



Kräuter
Region
WECHSELLAND
STEIERMARK

KRÄUTERFIBEL

WISSEN, WIRKUNG & REZEPTE

Die Kräuterregion Wechselland stellt sich vor

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum


Das Land
Steiermark
→ Regionen



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.





Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Tourismusverband Wechselland Steiermark – Kräuterregion Wechselland Steiermark, Dr. Andreas Salmhofer, Karin Hofer; **Fotos:** Kräuterregion Wechselland / Flotoanken, Florian Luckerbauer, Historischer Verein Wechselland, Tourismusverband Wechselland / Verena Haider, Gemeinde St. Lorenzen am Wechsel, thalburger.at, Maria Bischof, beige.steiri.at; **Botanische Illustrationen:** Public Domain (Wikimedia commons), Public Domain (www.BioLib.de); **Grafik / Layout / Illustration:** Marotte – visuelle Kommunikation / Maria Bischof, Kordi Brunner, Barbara Ehrenhöfer; **Text:** Mag. Edith Ziegner, Dr. Andreas Salmhofer, Dr. Michael Machatschek, Mag. Heli Kammerer, Ingrid Zehrfuchs BEĐ, DI Julia Freidorfer, Elisabeth Maikisch-Zingl, Elisabeth Schantl, Ingrid Mittermüller, Manuela Schuh, Maria Kienegger, Michaela Kaltenecker, Renate Ehrenhöfer, Sandra Kappel, Theresa Dunst-Pichlhöfer;
Alle Angaben wurden mit größter Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: August 2021.

INHALT

Vorwort: Griaß enk in der
Kräuterregion Wechselland 5
Übersicht 9

Kräuterwanderungen: Hinaus in die
duftende Kräuterstube, hinein in die Natur 10
Die Kräuterpädagoginnen stellen sich vor 12
Experteninterview mit Dr. Michael
Machatschek: Das Kräutervitamin im Blut 16



Auf dem Weg zur Kräuterregion Wechselland Steiermark

Omas Einmach-Einmaleins 20
Blühende Unkrautfleckerl 22
Wexl Trails – Mountainbiken für jeden 24
Historischer Weitwanderweg Wechselland ... 26
Klimawandel-Anpassungsmodellregionen
(KLAR!) 28



Die Gemeinden der Kräuterregion Wechselland und ihre Angebote

Wilde Kräuter und lebhaftige Kultur im
Rampenlicht: Theater- & Kulturgemeinde
Dechantskirchen 30
Mittelalterlicher Stadtkern in Hochblüte:
Historische Stadt Friedberg 34
Von wilder Natur und ursprünglicher
Kraft besetzt: Wallfahrtsgemeinde Pinggau ... 38
Sommerfrische in Almwiesenbunt:
Blumendorf St. Lorenzen am Wechsel 42
Ausflugsziele rund um die Kräuterregion 46

WISSEN, WIRKUNG UND REZEPTE

Aus der Natur schöpfen und puren Genuss löffeln

Ackerschachtelhalm (Zimkraut) 50
Birke 51
Gewöhnliche Brennnessel 52
Eberesche (Vogelbeere) 53
Fichte 54
Gänseblümchen 55
Gewöhnlicher Giersch
(Geißfuß, Wiesenholzer) 56
Gundelrebe (Gundermann) 57
Hagebutte (Hundsrose) 58
Schwarzer Holunder
(Holler, Holunderbusch) 59
Echtes Johanniskraut 60
Echtes Labkraut 61
Mistel 62
Nelkenwurz 63
Quendel (Feldthymian) 64
Schafgarbe 65
Spitzwegerich 66
Wohlriechendes Veilchen (Märzveilchen) .. 67
Gewöhnliche Vogelmiere 68
Waldmeister 69
Wiesnlöwenzahn 70
Winterlinde 71

*Blick von Dirnegg (Gemeinde Pinggau) auf Friedberg
und Dechantskirchen im Frühsommer.*



*Wenn die Schuh-
spitzen nach einem
Morgenspaziergang
durch blühende
Almwiesen ein
klein wenig taunass
sind und der Duft
von frischem Gras
und Kräutern an
der Sohle klebt ...*



Wo das grüne Herz der Steiermark am wildesten duftet

GRIASS ENK IN DER KRÄUTER- REGION WECHSELLAND!



Wenn veilchenblaue Wiesenglockenblumen gemeinsam mit den Kirchenglocken der Region sanft den neuen Tag einläuten. Wenn der Blick auf der **glutroten Abendsonne** am Hochwechsel ruht und Gipfelstürmer mit Sehnsucht nach **Aussicht mit Weitblick** belohnt werden. Wenn die Stille auf den „Schwaigen“ nur vom **Summen der Insekten** oder einem unbeabsichtigten, von Herzen kommenden Juchatza unterbrochen wird.

... dann, ja dann sind Sie vermutlich in der Kräuterregion Wechselland.

Nirgendwo sonst **duftet das grüne Herz der Steiermark** so wild, pur und facettenreich wie

hier. Es riecht nach Feldthymian, Waldmeister und Fichtenharz. Es schmeckt nach Veilchen, Giersch, Wildhagebutte und Holunder. Es **verströmt Herzensfrische, Unberührtheit und Lebenslust**. Es verspricht kräuterbutterweiche Genussmomente und Abenteuer für alle Sinne, sommers wie winters. Almwiesen im Vordergrund, das Wechselgebirge im Hintergrund, Entspannung und ganz viel Auszeit dazwischen.

Egal ob beim Wandern, Radfahren oder Entdecken der vielen kulinarischen, historischen und kulturellen Delikatessen: Das **jahrhundertalte Kräutererbe der Region** wird Ihnen immer wieder auf **Schritt und Tritt begegnen**.



*Bis bald in der Kräuterregion Wechselland
– wir freuen uns auf Sie!*

*Roland Gressenbauer & Jürgen Reichmann
Vorsitzende des Tourismusverbands
Wechselland & Kräuterregion
Wechselland Steiermark*

Mit der Neupositionierung als Kräuterregion im Herzen der Erlebnisregion Oststeiermark möchten wir einen nachhaltigen, und wie wir finden stimmigen Beitrag leisten, um **diese blühenden Schätze für alle zugänglich zu machen.**

Damit Sie einen **Einblick in die heilende und schmackhafte Kraft dieser Naturschätze** vom Wegesrand **bekommen**, gibt es dieses Büchlein. Die Kräuterfibel nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Wildkräuterwiese und verrät allerlei **Wissenswertes, Unbekanntes, Heilsames und Nahrhaftes** über die Nutzkräuter der Region.

Und noch mehr: Auf den nächsten Seiten finden Sie alles, was Sie für eine **kürzere oder längere Auszeit** vom Alltag **in der Kräuterregion** brauchen. Es ist nämlich das **bunte, fein abgestimmte Potpourri aus Natur, Geschichte, Kultur und Kurzweiligkeit**, welches aus der Kräuterregion mit ihren kleinen Ortschaften ein ideales Urlaubsziel macht!



WUNDERBAR WANDERBAR, WUNDERBAR RADELBAR.



WUNDERBAR ZUM WIEDER- KOMMEN

Das Wechselland mit seinen „Schwaigen“, wie die Almen am Hochwechsel genannt werden, ist seit vielen Jahrhunderten immer in Bewegung. So überrascht es nicht, dass man sich hier, wann immer es geht, auf „die Roas“ macht. Und per pedes – mit Rucksack und Wasserflasche oder fest im Radsattel verankert – die Sorgen des Alltags hinter sich lässt und sich an der Unberührtheit der Natur erfreut.



HISTORISCHER WEITWANDERWEG WECHSELLAND

Der Historische Weitwanderweg Wechselland begleitet mit einem Wegenetz und mehr als 100 informativ aufbereiteten Schautafeln durch die Geschichte.
www.wechsel-wandern.at

WEXLTRAILS

Der Wexltrail begeistert mit weitläufigen Panoramatrails auf den Schwaigen und schwungvollen, souligen Abfahrten ins Tal – Shuttleservice inklusive.
www.wexltrails.at





GEGEN LANGeweile IST EIN KRAUT GEWACHSEN.

*Entdecken Sie diese leutselige Region
abseits von Hektik und Stress. Nehmen
Sie sich Zeit, in ein Stück Lebensfreude
einzutauchen und mit den Tautropfen
der Almwiesen im Sonnenlicht um die
Wette zu strahlen.*

In der historischen **Stadt Friedberg** hat **Geschichte ganzjährig Blütezeit**. Die ehemalige Tuchmacherstadt lockt mit mittelalterlicher Vergangenheit und vielen Kunst- und Kulturschätzen.

Der **Wallfahrtsort Pinggau** ist seit vielen Jahrhunderten von **ursprünglicher Kraft** beseelt und beliebtes Ziel vieler Pilgerinnen und Pilger.

Die **Theater- und Kulturgemeinde Dechantskirchen** erwartet Sie mit **blühendem Brauchtum** und **geselligem Landtheater**.

Und im **Blumendorf St. Lorenzen**, dem Tor zum Hochwechsel, werden Sie von **Sommerfrische** gepaart mit **herzlicher Gastfreundschaft** erwartet.



*Hinaus in die duftende Kräuterstube,
hinein in die Natur.*

KRÄUTERWANDERUNGEN

*Entdecken Sie die Kraft der
Kräuter und gehen Sie auf
Tuchföhlung mit der Natur.
Im Herzen der Erlebnisregion
Oststeiermark, etwa eine gute
Autostunde von Wien und Graz
entfernt, erwartet Sie ein gemü-
tlicher Spaziergang durch das
Wildkräutererbe der Region.*

*Mit uraltem Wissen und vielen
neuen Erinnerungen im Gepäck
werden Sie ganz bestimmt bald
wieder kommen. Oder gleich
etwas länger bleiben.*

Der rund **zweistündige** Spaziergang in Klein-
gruppen führt über **saftige Almwiesen**, durch
mystisch anmutende Wälder oder entlang von
glasklaren Bachläufen – je nachdem, worauf Sie
Lust haben. Gerne wird Ihnen auch eine indivi-
duelle Tour ganz nach Ihren Vorstellungen zu-
sammengestellt.

Wildkräuter unter der Lupe

In den Korb kommt alles, was Kraft gibt, gut
duftet und herrlich schmeckt. Eine zertifizierte
Kräuterpädagogin begleitet Sie auf Ihrer leicht-
füßigen Wanderung durch Wald und Flur und
plaudert dabei gerne aus dem „Kräuterkästchen“:
Wie schmeckt Waldziest? Was tun mit Brenn-
nesseln oder krautiger Vogelmiere?



Erfahren Sie alles über **volksheilkundliche Anwendungen, Nährstoffe oder Wirkungsweise** der Wildkräuter, die hier seit Jahrhunderten üppig wachsen. Und sich stolzer denn je als blühende Zeugen eines von Generation zu Generation überlieferten Erbes unter freiem Himmel präsentieren.

Am Ende wird gejausnet

Außerdem hat die Kräuterpädagogin viele nützliche Tipps auf Lager, wie Sie diese **Naturschätze vom Wegesrand** am besten für sich nutzen oder häppchenweise in den Kochalltag einbauen können. Am Ende des Ausflugs werden die gesammelten Schätze gemeinsam mit regionalen Köstlichkeiten direkt vor Ort zu einer gesunden, **schmackhaften Jause** verarbeitet.



