

# s Lauta und Umgebung

## Kreativ, vielseitig und wild

Eine Leidenschaft von Claudia Mönch sind Wildpflanzen

**LAUTA (sr).** Weben, sammeln, malen, kleben, kochen, nähen, spielen, werkeln, tüfteln und Neues ausprobieren – das Leben von Claudia Mönch ist bunt. Die 59-Jährige lässt sich gern inspirieren. Angefangen von alter Kleidung bis hin zu Gemüseresten – bei Claudia Mönch findet (fast) alles eine sinnvolle Weiterverwertung.

Wer einen Blick in ihren Wintergarten werfen darf, erkennt schnell: Hier ist sehr viel Platz für Kreativität und Ideenreichtum zu Hause. Auf dem Tisch steht ein Handwebrahmen. Gleich neben der Tür liegen auf einem Wäscheständer verschiedene Wildpflanzen zum Trocknen. Hier treffen zarte Rosenblätter auf harte Hagebuttenfrüchte und grüner Giersch auf weiß blühende Gänseblümchen.

### »Viele Gärten sind klinisch rein«

In den Küchenregalen sieht es ähnlich aus. Dort steht schon ein Vorrat von selbstgemachtem Feldrain-Pesto, wildem Sauerkraut mit Brennessel-Samen, Pflaumen-Chutney und rotes Mus aus Hagebutten.

Die mittlerweile wohl wichtigste Zutat: Wildpflanzen. Freilich nicht gekauft, sondern in der hiesigen Natur selbst gesucht, gesammelt und in der heimischen Küche verarbeitet. »Viele Gärten sind heutzutage klinisch rein. Wertvolle Wildpflanzen werden als Unkraut angesehen und vernichtet. Wir bewegen uns immer mehr von der Natur weg. Das ist so schade«, meint die zertifizierte Fachberaterin für



Claudia Mönch liebt Wildpflanzen und verarbeitet diese gern in der heimischen Küche. Foto: S. Richter

die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen.

### Herzensthema gesunde Ernährung

Die Agrarexpertin und Betreiberin einer Beratungsagentur sieht den Anbau von Wildpflanzen auch in der Landwirtschaft als große innovative Chance mit nachhaltigem Nutzen. Das erfordert aber erst einmal bei allen Beteiligten ein Umdenken, bevor das Handeln einsetzen könne. Die langjährige ehemalige Geschäftsführerin der Bergener Landwirtschaftsgesellschaft und einstige Vizepräsidentin des sächsischen Landesbauernverbandes sieht sich als Brückenbauerin zwischen Politik, Gesellschaft und Landwirten.

Ihr ist es wichtig, Menschen wieder mehr an gesunde Ernährung heranzuführen. Die Natur biete dafür so viele Möglichkeiten. Was es vornehmlich dafür braucht, sind Interesse, Zeit und den Willen, mehr über die Gewächse, ihre Vorzüge und mögliche Verarbeitungen in der Küche lernen zu

wollen. Als Beispiel nennt sie den gemeinen Giersch, der bei vielen Gärtnern verpönt ist, weil er stark wuchert und als Unkraut schnell vernichtet wird. Dabei enthalte das Wildgemüse im Gegensatz zu Grünkohl viel mehr Mineralstoffe und helfe auch bei Gicht.

### VHS-Kurse in Planung

»Wildpflanzen sind nicht nur sehr bekömmlich und lecker. Sie können für uns Menschen auch eine gesunde Apotheke direkt aus der Natur sein. Frischer und besser geht es nicht«, meint Claudia Mönch über ihre Leidenschaft, die längst zu einem Herzensthema geworden ist.

Im Frühjahr sind zu diesem Thema erste Kurse in der Volkshochschule geplant. Und wer die engagierte Lautauerin kennt, weiß, dass weitere Ideen folgen werden. So sind auch Coachings und Gesprächsrunden für Interessierte geplant, die sich über Wildpflanzen und deren Verarbeitung informieren möchten.