfölglycosiden in Bad Pyrmont

Sylke Bukowski macht eine Ausbildung zur Fachberaterin für essbare Wildpflanzen

Alles begann mit einer Fastenwoche 2019 auf Usedom. Sylke Bukowski – stellvertretende Leiterin des Kurparks – wollte etwas Gutes für sich und ihre Gesundheit tun und meldete sich bei einer Fastenwoche unter der Leitung der Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Ute Mühlbauer auf Usedom an. Und die in Hameln ansässige Ute Mühlbauer war zu dieser Zeit schon lange begeisterte Anhängerin der Stiftung „Ewilpa“ – einer Stiftung, die das Ziel hat, essbare Wildpflanzen einer breiten Öffentlichkeit verständlich zu machen und näher zu bringen. Mittlerweile ist Ute Mühlbauer sogar die Repräsentantin der Ewilpa Stiftung für Niedersachsen



Für Sylke Bukowski – stellvertretende Leiterin des Kurparks – ist der neue Weg entlang der essbaren Wildpflanzen in Bad Pyrmont sehr viel mehr als nur ein weiteres Angebot für die Bürger und Gäste.

Die beiden Frauen kamen ins Gespräch und für die passionierte Gärtnerin eröffnete sich hier eine neue Welt, in die Bukowski weiter eintauchen wollte. „Das Staatsbad Pyrmont ermöglichte mir die Teilnahme an der Fachtagung ‚Wie lege ich einen EWILPA an‘, die in Moorlingen stattfand. Nach dieser Fortbildung konnte ich mir ein besseres Bild machen, wie so ein Park aussehen könnte und ich war für das Thema endgültig begeistert, zumal schon an die 50% der für EWILPA benötigten Pflanzen bereits in unseren Parkanlagen angepflanzt waren.“

Mittlerweile hat Sylke Bukowski die Ausbildung zur „Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)“ bei der Weiterbildungsakademie an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen e.V. begonnen und in Bad Pyrmont wurde im Sommer 2020 der zweite EWILPA Deutschlands eröffnet.

Während der EWILPA Rundgang mittlerweile von zahlreichen Besuchern in



Bad Pyrmont begangen und erkundet wird, studiert Sylke Bukowski die wertvolle Pflanzenvielfalt unter Corona Bedingungen noch weiter. „Die Präsenzausbildung wurde im April umstrukturiert auf Online Unterricht, hier schaue ich mir jetzt für jede einzelne Pflanze Videos an“, erklärt Bukowski.

Sylke Bukowski muss nicht nur jede einzelne Pflanze kennen, sie muss auch wissen, welche Inhaltsstoffe eine Pflanze hat und wie diese wiederum im Körper des Menschen wirken. „Kreuzblütler haben zum Beispiel immer Senfölglycoside und meine Herausforderung ist es jetzt, die Wirkung dieser Inhaltsstoffe im menschlichen Körper zu kennen.“

Im Herbst dieses Jahres findet die letzte Unterrichtseinheit der über einjährigen Ausbildung in Moringen statt.

Zum Schluss wird das erworbene Wissen dann auch einer schriftlichen Prüfung unterzogen und danach darf Sylke Bukowski sich nicht nur Fachberaterin für essbare Wildpflanzen nennen, sondern sie wird ab Frühjahr 2021 regelmäßige Führungen für interessierte Einheimische und Gäste durch den „EWILPA“ geben.

Abgerundet wird das Angebot mit speziellen Kochkursen, bei denen mit den Zutaten aus dem saisonalen Angebot des EWILPA einzigartige Gerichte zubereitet werden. Und danach empfiehlt sich evtl. wieder ein inspirierende Fastenwoche für die nächsten Projektideen.

Das KurJournal wird ab jetzt regelmäßig in einer Reihe Wildpflanzen und Rezepte mit essbaren Wildpflanzen vorstellen, die einfach und schnell zu Hause nachgekocht oder zubereitet werden können. Viel Spaß dabei.

Vogelmiere *Stellaria media*

Die Vogelmiere ist ein Nelkengewächs. Wie der Name schon sagt, sind die Samen im Winter sehr beliebt bei den Singvögeln.

Es ist eine sehr wuchsfreudige, vitale Pflanze, die sich eher flach kriechend und an benachbarten Pflanzen anlehnend ausbreitet.

Die Pflanze ist hellgrün mit kleinen weißen Blüten. Die kleinen Blätter sind eiförmig, spitz.

Die Vogelmiere ist in Europa beheimatet und hat sich durch den weltweiten Handel über den ganzen Globus ausgebreitet. Sie liebt humose, feuchte, halbschattige Lagen – ist jedoch nicht wählerisch mit der Standortwahl.

Vogelmiere ist reich an Mineralien und Spurenelementen und vitaminreich. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Eisen und die seltenen B-Vitamine.

Der Verzehr hat auf den menschlichen Organismus eine reinigende Wirkung. Die Inhaltsstoffe sind entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Verwendet werden die Triebspitzen und die Blüten. Der Geschmack erinnert an Erbsen oder Mais.



Die Vogelmiere kann ganzjährig geerntet werden, Haupterntezeit ist von April – November.

Vogelmiere-Spinat

In etwas Öl eine feingehackte Zwiebel andünsten. Die Vogelmiere Triebe waschen und kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit etwas Wasser oder Brühe ablöschen und ca. 3-5 Minuten dünsten. Nach Geschmack mit Crem fraiches, Zitronensaft und Knoblauch verfeinern.

Salat

Die Vogelmiere kann allein oder in einem gemischten Salat zum Einsatz kommen. Die Triebe waschen und kleinzupfen oder schneiden. Dazu passt ein leichtes Joghurt Dressing mit Distelöl, Zitronensaft und Senf.

Traditionelle Chinesische Medizin TCM

chines. Zungen- und Pulsdiagnose
Akupunktur (auch für Kassenpatienten)
Moxibustion - chines. Kräutertherapie

Terminvergabe: 0 52 81 - 16 51 46

Dr. med. KAI BODIEN
Facharzt für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren, Akupunktur

Am Hylligen Born 6 - 31812 Bad Pyrmont