← Hier gibt's einen Film über Kräuterwanderungen

Mehr Infos über Kräuterwanderungen und für Ihren Urlaub in der Kräuterregion Wechselland Steiermark finden Sie auf www.kraeuterregion-wechselland.at



Natur pur im Stängel. Von A wie Alant bis Z wie Zinnkraut.

Im Rahmen des LEADER-Projekts „Kräuterregion Wechselland“ wurden bereits ausgebildete Kräuterpädagoginnen von Fachleuten vor Ort im Wechselland weitergebildet. Sie wurden von Michael Machatschek, Helmut Kammerer und Orphelia Herdits-Riemer im Rahmen von zahlreichen Workshops und Begehungen über die Besonderheiten des Wechsellandes eingeschult.

Das Wissen der Kräuterpädagoginnen fließt so in die kulinarischen Köstlichkeiten der Gastronomiebetriebe ein und soll das Bewusstsein der Bevölkerung nachhaltig beeinflussen.

Erfahren Sie Wissenswertes zur Natur und zu den Kräutern des Wechsellandes.



**Maria
Kienegger**



Kräuterpädagogin
Landwirtin

LIEBLINGSPLATZERL
Rund um unseren Vierkanthof mit dem alten Haus.

Mein Tipp

„Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein.“

LIEBSTE KRÄUTERWANDERUNGEN

Unter dem Motto „Kräuter vor der Haustür“ führen meine Kräuterwanderungen bei mir zu Hause rund um Haus, Hof und Gemüsearterl.

+43 (0)676 956 95 20



**Theresa
Dunst-Pichlhöfer**



Kräuterpädagogin

LIEBLINGSPLATZERL
Mein Garten rund um unser Haus.

Mein Tipp

„Nutze die Kraft unseres heimischen Powerfoods und integriere sie in den Alltag. Es ist so einfach – sie wachsen kostenlos und direkt vor unserer Haustür!“

LIEBSTE KRÄUTERWANDERUNGEN

Im eigenen Garten rund um unseren Vierkanthof sowie in angrenzenden Wiesen und Wäldern in Ehrensachsen.

+43 (0)664 383 83 17

KRÄUTERPÄDAGOGINNEN



**Michaela
Kaltenecker**



Kräuterpädagogin

LIEBLINGSPLATZERL

Es gibt für mich viele wunderschöne Platzerl im Wechselland.

Mein Tipp

„Wir sind so reich an Schätzen – an wunderbaren Pflanzen, die uns umgeben – es liegt nur an uns, dass wir uns dessen bewusst werden. Es ist alles da – wir müssen nur hinschauen!“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Am liebsten auf Wiesen und entlang von Wäldern in Stögersbach.

+43 (0)664 530 86 60



**Sandra
Kappel**



Kräuterpädagogin

LIEBLINGSPLATZERL

Im Garten.

Mein Tipp

„Schenken Sie Selbstgemachtes aus der Natur! Ich finde es so schön, durch die Natur zu streifen, dabei Schätze zu entdecken und anderen damit Freude zu bereiten.“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Bei mir daheim auf meinem Bauernhof zwischen Wald und Wiese.

+43 (0)664 142 96 87



**Elisabeth
Schantl**



Kräuterpädagogin,
Grüne-Kosmetik-Pädagogin,
Aufbaulehrgang Naturheilkunde

LIEBLINGSPLATZERL

Mein Kräutergarten.

Mein Tipp

„Nütze was die Natur uns bietet!“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Auf Wiesen rund ums Dorf im Raum St. Lorenzen am Wechsel, Festenburg und Mönichwald.

+43 (0)664 540 06 08

KRÄUTERPÄDAGOGINNEN



**DI Julia
Freidorfer**

Kräuterpädagogin,
Universität für Bodenkultur,
Aufbaulehrgang Naturheilkunde

LIEBLINGSPLATZERL

Mein eigener Garten.

Mein Tipp

„Schon aus wenigen bekannten
Wildkräutern kann man sich
seine eigene kleine Haus-
apotheke herstellen.“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Rund ums eigene Haus bzw.
die angrenzenden Flächen.
Ich biete spezialisierte Kräuter-
wanderungen zu den Themen
Naturheilkunde, Kinder und
Schwangerschaft etc. an.

+43 (0)664 375 71 42



**Ingrid
Mittermüller**

Kräuterpädagogin, Natur- und Land-
schaftsführerin, Yogalehrerin, diplomierte
Gesundheits- und Krankenschwester

LIEBLINGSPLATZERL

Hab ich viele und sie
variieren je nach Stimmung.

Mein Tipp

„Nimm dir Zeit, die Schönheit
und die Vielfalt in der Natur
zu erkennen. Beginne erst einmal
mit ein paar Wildkräutern zu
kochen und überfordere dich
und deine Familie nicht mit dem
neuartigen Geschmack. Weniger
ist vor allem am Anfang mehr.“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Am liebsten vor dem eigenen
Gartentürl, in angrenzenden
Wäldern und Wiesen, die man
ohne Auto gut erreichen kann.

+43 (0)650 353 64 06



**Ingrid
Zehrfuchs BEd**

Kräuterpädagogin,
Biobäuerin,
Umweltpädagogin

LIEBLINGSPLATZERL

Das suche ich mir immer
spontan, wo es mich hinzieht.

Mein Tipp

„Sorgen Sie im Sommer
mit getrockneten Kräutern
vor, damit Sie im Winter
davon zehren können.“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Rund um unseren
Biobauernhof in Kroisbach.

+43 (0)664 424 33 21

BUCHTIPP

„Der kleine Leo
Löwenzahn“ – ein
Kräutermärchenbuch
Info & Bestellung:
e_renate@gmx.at



Renate Ehrenhöfer



Kräuterpädagogin, Sachbe-
arbeiterin im Förderwesen der
Ländlichen Entwicklung, Land-
wirtschaftliche Facharbeiterin

LIEBLINGSPLATZERL

Waldlichtung in Schaueregg,
die Wiese hinter unserem Haus
mit Ausblick nach Oberwart.

Mein Tipp

„Beim Spaziergehen Kräuter
naschen, das stärkt das Immun-
system. Hinweis: Nur jene
Pflanzen pflücken und kosten,
die man wirklich kennt und die
an Stellen mit wenig bis
keinem Verkehr wachsen.“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Ich habe mich auf Kräuterwan-
derungen mit Kindern speziali-
siert. Am liebsten auf Wiesen
und im Wald rund um unser
Dorf und den eigenen Garten.

+43 (0)664 992 88 404



Elisabeth Maikisch-Zingl



Kräuterpädagogin,
Grüne-Kosmetik-Pädagogin

LIEBLINGSPLATZERL

Lichtung, egal wo.

Mein Tipp

„Sehen, Riechen, Hören, Schme-
cken, Tasten - die Natur mit allen
Sinnen wahrnehmen und erleben ist
die beste Achtsamkeitsübung und
kann uns so viel Kraft und Energie
für den Alltag schenken.
Das Gute liegt oft so nah!“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Direkt vor der Haustüre,
an einem Bach entlang, auf
der Brunnwiese in
Heiligenbrunn.

+43 (0)664 885 38 052



Manuela Schuh



Kräuterpädagogin,
Diplomierte Gesundheits-
und Krankenpflegerin,
Aufbaulehrgang Naturheilkunde

LIEBLINGSPLATZERL

In meiner näheren Umgebung
gibt es ein paar „Kraftplätze“ –
in meinem Garten, im Wald,
entlang des Baches ...

Mein Tipp

„Eine Ecke für Brennnesseln. Die
Verwendungsmöglichkeiten sind
so vielfältig (zB für Tee, Sirup, als
Zutat für die Wildkräuterküche,
die Samen im Herbst). Noch dazu
freuen sich die Schmetterlinge.“

LIEBSTE KRÄUTER- WANDERUNGEN

Bei meinen Kräuterwanderun-
gen geht es rund ums Haus,
auf die alte Streuobstwiese,
am Wald- und Wegesrand ...

+43 (0)664 232 74 80

Dr. Michael Machatschek
mit den Kräuterpädagoginnen bei der Fortbildung
im Wechselland



EXPERTEN
TIPP

Aus dem Kräuterkisterl geplaudert

DAS KRÄUTERVITAMIN IM BLUT



Warum eine vernünftige Almbewirtschaftung nicht nur die Artenvielfalt, sondern auch die Zukunftspotenziale der Region erhöht, erklärt der bekennende Kräuterfan Dr. Michael Machatschek im Gespräch mit Dr. Andreas Salmhofer.

Michael Machatschek passt so recht in kein Kräuterkisterl. Als Senn, Hirte, studierter Landschaftsökologe und -planer, Autor und Vortragender ist er ein echter Macher und Checker. Ein „Machatchecker“ eben, wie man tatkräftige Menschen mit Handschlagqualität zufälligerweise in der Kräuterregion auch nennt. Sein geballtes Fachwissen rund um Nutzkrauter und ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten hat er im Zuge intensiver Kräuterpädagogik-Workshops mit viel Elan und Herzblut weitergegeben. Im Gespräch mit Projektleiter Dr. Andreas Salmhofer verrät er, wie man die Kräuterregion nachhaltig beleben kann und warum diese Region tatsächlich Natur pur im Stängel hat.

Wie würden Sie das Wechselland, die Landschaft und die Menschen, die hier leben, beschreiben? Wodurch hebt sich dieser Landstrich von anderen Regionen ab und welche Potenziale lassen sich erkennen?

Im Wechselland kann man vom Tal bis in die Berggipfel eine kleinteilige, sehr abwechslungsreiche Landschaft mit unterschiedlichen Strukturen erkunden. Wer in dieser Gegend wandert, findet also Tal, Hügel und Berge vor, wo freundliche und fleißige Leute leben. Entlang der Wanderwege gibt es interessante und alte Landnutzungsgeschichten zu entdecken. Diese müsste man für sanfte Wertschöpfungen, für

Interessierte und Urlaubsuchende aufbereiten. Denn die Region bietet tatsächlich eine sehr reichhaltige Landschaftsenergie und erfrischende Umwelt, welche gerade für die Einheimischen und den Fremdenverkehr viele Möglichkeiten eröffnet. Das Wechselland bietet im Besonderen das Potenzial für einen hohen Grad an Selbstversorgung und auch als Wander- und Kräuterregion an. Nutzt man all diese Möglichkeiten, sichert man gleichzeitig die Lebensqualität für die Zukunft.

Wie könnte das konkret aussehen? Was würden Sie den Verantwortlichen empfehlen, um die Kräuterregion nachhaltig in seiner Vielfalt darzustellen?

Regionale Wertschöpfungen der Landwirtschaft und gemeinsame Veranstaltungen stärken den Zusammenhalt und das Wirtschaftsleben der Region. Eine Möglichkeit wäre, regionsbezogene Facharbeitskreise unter Einbeziehung von Fachleuten und der einheimischen Bevölkerung einzurichten, welche zur ständigen und inneren Erneuerung der „Erhaltung eines lebendigen Regionalumschwungs“ Zielvorgaben formulieren und Projektumsetzungen mittragen. Es ist wichtig, das Gemeinsame bzw. Lebensraumverbesserungen darzustellen und vorzuleben. Eine andere Option wäre, Bahnreisenden aus den Großräumen Wien und Graz Angebote zu machen, welche Abwechslung und Bildungsurlaub suchen. Ich wiederhole: Unbedingt die Menschen, die hier leben, miteinbeziehen, sie konzentriert zur aktiven Anteilnahme an den Diskussionen und Ge-

„Die abwechslungsreiche Landschaftsenergie aus Tal, Hügel und Berg müsste man für Interessierte und Urlaubssuchende aufbereiten.“

„Kombinationsangebote, geführte Wanderungen mit Nächtigungen und regionale Küche soll zum Erlebnis werden. Dann kommen die beeindruckten Leute wieder.“

schehnissen anregen und bei Projekten ans Werk gehen. Dabei wäre natürlich die gesamte Volkskultur, Geschichte zu berücksichtigen.

Zum Wohle der Gemeindeglieder und zur Vorsorge einer guten Situation für die Zukunft sind daher alle Veredelungsebenen, Handwerk, Kleingewerbe und -unternehmer unbedingt zu fördern. Kombinationsangebote, geführte Wanderungen mit Nächtigungen und regionale Küche sollen zum Erlebnis werden. Dann kommen die beeindruckten Leute wieder.

Als studierter Landschaftsökologe, Vegetationskundler, Lehrer, Forscher und Buchautor, Bergbauer und Senn haben Sie sich theoretisch und praktisch intensiv mit dem Thema Artenvielfalt befasst. Wie schätzen Sie diese in der Kräuterregion ein, insbesondere was das Vorkommen von Nutzkrautern betrifft?

Da Feld und Flur abwechslungsreich strukturiert sind, bestehen viele Randeffekte. Es ist eine sehr hohe biologische Vielfalt gegeben, welche sich auch in einer Vielfalt an Pflanzen äußert. Der Einfluss milder und rauer Witterung erhöht die Habitats- und Artenvielfalt dieser Mittelgebirgslandschaft zusätzlich. Wenn man die ältere Bevölkerung befragt, so war das Wechselland tatsächlich seit alters her eine Kräuterregion. In Zeiten, wo noch nicht so intensiv gewirtschaftet wurde und sich die Menschen selber versorgten, fanden sie durch die vielfältige Nutzung der Wiesen, Äcker, Wälder und Weiden nebenher viele Nutzpflanzen, um die Nahrung zu ergänzen.

Diese Kräuter fanden unmittelbar im täglichen Kochen und in der medizinischen Anwendung Berücksichtigung. Die agrarische Nutzung der Wälder machte diese vielfältiger. Durch die Entnahme von Streu für die Liegestatt der Nutztiere und zum Mistmehren, versauerte der Oberboden nicht und verzeichnete somit eine artenreiche Bodenvegetation und Pilzflora.

Wer durch die heutigen Wälder streift, entdeckt zB die Spuren der einstigen Waldbeweidung und zugewachsener, hofnaher Hutten (Anm. Weide auf ehemaligem Waldgrund). Dies wird etwa durch das Vorkommen von Heidelbeere, Berberitze, Wacholder, Weißdorn, Hasel und Wolligem Schneeball verdeutlicht.

Durch das Einstreusammeln und die Beweidung förderte man die Bodenvegetation zum Nutzen der Weidetiere, und dadurch waren die Wälder offener und somit kräuter- und pilzreicher. Mittelmäßig bewirtschaftete Wiesen und Weiden, aber auch die Wald- und Heckenränder, Bachlauf-, Teich- und andere Gewässerbereiche beherbergen einen hohen Nutzkräuteranteil, welcher der Ökologie zugutekommt und auch ein Nutzungspotenzial für die Verwertung der Menschen ermöglicht.

Kann man also sagen, dass die Weidetierhaltung auf den Almten einen unmittelbaren Einfluss auf die Vegetation der Nutzkräuter hatte bzw. noch immer hat und sich diese nach wie vor positiv auswirkt?

Definitiv. Die richtige Almbewirtschaftung ermöglicht einen höheren Nutzungswert unserer Almpflanzen in der Küche und für die Gesund-

heit. Unsere Almen stellen ja eine ganz andere Welt gegenüber der Tallandschaft dar. Die Sömmerung

der Jungrinder und Kühe auf den Almweiden entlastet die Heimarbeit in den Betrieben. Wenn man wieder mehr Weidetiere auf die Almen brächte und diese in Teilkoppeln bewirtschaften würde, wäre die Alm durch den höheren Nutzungsdruck besser gepflegt. Dadurch

würden die Artenvielfalt und deren Nutzungsmöglichkeiten erhöht werden.

Die Rinder liefern dann wiederum gute Almmilch, welche ja ein Resultat guter Almweiden ist. Nur durch sachkundigen Weidegang und bei ausreichender Viehzahl erfolgt weitgehend eine Offenhaltung der Almflächen, da die Voraussetzungen für Vergandung, also Verbuschung von Kulturlandschaften und Waldbildung reduziert würden. Neben sehr intensiv genutzten Flächen findet man in der Region auch verbrachte Standorte mit monotonem Charakter, die niemand mehr nutzt. Hier müsste man ansetzen. Denn wie gesagt: Eine naturschonende Beweidung erhöht die Artenvielfalt und ermöglicht über die vielen Nutzbarkeiten aus heilkräftigen Almkräutern, Beeren

oder Flechten weitere Potenziale für kulinarische Kostbarkeiten und andere Veredelungsebenen.

Können Sie hierfür ein paar Beispiele nennen?

Die Milch, die früher nur in Form von Käse, Butter und Butterschmalz bevorratbar war, könnte man heute zu einem Großteil auf den Almschwaigen an die Wanderer verkaufen. Dazu wäre das Wissen

„Mehr Weidetiere auf den Almen würde bedeuten, die Alm zu pflegen und die Artenvielfalt und deren Nutzungsmöglichkeiten zu erhöhen.“

„Das Vorkommen von Heidelbeere, Berberitze, Wacholder, Weißdorn, Hasel und Wolligen Schneeball zeugen von der einstigen Waldbeweidung in der Region.“



MICHAEL MACHATSCHKEK



Michael Machatschek stammt aus St. Wolfgang im Salzkammergut. Er besuchte die Landwirtschaftsschule in Salzburg, absolvierte ein Studium der Landschaftsökologie und Landschaftsplanung an der Universität für Bodenkultur in Wien, nahm Unterricht bei Karl-Heinrich Hülbusch aus Kassel. Er war Hirte und Senn, bewirtschaftete mehrere Bergbauernhöfe im In- und Ausland und ist in verschiedenen Berufen als freiberuflicher Forscher, Lehrer, Landschafts- und Freiraumplaner, Vegetationskundler, Gutachter und Berater tätig.

Als Buchautor und Mitautor versucht er, auf die Nutzung wildwachsender Pflanzen, das alte Gebrauchswissen und naturschonende Landnutzungsformen hinzuweisen. Nach mehreren Wanderjahren lebt er heute in einem kleinen Dorf im Kärntner Gitschtal.

um das traditionelle Handwerk der Milchverarbeitung zu eruieren und auf den heutigen Stand gebracht auf eine Wertschöpfungsebene zu bringen. Die Veredelung von Almmilch wäre auf den Wechselländer Almen eine neue Destination. Zudem wäre eine kleinflächige Kultivierung von Spezialpflanzen als unbedingtes Projekt zu forcieren, um die Heilkraft der Almen für den Heilmittelerwerb zu lukrieren. Auf jeden Fall sind die Naturpotenziale besser zu nützen und kleine Betriebe und Strukturen zu erhalten, sowie Innovationen und Produktveredelungen auf allen Fachebenen umsetzen. Unerlässlich sind zudem Kooperationen mit der Gastronomie und das Einführen eines ständigen Kaufmarktes von Erzeugnissen aus der Region an einem zentralen Ort. Ein Zustelldienst für regionale Produkte wäre anzudenken. Die Landschaft beherbergt alles für unser Leben und Überleben. Würden wir heute die Multifunktionalität unserer Landschaft und somit die ökologischen Zusammenhänge mehr fördern, so hätten wir alle miteinander alles zum Leben, was wir benötigten.

Das Interview führte Dr. Andreas Salmhofer, Projektkoordinator „Kräuterregion Wechsel-land“ im Auftrag des Tourismusverbandes Wechselland Steiermark.



AUF DEM WEG ZUR KRÄUTER- REGION

Wildpflanzen und Wildobst verwerten und haltbar machen

OMAS EINMACH- EINMALEINS



Wie unsere Vorfahren geschickt die Kraft der Kräuter zu nutzen wussten, wie sie diese haltbar machten und was wir heute von ihnen lernen können.

Unsere Vorfahren nutzten viele Wildpflanzen als unmittelbare Nahrung und für den heilzweckdienlichen Eigenbedarf. Die Menschen legten auch Vorräte von Kräutersalben an, da man diese über das ganze Jahr bei Krankheiten und Verletzungen benötigte und vermittelten diese in den Städten als Handelsware. Das Wissen wurde über Generationen weitergegeben und festigte sich durch den Gebrauch. Sie

kannten die Standorte, wo man im Frühling die eiweißreichen Pflänzchen sammeln konnte. Sie dienten für grüne Soßen, für Salate und wurden in köstlichen Suppen und Hauptspeisen verwertet. Zum Konservieren nutzte man die Methoden des Fermentierens mit Salz und Salzlake oder des Marinierens mit Essig. Zucker und Honig setzte man zur Haltbarmachung bei Obst und Wildobst ein.

Heil- und Nutzkrauter für alle Lebenslagen

Viele Kräuter wurden für Heiltees im blühenden Zustand und ebenso die nutzbaren Pilze im Sommer getrocknet. Im Herbst nutzte man die Wildfrüchte und Wurzelheilkräuter. Bis auf einige Kräuter aus dem Gartenanbau (zB Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Eibisch, Alant, Ringelrose etc.) wurde der gesamte Bedarf an Teekräutern aus der Wildsammlung gedeckt. Mit dem Wissen um die Nutzbarkeiten unserer heimischen Kräuterwelt wussten sich die Leute in allen Fragen selber zu behelfen.

Auch Baumlaub, wie zB die Blätter der Linde, Ahorne, Birke, Eiche, Rotbuche usw. nutzte man vor der Sommersonnenwende, um die Nahrung damit zu mehren oder Salate zu bereiten. Es wurde getrocknet und erst gemahlen, wenn man es zum Kochen oder Brotbacken benötigte. Damit wurden das Essen und der Brotteig gestreckt. So könnte man zB ein aromatisch riechendes Brot mit der Beigabe von Baumblättermehl oder „Grassmehl“ kreieren.

Wildobstarten als erste Wahl

Wenn die Ernte von Apfel, Birne und Zwetschke spärlich ausfiel, griffen die Menschen auf die freiwachsenden, verwertbaren Wildobstarten zurück, welche in der Landschaft zu finden waren. Denn vom wildvorkommenden Wildobst gibt es viele Arten, welche früher ähnlich wie Kulturobst verwertet wurden. Man stellte daraus Dörrobst, Saft und Kompotte her, machte

Essig, Wein und Likör draus oder brannte sie zu Schnaps. Und in Jahren, wo viele Beeren und Früchte anfielen, legte man damit gleich für mehrere Jahre Vorräte an.

Altes Wissen neu aufbereitet

Durch neue Möglichkeiten kann das althergebrachte Wissen gut für heutige Verhältnisse erweitert werden. So können Steinobstarten, vornehmlich Kriecherl, Schlehen oder Dirndl als Olivenersatz bereitet werden. Aus der Kombination wilder mit kultivierten Obstarten lassen sich herrliche Fruchtkäse oder Fruchtleider herstellen. Auch Birnmehl oder „Birnzucker“ ist aus gut ausgereiften Kleinbirnsorten hergestellt worden. Es diente als Süßungsmittel, bevor der Zucker aufkam. Obstpress- und Dörrobsthütten könnten wieder aktiviert werden, um

im Gemeinwerk die reichhaltigen Ernten der Region zu einem wohlgenussvollen Fruchtnussgenuss oder Glühmost für den Winter verarbeiten zu können. Die Entwicklung alternativer Süßstoffe aus Wild- und Kulturobst zB liegt noch immer – wenn man das überhaupt andenken darf – in den Kin-

derschuhen, obwohl die Nachfrage danach am Markt sehr groß wäre.

Punktuelle und längliche Landschaftselemente, wie Einzelsträucher, Bäume und Hecken, sollten wieder aktiv gefördert und genutzt werden, damit die Vielfalt an Wildobst zunimmt. Dann hat die Natur etwas davon und der dadurch bereicherte Naturhaushalt führt zu einer höheren Stabilität unserer gesamten Umwelt und ist zum Nutzen der Menschen.

Würden wir die Vielfalt an Nutzungsmöglichkeiten wieder in den praktischen Gebrauch nehmen, so wären auch die Kenntnisse über unsere Nutzpflanzen für die nächsten Generationen gesichert.



AUF DEM
WEG ZUR
KRÄUTER-
REGION

Blumenwiese statt Rasenfläche

BLÜHENDE UNKRAUTFLECKERL

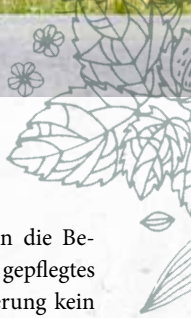


*Natur pur ist in der Kräuterregion Wechselland Trumpf.
Hier noch einmal die wichtigsten Argumente, warum mit einer Blumenwiese
Freude und Biodiversität im wahrsten Sinne des Wortes sprießen.*

Kein Wunder, dass bunte Blumenwiesen und kontrolliert verwilderte Gstett'n immer gegen herkömmliche Rasen- und Grünflächen stehen. Die Gründe dafür liegen auf der Hand – oder vielmehr im Saatgut. Es besteht im besten Fall aus ein-, zwei- oder mehrjährigen sowie winterharten Blütenmischungen und bietet Bienen, Hummeln, Schmetterlingen und Vögeln alles, was sie zum Leben brauchen.

Jeder Blühstreifen bewahrt die bunte Ursprünglichkeit der Natur.

Egal ob im Kisterl, in der Mauerritze, am Wegesrand oder im Kreisverkehr: Blühstreifen und Blumenwiesen sind ein wahres Schlaraffenland für Insekten und Vögel. Sie sind Nahrungsquelle, Lebensraum und Zufluchtsort in einem und wichtig, um die Artenvielfalt zu erhalten.



Blumenwiesen und Blühstreifen sparen Zeit, Kosten und tun dem Klima gut.

Regelmäßiges Mähen von Grün-, Rasen- oder Brachflächen ist sehr zeit-, kosten- und pflegeintensiv. Blumenwiesen hingegen sind eine Tankstelle für Insekten und fürs Klima. Sie heizen sich nicht auf, kühlen die Umgebung, nehmen Regenwasser auf und verdunsten es nach und nach. Zudem etablieren sich nur jene Arten, die sich an die jeweiligen Boden- und Klimaverhältnisse entsprechend angepasst haben.

Unkrautfleckerl schmecken Insekten und dem menschlichen Auge.

Hat die Motorsense Pause, freut sich nicht nur das Ohr. Auch das menschliche Auge liebt die bunte Farbenpracht wild blühender Wiesen. Entsprechende Hinweisschilder und zwei Mäh-

breiten um die Fläche herum weisen die Bevölkerung elegant darauf hin, dass gepflegtes Aussehen und kontrollierte Verwilderung kein Widerspruch sind.

Ein- oder mehrjährige Saatmischungen bringen Mensch und Natur zum Blühen.

Eine Wildblumenwiese kann einjährig oder mehrjährig als Zier-Blumenwiese oder als mehrjährige Natur-Blumenwiese angelegt werden. Zier-Blumenwiesen erfordern keine Fachkenntnisse und belohnen mit rascher Blühfreude. Mehrjährige Natur-Blumenwiesen benötigen zwar etwas Expertise zu Beginn, sorgen aber auf Jahrzehnte für dauerhaft blühende Begrünungen.

.....
Mehr Infos und viele Tipps dazu finden Sie auf www.naturimgarten.at

Mountain- biken für jeden



For every
girl and every
grandpa



www.wexltrails.at

Wexl Trails

ST. CORONA AM WECHSEL

Die Wexl Trails in St. Corona am Wechsel sind ein Paradies für Mountainbiker jeder Alters- und Könnnerstufe und ein Eldorado für schneidige E-Biker. Das Trail Center eignet sich perfekt, um das Mountainbiken zu erlernen und um seine Fähigkeiten auszubauen.

Ein besonderes Highlight stellt der Mini-Bikepark dar, der dank Zauberteppichbeförderung, den Kindern am Mountainbike oder Laufrad, genug Kraft zum Bergabfahren überlässt.

Ob flowiges Fahrgefühl auf perfekt gebauten Trails mit Anliegerkurven, flotte Abfahrten über naturbelassene Singletrails mit Wurzeln und Steinen oder ein ausgedehntes Tourenprogramm über den gesamten Hochwechsel — die Wexl Trails im südlichen Niederösterreich bieten für alle Biker-Herzen den perfekten Untergrund.

Nur eine Autofahrstunde von Wien und Graz entfernt, finden begeisterte Mountainbiker und insbesondere Familien eine lückenlose Infrastruktur mit Bike Verleih, Bike Schule und Shuttleservice sowie kulinarische Verwöhnung aus der Wexl Lounge. Im Bike Verleih stehen außerdem neben den neuesten Mountainbike und E-Bike Modellen die beliebten Woom Kinderfahräder zum Testen und Kaufen bereit!





Auf Tuchfühlung mit bewegter Geschichte und blühender Gegenwart

WO GESCHICHTE GANZJÄHRIG BLÜTEZEIT HAT



Der Historische Weitwanderweg Wechselland (HWW) ist ein Wegenetz entlang bestehender Wanderwege mit zahlreichen Schautafeln. Er führt durch die Gebiete der politischen Gemeinden St. Lorenzen am Wechsel, Dechantskirchen, Friedberg, Pinggau, Schäftern, Lafnitz, Rohrbach an der Lafnitz, Mönichkirchen, Aspangberg-St.Peter, Aspangmarkt und Zöbern.



HISTORISCHER VEREIN WECHSELLAND

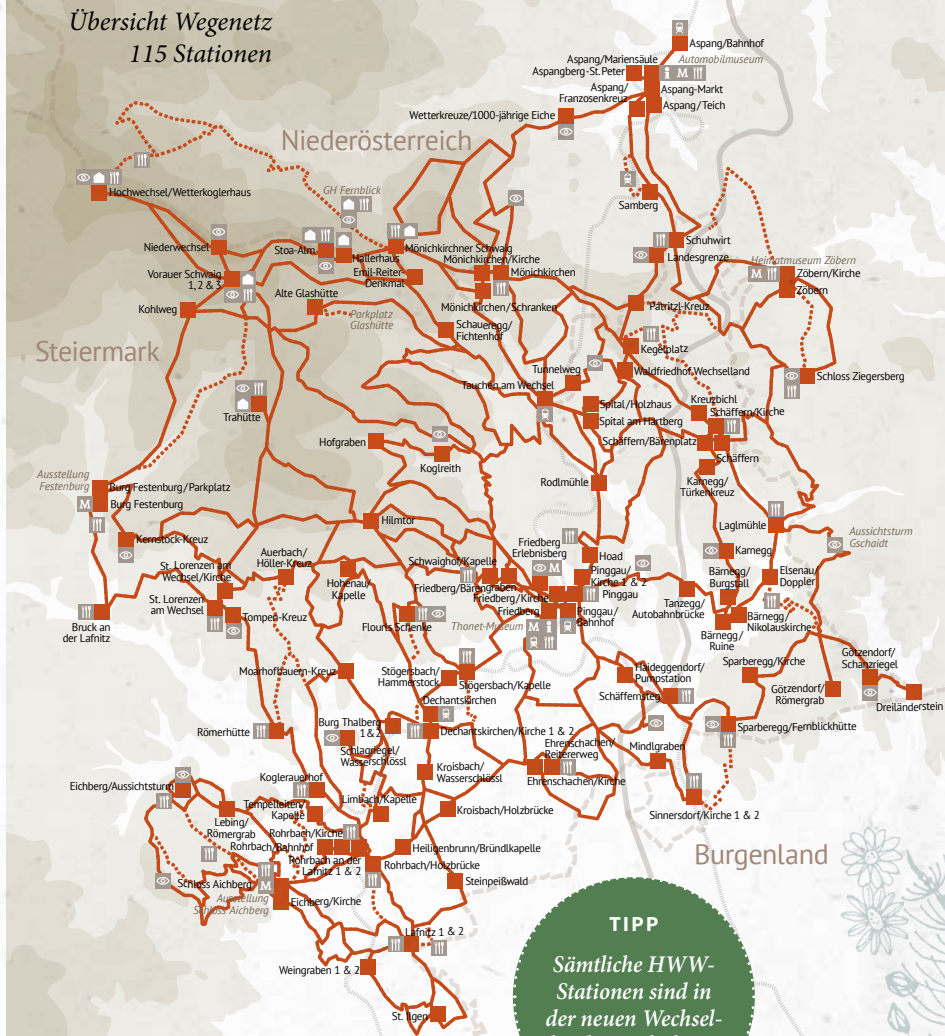
Bei jeder der über 100 HWW-Stationen erfahren Sie Kapitel aus der Geschichte des Wechsellandes. Zusätzlich bietet der Historische Verein Wechselland auch Führungen in vielen historischen Gebäuden im Wechselland an.

KONTAKT, FÜHRUNGEN & INFOS

Historischer Verein Wechselland
info@geschichte-wechselland.at
+43 (0)664 400 27 17
www.wechsel-wandern.at



Übersicht Wegenetz 115 Stationen



Erwandern Sie das Wechselland und erfahren Sie zum Beispiel:

- wie alt der Dreiländerstein ist,
- was der Tanzboden im Steinpeißwald ist,
- wie alt die älteste Wasserleitung im Wechselland ist,
- was für einen Wetterrekord es in Schaueregg gab,
- warum 1848 die Kroaten auch durch das Wechselland marschiert sind,
- was einst bei der Tempelleiten bei Rohrbach abgebaut wurde,
- was für eine besondere Bedeutung Kogltreith über Jahrhunderte hatte,
- wo überall Wein im Wechselland angebaut wurde oder
- was die „Jülner“ Kirche ursprünglich war u.v.m.





*Anpassung an den Klimawandel in Dechantskirchen,
eine der Gemeinden der „Kräuterregion Wechselland“,
sowie in Vorau*

KLAR!



Der Klimawandel trifft auch unsere Region. Anpassungen aufgrund des Klimawandels sind notwendig, um langfristig die hohe Lebensqualität sichern zu können. Der Klima- und Energiefonds unterstützt Regionen dabei, sich frühzeitig auf die Herausforderungen des Klimawandels einzustellen. So kön-

nen Schäden vermindert und Chancen genutzt werden. Aus diesem Grund haben sich die Gemeinden Dechantskirchen und Vorau zu einer solchen Modellregion verbunden. So werden unter Federführung des Impulszentrums Vorau in den nächsten Jahren die beiden Gemeinden klimafitter gemacht.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „KLAR!“ durchgeführt.



In folgenden Bereichen werden in der Region Maßnahmen (Informationsveranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, Beratungen u. dgl.) umgesetzt:

- klimafittes Bauen und Wohnen
- Schaffung und Erhaltung attraktiver Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement
- Klimawandelanpassung für die Schüler*innen, Lehrer*innen und Eltern greifbar machen
- Durchführen einer Bepflanzungsaktion von klimafitten Obst- und Waldbäumen zur Schaffung von klimaangepassten Mischwäldern sowie von Schatten-Bäumen
- Klimafitte Forstwirtschaft mit Fokus auf Kleinstwaldbesitzer und Borkenkäfer
- Schaffung eines kühlen Wanderweges und kühler Naherholungsflächen
- effiziente und sinnvolle Wassernutzung
- Stärkung und Ausbau der regionalen Biodiversität und der klimafitten Bienenwirtschaft
- Klimafitte Landwirtschaft
- Gesundheitsförderliche Maßnahmen bei Hitze
- Schädlinge und Neophyten

KONTAKT & INFO

*Impulszentrum Vorau
DI Markus Plank
+43 (0)664 88 92 68 41
impulszentrum@iz-vorau.at
www.klar-anpassungsregionen.at*





**WILDE KRÄUTER UND
LEBHAFTE KULTUR
IM RAMPENLICHT**



Theater- & Kulturgemeinde Dechantskirchen

*Gemeinde Dechantskirchen
8241 Dechantskirchen 34
+43 (0)3339 22408
gde@dechantskirchen.gv.at
www.dechantskirchen.gv.at*



TIPP
schönster
Panoramablick
im Wechsel-
land

Flourel's Schenke

Wir sind ein Ganzjahres-Heuriger, von Donnerstag bis Montag geöffnet mit warmer und kalter Küche und einzigartiger Panoramaterrasse!

Ingrid Lederer

Bergen 23, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)664 142 91 88, flourel.is@gmail.com

www.flourels-schenke.at



TIPP
Kabarett-
Jahrespro-
gramm

Gasthaus Schwammer+ Kultur im Wirtshaus

Familiengeführtes, charmantes Dorfwirtshaus in vierter Generation mit guter, regionaler Küche. Der Treffpunkt in der Oststeiermark für kulturelle Veranstaltungen, Kabaretts und Konzerte sowie Feierlichkeiten und besondere Anlässe. Komfortable Gästezimmer, Wochenmenüs.

Daniel Schwammer

Dechantskirchen 3, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)3339 22 413 • info@schwammer.at

www.schwammer.at

Gasthaus Pension Jeitler

Gabriele Jeitler

Stögersbach 19, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)3339 22360 • gasthof.jeitler@aon.at

ADEG Imbiss Kogler

Franz Kogler Handelsges.m.b.H.

Dechantskirchen 28, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)664 412 76 65

Bäckerei Cafe Szambor

Heide Maria Haspl

Dechantskirchen 20, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)3339 23005

Kaffee Plus 2.0

Delinke Horvath

Am Gewerbepark 4, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)660 627 72 96

Kaffee Stub'n

Sandra Gausch-Reiterer

Dechantskirchen 80, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)3339 23338, hallo@kaffeestubn.at

www.kaffeestubn.at

Dorfstube Partyservice Mayerhofer

Fam. Traude Mayerhofer

Dechantskirchen 37, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)3339 22404

Mostschank Pichlbauer, vlg. Steffl

Fam. Reinhold Pichlbauer

Stögersbach 10, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)3339 23653

Mostschank & Bauernhof Zinggl

Fam. Brigitte Zinggl-Putz

Hohenau 24, 8241 Dechantskirchen

+43 (0)3339 22571 • zinglbaeck@gmx.at



TIPP
Märchen-
theater im Juli
und August

Theater-Arena Thalberg

In einmaliger Kulisse der Freiluft-Theater-Arena verführen die Thalburger Groß und Klein mit ihren abwechslungsreichen Theater- und Bühnendarbietungen.

Theater- & Kulturverein
Thalburger

+43 (0)660 350 04 56

franz.kaltenbacher@gmx.at

www.thalburger.at





TIPP
Kräuter-
wanderung
mit Ingrid

Solawi Biohof Zehrfuchs

Ingrid und Christoph haben sich entschieden, ihrem landwirtschaftlichen Betrieb einen neuen Sinn zu geben. Weg von der intensiven, industriell geprägten Bewirtschaftung, hin zu einer nachhaltigen und vielfältigen Landwirtschaft.

Christoph & Ingrid Zehrfuchs
Kroisbach 108, 8241 Dechantskirchen
+43 (0)676 753 52 14 • www.zehrfuchs.at



Auszeitplatz

Der Auszeitplatz ist ein Energie- und Kraftplatz und bietet ein vielseitiges Seminarangebot zu Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Reiki und Humanenergetik.

Helga Erika Werner
Burgfeld 13, 8241 Dechantskirchen
+43 (0)699 18 20 24 63
post@auszeitplatz.at • www.auszeitplatz.at



Sandra Schabauer

Humanenergetik – Wecke deine Intuition in dir!

Sandra Schabauer – Humanenergetikerin
Stögersbach 16, 8241 Dechantskirchen
+43 (0)664 738 758 38,
sandra@achtsamsein.st • www.achtsamsein.st



Hilmtor

Ausgangspunkt für Wechselwanderungen, beliebter Rastplatz und Fotopoint für Radler und Wanderer.



Themenwege Dechantskirchen

Entlang der schönen und gut beschilderten Wanderrouten informieren Schautafeln über Natur, Wildtiere & Pflanzenwelt.

MITTELALTERLICHER STADTKERN IN HOCHBLÜTE



Historische Stadt Friedberg



Stadtgemeinde Friedberg
Hauptplatz 20, 8240 Friedberg
+43 (0)3339 25110-17
stadtgemeinde@friedberg.gv.at
www.friedberg.gv.at



Gasthaus „Zum grünen Baum“

Der schattige Platz ist im Sommer ein idealer Platz, um Eisspezialitäten und hausgemachte Mehlspeisen sowie kleine Imbisse zu verzehren. Die alte Gaststube fasziniert Geschichtsliebhaber.

Andrea Ringbauer
Hauptplatz 130, 8240 Friedberg
+43 (0)660 81 00 335
andrea.ringbauer@hotmail.com



Pizzeria Gruber

Die Pizzeria Gruber in Friedberg besteht seit über 30 Jahren. Gerhard Gruber bringt gemeinsam mit seiner Schwester Petra immer neue kulinarische Genüsse auf den Tisch. Pizza kann mit dem Bio-Dinkelteig und Gemüse auch einen Mehrwert haben.

Gerhard Gruber
Berggasse 54, 8240 Friedberg
+43 (0)3339 24 110 • pizza.gruber@aon.at



TIPP
Hotel, Gasthaus
und Pub in
einem



Hotel-Restaurant Schwarzer Adler & Adler's Pub

Unsere Räumlichkeiten, wie die rustikale Bürgerstube, die Grillterrasse, die Gaststube sowie der moderne Festsaal bieten ausreichend Platz für Firmen- und Familienfeiern sowie für Gesellschaften bis zu 150 Personen. Im Adler's Pub klingt der Tag in gemütlichem Ambiente aus.

Hotel-Restaurant Schwarzer Adler
Fam. Roland Gressenbauer
Hauptplatz 6, 8240 Friedberg
+43 (0)3339 22 510 • office@adlerbus.at
www.hotel-schwarzeradler.at



Stadtcafe-Bäckerei Wetzlberger

Bereits vor 30 Jahren hat sich Wolfgang Wetzlberger entschieden, die Stadt Friedberg mit einem liebevoll eingerichteten, gemütlichen Kaffeehaus zu beleben. Bekannt für beste Qualität und hausgemachte Köstlichkeiten, sind Sieglinde und Wolfgang stets bemüht, für Jung und Alt da zu sein.

Wolfgang Wetzlberger
Hauptplatz 5, 8240 Friedberg
+43 (0)664 453 66 67
cafe.wetzlberger@aon.at
www.cafe-wetzlberger.at

Bahnhofstüberl Krausler

Anton Krausler
Bahnhofstraße 60
8240 Friedberg
+43 (0)3339 23433

Cafe Groller

Elisabeth Groller
Hauptplatz 17
8240 Friedberg
+43 (0)3339 22308

Stadtheuriger Luef Friedberg

Johann Luef
Weitzerplatz 38
8240 Friedberg
+43 (0)664 94 62 752

Gasthof Panoramastüberl

Maria Anna Hausleitner
Schwaighof 30
8240 Friedberg
+43 (0)3339 22177

Pizzeria David

Sari Murat
Anton-Bauer-Gasse 16a
8240 Friedberg
+43 (0)3339 23 523

Gasthaus Winkler

Franziska Winkler
Stögersbach 6
8240 Friedberg
+43 (0)3339 23 591

Burtscher Resort

Mag. Eva Burtscher
Ehrensachsen 53,
8240 Friedberg
+43 (0)664 144 40 77
office@seculo-zaunbau.at



TIPP
gemütliches
Familienziel
mit Top-Aus-
sicht

Erlebnisberg Friedberg

Das Naherholungserlebnis 500 Meter oberhalb des Stadtzentrums von Friedberg. Vom Aussichtsturm BERG:FRIED:BERG können Sie den einstigen Blick der ehemaligen Ritter von Friedberg erahnen. Spazierwege führen vom und zum Erlebnisweg.

Am Themenspielplatz „Burg Friedberg“ können Kinder spielerisch die Geschichte der Stadt Friedberg im Wechselland erfahren.

Das kleine Veranstaltungsareal mit „Herzplatz“ und „Naturtribüne“ ist für Hochzeiten, Kleinkonzerte und Lesungen nutzbar.

www.friedberg.gv.at/erlebnisberg



Bärengaben

Besonders in der warmen Jahreszeit suchen Ausflugsgäste gerne die Abkühlung im Bärengaben. Der Legende nach sollen hier auch tatsächlich einmal Bären gelebt haben. Die idyllische Ruhe dieses Landschaftsschutzgebietes wird nur von Vogelgezwitscher, leisem Bachplätschern oder dem Rauschen des Laubwalds unterbrochen. Bärenstark erholt werden Sie nach Ihrem Spaziergang dennoch sein.



TIPP
weltberühmte
Möbel made in
Friedberg

Thonet-Museum

Das einzige Thonet Museum in Österreich beherbergt über 80 Exponate, darunter den Londoner Weltausstellungstisch von 1851 oder den legendären Postkartenstuhl von Otto Wagner. Formschöne Stücke der Wiener Sezessionisten runden Ihren Ausflug in ein Stück Weltabenteuer ab.



Familienfreibad

An Sommertagen versprechen im solarbeheizten Freibad zahlreiche Wasserattraktionen, wie der Bodensprudler, die Massagebank und die beliebte breite Wasserrutsche, ein großes Wasserbecken mit Nichtschwimmerbereich sowie ein Babybecken Badespaß für Jung und Alt.



Tennishalle/Stadthalle Friedberg

Spiele Sie auf der neuen Generation der Indoor-Tennisbeläge! Zwei neu errichtete Indoor-Tennisplätze mit Hallenteppichgleitbelag (Sandplatzeigenschaften). Im Sommer kann die Tennishalle für Veranstaltungen genutzt und es können Feste gefeiert werden.



VON WILDER NATUR
UND URSPRÜNGLICHER
KRAFT BESELT

Wallfahrtsgemeinde Pinggau

Marktgemeinde Pinggau
8243 Pinggau, Hauptplatz 1
+43 (0)3339 25152
gde@pinggau.gv.at
www.pinggau.gv.at



Mostwirthshaus Putz in Wiesenhöf

Anton Riebenbauer
Wiesenhöf 17, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 22373
anton.riebenbauer@gmx.at
www.riebenbauer.st



Einkehrghasthof Prenner

Leo Riemer
Hauptplatz 15, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 22361
einkehrghasthof.prenner@aon.at
www.gh-prenner.at



Gasthaus am Schöffernsteg

Ernst Böheim
Tanzegg 29, 8243 Pinggau
+43 (0)664 385 39 20



Hallerhaus

Josef Pölzlbauer
2872 Schaueregg 52 • +43 (0)2649 230
hallerhaus@gmx.at



Cafe & Bäckerei Rudolf

Maria Rudolf
Hauptplatz 2, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 24206
cafe@baeckerei-rudolf.at
www.baeckerei-rudolf.at

Cafe & Bäckerei Rudolf

Frau Maria Rudolf
Sinnersdorf 11, 7423 Pinggau
+43 (0)3357 46276
cafe@baeckerei-rudolf.at
www.baeckerei-rudolf.at

Gasthof Notter

Helmwarth Notter
Hauptplatz 8, 8243 Pinggau
+43 (0)664 304 42 79
gasthofnotter@aon.at

Gasthof Pötz

Steinamanger Straße 12, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 22465

Cafe Florentino

Hauptplatz 17, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 23515

Ronis Pizzeria

Steinamanger Straße 22, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 23331

Wanderhütte Fernblick

Edith Plank
Sparberegg 14, 8243 Pinggau
+43 (0)664 557 71 59

Dreiländereck-Mostschank Heißenberger

Fam. Heißenberger
Sparberegg 9, 8243 Pinggau
+43 (0)664 462 34 37

Privatpension Thier

Hedwig Thier
Schulstraße 6, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 22687 • hedwig.thier@aon.at

Pension Fritz

Sinnersdorf 101, 7423 Sinnersdorf
+43 (0)3357 46 290 • pension_fritz@gmx.at



Kirche „Maria Hasel“

Seit Jahrhunderten ist die Kirche Ziel von zahlreichen Wallfahrten. Der bedeutendste Wallfahrtsort des Wechsellandes inspiriert zum stillen Innehalten. Die barocken Fresken von Johann Cyriak Hackhofer (1675–1731) in der Kirche faszinieren Einheimische wie Auswärtige. Die Kirche ist ideal für Hochzeiten, denn auf dem schönen Vorplatz können Agapen gemacht werden.

Kirchenplatz 1, 8243 Pinggau
+43 (0)3339 25 177
pinggau@graz-seckau.at
pinggau.graz-seckau.at



TIPP
Feriencamps
für Kinder

Pumperlgsund

Ernährung – Bewegung – Miteinander. Begonnen hat alles mit gesunden Kochworkshops für Kinder. Unter dem Titel „Familien Innovation“ veranstaltet Daniel Rudolf neben seinen bewährten Feriencamps auch Eltern-Kind-Events.

Sinnersdorf 11, 7423 Pinkafeld
+43 (0)664 525 89 28
pumperlgsund@daniel-rudolf.at
www.pumperlgsund4kids.at

Natursee & Freizeitpark Wechselland

Der Naturbadesee, der jedes Jahr im Frühling neu befüllt wird, wird von einem Kiesstrand und einer großen Liegewiese gesäumt und verfügt über zwei Wassertrampoline und ein integriertes Kinderbecken. Freizeitmöglichkeiten: Kinderspielplatz, Streetsoccerplatz, Beachvolleyball, Ludwig's Beach.

Marktgemeinde Pinggau
+43 (0)3339 25152 • gde@pinggau.gv.at
www.pinggau.gv.at



TIPP
Übernachten
in der Jurte

Michaelihof

Reiten, Bogenschießen, Teambuilding-Seminare oder einfach nur mal in eine andere Welt eintauchen – das alles bietet der Michaelihof.

Pinkatalstraße 10, 8243 Pinggau
+43 (0)699 111 01 720 • info@michaelihof.at
www.michaelihof.at



**SOMMERFRISCHE
IN ALMWIESEN BUNT**

Blumendorf St. Lorenzen am Wechsel

Gemeinde St. Lorenzen am Wechsel
8242 St. Lorenzen am Wechsel, Lorenzen 23
+43 (0)3331 3100
gde@st-lorenzen-wechsel.steiermark.at
www.st-lorenzen-wechsel.at

TIPP
Übernachten
auf der Tra-
hütte



Trahütte

Ein ideales Wanderziel mit herrlichem Panorama vom Hochwechsel bis zu den slowenischen Bergen. Auf der Trahütte erwarten Sie kulinarische Jausenschmankerl.

Fam. Pichlbauer vulgo Glatzl

+43 (0)680 231 12 63

cpichlbauer@yahoo.de



Vorauer Schwaig

Die jetzigen Gebäude der Vorauer Schwaig wurden 1779 erbaut und sind für Almwanderer ein fixer Bestandteil am Wechsel.

Stefan Pichlbauer

+43 (0)2649 8197

+43 (0)676 948 10 22

TIPP
Führungen
auf der
Burg



Aerosolium

Das Aerosolium ist ein Freiluftinhalatorium. Die über Tannenreisig herabtropfende Sole nimmt aromatische Harze und ätherische Öle in sich auf. Die von Zweig zu Zweig fallenden Salztropfen werden geteilt, zerstäubt und gelangen in feinsten Partikeln in die Atemluft des Besuchers.

Nähe Gemeindeamt

Gemeinde St. Lorenzen am Wechsel

+43 (0)3331 3100



Festenburg

Die ursprüngliche Burg aus dem Mittelalter wurde zur Klosterburg umfunktioniert. Heute, als Sitz der Pfarre Festenburg, beherbergt sie auch Ausstellungen und kann im Rahmen von Führungen besichtigt werden

Festenburg 1, 8251 Bruck an der Lafnitz

+43 (0)3331 2202 • +43 (0)664 375 88 88

info@festenburg.at

www.festenburg.at



Römerhütte

Freizeitzentrum Römerhütte: Spazieren, Mini-golf, Bummelzug und vieles mehr. Der Rundwanderweg Römerhütte führt sie am Tierpark des Freizeitparks vorbei, bei dem Groß und Klein Ponys, Ziegen, Schafe und Wildschweine beobachten können.

Riegl 25, 8242 St. Lorenzen am Wechsel
+43 (0)3331 2666 • gasthof@roemerhuetten.at
www.roemerhuetten.at



Pension Römerhof

Familienfreundliches Haus mit Reitstall. Umfangreiches Programm mit Kinderbetreuung, Almritte, Picknicks, Römerzug, Hüttenabende, Waldtage u.v.m. Haflingerpferde, staatl. geprüfter Reitlehrer, Reithalle, Reitkurse, Schwimmteich, Whirlpool, Sauna, Solarium.

Riegl 53, 8242 St. Lorenzen am Wechsel
+43 (0)3331 2237 • pension-roemerhof@aon.at
www.pension-roemerhof.at



TIPP
exzellente
Kräuter-
küche

Lorenzerhof***

Ideal für Hochzeitsfeiern und Veranstaltungen. Barrierefreier Gasthof mit Komfortzimmer direkt am Dorfplatz. Chefin Anneliese kocht mit Vorliebe steirische Spezialitäten mit vorwiegend Produkten aus der Region.

Fam. Reichmann
Lorenzen 2, 8242 St. Lorenzen am Wechsel
+43 (0)3331 2202
+43 (0)664 66 06 66 02 22
gasthof@lorenzerhof.at • www.lorenzerhof.at



Pension Höllerhof

Egal ob Schulklassen oder Familien, beim Höllerhof können Sie Bauernhof-Erfahrungen machen inklusive Spielplatz und Lagerfeuer.

Familie Binder/Kogler
Auerbach 15, 8242 St. Lorenzen am Wechsel
+43 (0)3331 2231 • +43 (0)664 27 59 286
hoellerhof@gmx.net • www.pension-hoellerhof.at



Bauernhof Glatzl

Familienurlaub, Sommerurlaub, Wanderurlaub, Urlaub mit Hund, Gruppenurlaub – unser Hof bietet Ihnen alle Möglichkeiten eines erholsamen Aufenthalts. Übernachtungsmöglichkeiten: Blockhütten, Ferienwohnungen, Übernachten auf der Glatzl Trahütten Alm oder Camping.

Familie Pichlbauer

Lorenzen 6, 8242 St. Lorenzen am Wechsel
+43 (0) 3331 2196, +43 (0) 680 23 11 263
office@urlaub-am-glatzl-bauernhof.at
www.urlaub-am-glatzl-bauernhof.at



Bauernhof Loiblhof

„Wo Kinder sich wohlfühlen, haben Eltern Urlaub!“ – Urlaubsbauernhof mit vielen Möglichkeiten zum Spielen sowie Naturkegelbahn und Sauna.

Familie Reiterer

Auerbach 7, 8242 St. Lorenzen am Wechsel
+43 (0)3331 2343 • +43 (0)664 97 58 066
office@loiblhof.at • www.loiblhof.at



Ferienhaus Weninger

Geräumiges Holzhäuschen, geeignet für längere Aufenthalte im Wechselland, mit Fernsicht.

Konrad Weninger

+43 (0)3331 2230 • konrad.weninger@miex.cc



Gasthof Schweighofer

Gasthof mit Zimmer direkt im Ortszentrum von St. Lorenzen am Wechsel. Ideal für Hochzeiten.

Fam. Schweighofer

Lorenzen 7, 8242 St. Lorenzen am Wechsel
+43 (0)3331 2755



Frühstückspenion Bamas

Frühstückspension im Ortskern von St. Lorenzen mit angeschlossenem Spar-Kaufhaus

Peter Singer • peter.singer@sparmarkt.at
+43 (0)3331 2216

*Wo die Lebenslust mit dem Duft der Natur
um die Wette radelt.*

AUSFLUGSZIELE RUND UM DIE KRÄUTERREGION



Erlebnis-Wasserpark Eichberg

Der Erlebnis-Wasserpark bietet jede Menge spritziges Vergnügen. Erkundet die Wasserfläche über die schwankende Hängebrücke oder spielt nach Herzenslust am Rand. An den vielen Spielgeräten am Abenteuerspielplatz kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen. Hier ist Toben, Lachen und Spaß haben erwünscht.

Gemeinde Rohrbach an der Lafnitz
8234 Rohrbach a.d. Lafnitz
+43 (0)3338 2312
gde@rohrbach-lafnitz.gv.at
www.gera-park-eichberg.at
ganzjährig bei Schönwetter



Schloss Aichberg

Die einstige Burg wurde um 1200 errichtet, ist reich an Geschichte und beherbergt eine Kunstausstellung. Ausstellungsbesichtigung am Sonntag von 10 bis 18 Uhr sowie auf Vereinbarung.

Mag. Cajetan Gril
Eichberg 1, 8234 Rohrbach a.d. Lafnitz
+43 (0)676 308 85 05
www.aichberg.at



TIPP
Schaukel-
weg

Erlebnisalm Mönichkirchen

Rasanter Spaß mit Mountaincart und Roller. Österreichs erste Rollerbahn führt auf einer über zwei Kilometer langen Naturpiste durch eine herrliche Wald- und Wiesenlandschaft. Neben Steilkurven, Wellen und jeder Menge Spaß bietet die Roller- und Mountaincartbahn auch optimale Sicherheit.

Erlebnisalm Mönichkirchen
+43 (0)2649 20906 • office@erlebnisalm.com
www.erlebnisalm.com

Heilkräuterstube Mönichkirchen

Von Heilkräutern und Teemischungen über Tinkturen und Räucherwerke bis hin zu Gewürzen und Naturkosmetik – in der Heilkräuterstube finden Sie eine Auswahl von allem für Ihr Wohlbefinden.

Kathrin Pichler
2872 Mönichkirchen 174
+43 (0)664 889 22 008
office@heilkraeuterstube-drogerie.at
www.heilkraeuterstube-drogerie.at



Hamari Kletterpark Mönichkirchen

Mit 15 unterschiedlichen Parcours, über 100 Stationen und einer Kletterstrecke von 950 m ist der Kletterpark der größte Hochseilgarten in den Wiener Alpen in Niederösterreich.

+43 (0)664 394 64 26
info@hamari.at • www.hamari.at

Dreiländerstein

Der Dreiländerstein, an dem die Bundesländer Burgenland, Steiermark und Niederösterreich zusammentreffen, liegt in einer idyllischen Aulandschaft am Willersbach entlang von zahlreichen Wanderwegen..



Cafe Hammerstub'n

Hausgemachte Kracherl, handverlesene Köstlichkeiten sowie hausgemachte Köstlichkeiten der „Festenburger Kräuterkuchl“ sind in Bruck/Lafnitz zu finden.

Fam. Fally

Karnerviertel 76, 8251 Bruck/Lafnitz

+43 (0)3331 2392

office.fally@aon.at • www.fally.cc



Mostschank Mailbauer

Unser Most aus den eigenen Streuobstwiesen ist etwas ganz Besonderes, weil wir hier viele alte Apfel- und Birnensorten zu ausgezeichneten Produkten verarbeiten!

Mostschank Mailbauer

Köppel 91, 8251 Bruck an der Lafnitz

+43 (0)3331 31177 • +43 (0)664 395 06 76

holzermost@gmx.at • www.holzermost.com



Wanderguide & Radtrainer

Ausgebildete Wanderführer zeigen Ihnen Tipps, Tricks und interessante Wanderrouten im Wechselland. Werden Sie Experte für alle Formen von Fahrrädern! Ausgebildete Radfahr-Trainer informieren über interessante Radtouren und wie man Kleinigkeiten am Rad repariert.

Kräuterregion Wechselland Steiermark

8240 Friedberg • Hauptplatz 20

+43 (0)3339 25 110-17

urlaub@kraeuterregion-wechselland.at

www.kraeuterregion-wechselland.at



Naturschätze vom Wegesrand zum Mitnehmen.

AUS DER NATUR SCHÖPFEN UND PUREN GENUSS LÖFFELN.



*Kräuterwissen, Rezepte und Tipps –
recherchiert und zusammengetragen von den
Kräuterpädagoginnen aus dem Wechselland*

ACKERSCHACHELHALM

(ZINNKRAUT)

Equisetum arvense

Schachtelhalmgewächs – Equisetopsida

BOTANISCHE MERKMALE

Blütenlose, sporntragende Pflanze mit hellbraunen Sporentrieben im Frühjahr, die nach dem Aussäen absterben.

STANDORT

Ackerschachtelhalm gedeiht am Wegrand, auf Bahndämmen, Äckern, Wiesen und lichten Wäldern, auf Sand- und Schotterböden. Er zeigt verdichtete Böden und Staunässe an.

WISSENSWERTES

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass bei einer Wundbehandlung mit Ackerschachtelhalmtee keine Narben zurückbleiben.

TIPP

Täglich ein kleines Likörglas Ackerschachtelhalmwein trinken.

Ackerschachtelhalmwein

ZUTATEN

Guter Weißwein
Frisches oder getrocknetes Kraut

ZUBEREITUNG

Das zerstoßene (kleingeschnittene) Kraut mit gutem Weißwein vermischen.
Die Lösung danach 2 Wochen stehen lassen, abseihen und in eine Flasche füllen.

Knochenstarker Kraftspender

NATURHEILKUNDE Der auch als „Zinnkraut“ oder „Katzenschwanz“ bekannte Ackerschachtelhalm zählt zu den **ältesten Heilpflanzen** der Menschheit. Er erinnert ein bisschen an einen Nadelbaum in Miniaturformat und erlebte vor allem dank Sebastian Kneipp, der ihn als „einzigartig und unersetzbar“ wertschätzte, ein nachhaltiges Comeback in der Pflanzenheilkunde. Nicht zu verwechseln ist er mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm.

KRÄUTERKÜCHE Verwendet werden die bis zu **50 cm hochwachsenden, oberirdischen Teile der Pflanze**, die von Mai bis August gesammelt werden. Der umtriebige Tausendsassa von der Wiese begeistert in erster Linie als **Teezubereitung**, wird aber auch äußerlich als Tinktur angewendet. Für den Tee gibt es zwei Arten der Zubereitung: Entweder als Kaltansatz über Nacht oder kalt zustellen und 10 min. leicht kochen. Äußerlich wird er als Tinktur angewendet.

WISSEN+ Ackerschachtelhalm enthält sehr **viel Kieselsäure**, die der Körper für den Aufbau von Sehnen, Bändern, Haut, Haaren, Zähnen und Nägeln und das Bindegewebe braucht. Dieser hohe Anteil an Kieselsäure und weiteren Inhaltsstoffen ist es auch, warum er ein exzellenter Stabilisator für Wirbelsäule, Knochen und Knorpel ist und Osteoporose vorbeugt. Er gilt auch als wichtige Heilpflanze bei Tuberkulose und anderen Lungenleiden. Und schon so mancher Nierenkatharrh und auch Blasenbeschwerden wurden mit dem Ackerschachtelhalm bzw. seiner harntreibenden und stoffwechsellanregenden Wirkung erfolgreich therapiert.

Ackerschachtelhalm ist zudem ein **exzellenter Wundheiler**, wirkt **entzündungshemmend, hautstraffend und beugt der Bildung unschöner Narben** nach Verletzungen vor. Weitere Einsatzbereiche sind Blutreinigung, Vermeidung von Arterienverkalkung, Mundfäule, Wassersucht, Fettsucht oder Geschwüre.



Gut für Blut und Blase

Von Allergikern verschmäht, von der Volksheilkunde verehrt: Die Birke ist eine Heilpflanze mit langer Tradition.

NATURHEILKUNDE Wegen ihrer harntreibenden Wirkung wird sie auch als „Nierenbaum“ bezeichnet – eine Teekur aus jungen, getrockneten Birkenblättern (gesammelt zwischen Mai und Juni) erhöht die Harnmenge um das 5- bis 6-fache und spült Keime zuverlässig aus. Als wichtigen Inhaltsstoff in den Blättern hat man Flavonoide erkannt, die das menschliche Herz-Kreislauf-System stärken, Entzündungen hemmen und antioxidativ sind. Zu den weiteren Inhaltsstoffen zählen **ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine und Vitamin C**. Die heilende Kraft der Birke wirkt daher positiv auf unseren Stoffwechsel, sie regt die Zellerneuerung und körpereigenen Entgiftungsfunktionen an. Als Baum, der hilft, Wasser loszulassen, enthält er selbst viel Wasser: Legt man ein Ohr an einen Birkenbaum, kann man das Raschen der Säfte im Inneren hören. Und genau die pumpt der Baum im Frühling von den Wurzeln in die Äste, damit sich zwischen März und April die **Knospen bzw. Blätter** ausbilden können.

KRÄUTERKÜCHE Der kostbare Birken-saft, auch Birkenwasser genannt, ist ein flüssiger Fitmacher und wahrer Jungbrunnen. Er hemmt Entzündungen, beruhigt und entschlackt. Man gewinnt ihn, indem man die Rinde vorsichtig einschneidet oder anbohrt und in Behältern auffängt. Er ist reich an **Invertzucker, organischer Säure und enthält Eiweiß und pflanzliche Wuchsstoffe**. Die am Baum entstandene Verletzung des Baumes heilt der Baum danach selber wieder aus.

Auch die Knospen tragen die ganze Kraft des Baumes in sich und haben eine stärkende, entgiftende und ausleitende Wirkung auf unseren Körper. Trocknet und mahlt man die Knospen, erhält man ein feines Würzpulver, auch „Birkenmehl“ genannt. Es verfeinert Salate, Suppen oder wird einfach übers Brot gestreut.

TIPP

Das Gewürz ist einige Monate haltbar. Im Zuge einer Frühjahrskur nimmt man einen halben Teelöffel in der Früh und am Abend für mindestens zwei Wochen ein.



BOTANISCHE MERKMALE

Sommergrüne und wechselständige Blätter, meist relativ klein und je nach Art herzförmig; schneeweiße, gelbweiße oder leicht rötliche Rinde.

STANDORT

Die lichtunggrige Birke bevorzugt vollsonnige Standorte und wächst auf allen trockenen bis feuchten, nährstoffarmen Sand- und Moorböden.

WISSENSWERTES

Löffelweise pur eignet es sich für eine Frühjahrskur. Das Pulver vitalisiert, mineralisiert, spendet Energie und stärkt das Immunsystem.

Grünes Birkenmehl



ZUTATEN

Birkenknospen
Mörser
Glas

ZUBEREITUNG

Birkenknospen schonend entweder am Heizkörper oder bei 40 Grad im Backrohr bei offener Tür trocknen. Danach die Knospen fein zermahlen oder mörsern und durch ein Sieb seihen, um größere Stücke herauszufischen.

Achtung:

Nicht zu viele Knospen von einem Ast ernten!

BOTANISCHE MERKMALE

Stark gezähnte, herzförmige Blätter, mit Brennhaaren übersäte Pflanze, die bei Berührung zu brennenden Schmerzen führen kann. Wuchshöhe: 30 cm – 1,5 m.

STANDORT

Die gewöhnliche Brennnessel wächst an sonnigen bis schattigen Plätzen, an Gräben, Schuttplätzen, Waldrändern, auf stickstoffreichen Böden, gerne in der Nähe von Menschen.

Nesselgebäck



ZUTATEN TEIG

200 g Roggenmehl,
200 g Dinkelmehl,
¼ Liter Wasser, 1 Prise Salz,
1 Ei, Butterschmalz zum Frittieren

ZUTATEN FÜLLUNG

150 g Topfen, 80 g geriebener Hartkäse, 250 g gekochte, durchgepresste Kartoffeln, 40 g zerlassene Butter, ½ gehackte Zwiebel, 2 TL Brennnesselsamen-Salz, aus gerösteten Samen und Salz gemörsert, 2 Handvoll Brennnesselblätter und optional Brennnesselsamen

ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Wasser, Salz und Ei einen Teig ausgiebig kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig eine Rolle formen und in 12 gleich große Scheiben teilen. Diese ausrollen und auf ein Blech legen. Die Brennnesselblätter und -samen fein hacken und in wenig Öl rösten. Die Füllung aus den Zutaten mischen und mit einem Löffel auf die Teigscheiben geben. Die Teigscheiben zu Halbmonden zusammenfalten und den Rand andrücken. In reichlich Butterschmalz goldgelb herausbacken.

TIPP

Die Brennnessel ist ein wirkungsvolles Mittel gegen Kopfschuppen und Haarausfall.

Entwässernde Energiebombe

NATURHEILKUNDE Die Natur hat vielfältige Wundermittel auf Lager, um die frühjahrs müden Menschen nach der langen Winterzeit wieder in Schwung zu bringen. Die Brennnessel ist eine dieser kleinen Helferleins, die als grüne Energiebombe Kraft und Energie spendet.

Verantwortlich dafür sind unzählige **Mineralsalze, Vitamine und weitere Vitalstoffe**. Wie ein Turbo kurbeln sie im Frühjahr den Stoffwechsel an, entschlacken und füllen **leere Eisenspeicher** wieder auf. Brennnesseln enthalten etwa **dreimal so viel Vitamin C wie Kopfsalat** und enthalten das **Verjüngungsvitamin E** sowie **K**, welches für gesunde Knochen und die Blutgerinnung wichtig ist.

Brennnesseln haben entzündungshemmende Eigenschaften und reinigen das Blut von Winterschlacken. Sie stärken die Nerven, Haut und Haare und lindern rheumatische Beschwerden und Gicht. Reichlich Chlorophyll regeneriert und stärkt den gesamten Organismus.

Die **frischen Triebe der Brennnessel** sammelt man schon zeitig im Frühjahr, um ihre ganze Kraft zB für eine zellerneuernde Frühjahrskur zu nutzen. Von Mais bis Juni kommen dann die **kräftigen Blätter** dran: Sie entwässern, hemmen Entzündungen und werden bei Harnwegsinfekten und zur Vorbeugung von Nierengriß angewendet. Ebenso wie die **Wurzeln**, die ab Herbst geerntet werden, auch bei Beschwerden der Harnwege zum Einsatz kommen. Die **Samen werden im Früherbst** ab August gesammelt und gelten seit über 2000 Jahren wegen ihrer Pflanzenhormone als **Wiesenaphrodisiakum** und natürliches Potenzmittel par excellence. Früher wurden sogar die Stiele der Brennnessel zur Herstellung von Pflanzenfasern für Seile und Stoffe verwendet.

KRÄUTERKÜCHE Diese vielseitige Verwendbarkeit hat dem heimischen Superfood auch einen fixen **Platz in der Küche** beschert: als Beigabe zur „**Neunkräutersuppe**“ im Frühling, als **eisenreicher Spinat** aus jungen Blättern oder auch als Fülle für **pikante Speisen** spielt die Brennnessel in Topf und Pfanne gerne ihre geschmacklichen Talente aus.



Rote Perlen für den Hals

„Halt dich von den Vogelbeeren fern, die sind giftig! Wer hat diesen Satz nicht zumindest einmal in seiner Kindheit gehört. Dabei handelt es sich um einen weitverbreiteten Irrglauben.

NATURHEILKUNDE Die roten Beeren enthalten die **bitter schmeckende Parasorbinsäure**. Werden diese roh oder in zu großen Mengen gegessen, können Magenprobleme oder Durchfall auftreten. Beim Kochen oder Trocknen der Früchte verflüchtigt sich diese jedoch und viele Kultursorten enthalten heutzutage deutlich weniger davon. Dem hohen **Säuregehalt der Früchte** ist es zu verdanken, dass das darin enthaltene Vitamin C auch in den verarbeiteten Gerichten noch sehr hoch ist.

Nicht nur den Vögeln schmecken die roten Beeren, auch für uns Menschen bringen sie Abwechslung in den Speiseplan. Die Früchte werden gerne zu **Likören, Säften, Marmeladen, Kompotten oder Mus verarbeitet**. **Herzhafte Chutneys** machen sich hervorragend als eleganter Begleiter für **Wild- und Fischgerichte sowie Käse**. Früchte, die in höheren Lagen geerntet werden, sind übrigens deutlich intensiver im Geschmack. Getrocknet sind die Früchte ein idealer Ersatz für Rosinen, die Knospen hingegen entfalten ihr Aroma am besten in Gewürzen. Die getrockneten Blüten kommen meist in den Tee.

KRÄUTERKÜCHE Auf der Bühne der **klassischen Heilkräuter** besetzt die Eberesche eher die hinteren Ränge. Dabei betonte bereits Hippokrates den hohen Vitamin C Gehalt. Wie die meisten Wildkräuter enthält sie zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die das menschliche Immunsystem stärken. Nicht umsonst nennt man die getrockneten Früchte der Vogelbeere auch „Sängerperlen“: Einige über den Tag gekaute Beeren halten die Stimmbänder geschmeidig und den Rachen frei von Entzündungen. Pfarrer Künzle (1857–1945) empfahl, Tee aus den Früchten der Vogelbeere bei Lungenerkrankungen und Husten zu trinken.



TIPP

Das Chutney schmeckt ausgezeichnet zu Wildgerichten und Fisch aber auch zu Käse. Also überall, wo auch Preiselbeeren passen würden.

BOTANISCHE MERKMALE

Sommergrüner Strauch oder kleiner Baum, mit gefiederten, eschenähnlichen Blättern und roten Beeren im reifen Zustand, die vor allem von Amseln gerne gefressen werden.

BLÜTEZEIT

Mai, Fruchtreife: September

STANDORT

Die Vogelbeere kommt in ganz Europa vor und wächst vom Flachland bis ins Gebirge bis zu 15 m hoch. Sie ist häufig in Hecken und an Waldrändern zu finden.

WISSENSWERTES

Verbinden Sie den kulinarischen Genuss mit dem gesundheitlichen Aspekt, indem Sie immer wieder ein paar Löffel Marmelade genießen oder etwas Chutney zum Essen servieren. Das wertet unsere Mahlzeiten auf und wir lernen, langsam aber stetig unseren Speiseplan mit wertvollen Wildkräutern zu bereichern.

Ebereschen-Kürbis Chutney

ZUTATEN

400 g geschälter, gewürfelter Kürbis,
2 Zwiebeln, 300 g geschälte,
gewürfelte Äpfel, 300 g gerebelte
Vogelbeeren-Früchte,
1 TL frisch geriebener Ingwer,
6 Gewürznelken, 1 Zimtstange,
etwas Koriander und Chili, 1 TL Salz,
100 g Zucker,
200 ml weißer Balsamico Essig.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren zu einem sämigen Brei einkochen. Danach das heiße Chutney in saubere Gläser einfüllen. Kühl gelagert hält es sich einige Monate.

BOTANISCHE MERKMALE

Immergrüner Nadelbaum mit einer Wuchshöhe bis zu 50 Metern; spitze und quirlig am Baum angeordnete Nadeln, die im Gegensatz zur Tanne stechen.

STANDORT

Die Fichte ist in ganz Europa und auch in Asien heimisch.

Waldkuchen



ZUTATEN

190 g Butter, 300 g Dinkelmehl
150 g Rohrzucker
80 g gemahlene Mandeln
10 g Fichtenmehl aus jungen, getrockneten und in der Kaffeemühle fein vermahlene Fichtenspitzen
1 Pkg Weinsteinbackpulver
etwas Vanille, evtl. einen kleinen Schuss Rum
4 Eier, 40 g Joghurt
4 mittelgroße Äpfel

ZUBEREITUNG

Eier, flüssige Butter und Zucker schaumig rühren. Mandeln, Vanille, Rum und die geriebenen Äpfel beimengen. Mehl, Fichtenmehl und Weinsteinbackpulver vermengen und unter die Masse heben. Den Teig in die bebutterte und mit Mehl ausgestreute Kastenform füllen. Im Backrohr etwa 40 Min. bei etwa 170 °C Heißluft backen.

TIPP

Würzsalz aus Fichtennadeln kann das ganze Jahr über hergestellt werden

Muntermacher für Muskeln und Gelenke

Der „Brotbaum der Forstwirte“, wie die Fichte früher auch genannt wurde, ist aufgrund ihrer Anspruchslosigkeit ein weitverbreiteter Nadelbaum. Der Klimawandel und der Borkenkäfer haben ihr in den letzten Jahren zugesetzt, weswegen sie etwas an Attraktivität in der Forstwirtschaft eingebüßt hat. Dabei ist sie in jeglicher Hinsicht ein überaus vielseitig nutzbarer Kraftspender.

KRÄUTERKÜCHE Die frischen oder getrockneten Fichtennadeln sind eine hervorragende Zutat für Mehle, Gewürzsalze, Öle, Marinaden oder als Beize. Der angenehme Geschmack ist leicht harzig und hat eine zitronige Note. Auch die jungen Fichtenspitzen sind eine Delikatesse. Sofern diese bei einem Waldspaziergang nicht gleich direkt in den Mund wandern – sie können unbedenklich roh verzehrt werden – kommen sie meist in Sirupe, Liköre, Gelees oder werden zu Pesto oder Senf weiterverarbeitet. Auch die jungen Zapfen finden in der Küche Verwendung und bringen als aromatische Beigabe zu Essig oder Likör den unverwechselbaren Duft des Waldes in die Küche.

NATURHEILKUNDE Die in den Fichtennadeln enthaltenen ätherischen Öle wirken entspannend, adstringierend, entzündungshemmend, schleimlösend und desinfizierend. Innerlich wird die Fichte vor allem bei Erkältungserkrankungen, etwa in Form von „Fichtenwipferl-Honig“ (Maiwipferl-Sirup), angewendet. Zur äußeren Anwendung werden die Nadeln für Aufgüsse, Einreibungen, Badesalz, Umschläge oder Tinkturen verwendet.

Für die berühmte „Fichtenpech-Salbe“ wird das trockene, harte Harz der Fichte oder anderer Nadelbäume gesammelt, geschmolzen und mit Olivenöl und Bienenwachs zu seiner Salbe verarbeitet. Einreibungen und Umschläge damit lindern Muskel- und Gelenkschmerzen, Hexenschuss sowie rheumatische Beschwerden. Bei besonders hartnäckigem Muskelkater oder bei Zerrungen hat sich auch der „Fichtengeist“ aus jungen, noch weichen Fichtenzapfen bewährt, der mit hochprozentigem Alkohol und Wacholderbeeren angesetzt wird.

WISSEN+ Würzsalze oder Mehle aus frischen Fichtennadeln sind schnell zubereitet und bringen ganzjährig einen angenehmen Waldgeschmack in die Küche. Es werden dazu die frischen Fichtennadeln fein geschnitten und zum gleichen Teil mit Salz gemischt. Man kann das Ganze dann mörsern oder in einer Kaffeemühle fein mahlen.



Tausend schöne Eigenschaften

Sobald die ersten **Gänseblümchen** ihre zarten Köpfchen aus dem Boden strecken, ist der Frühling nicht mehr aufzuhalten: Mit ihren **kleinen zierlichen Blüten** versprühen die vitaminreichen Boten **geballe Lebenslust, kindliche Fröhlichkeit und Kraft**. Ein alter Brauch besagt, dass man die ersten drei Gänseblümchen, die man im Frühling erblickt, an Ort und Stelle essen sollte, um sich Gesundheit für das ganze Jahr zu sichern und fieberfrei zu bleiben.

KRÄUTERKÜCHE Die **Blätter**, leicht nussig im Geschmack, erinnern an Vogelsalat; die **Blüten** hingegen schmecken etwas süßlich, mitunter auch etwas herb. Beides wandert gerne als **schmackhafte Zugabe** oder einfach nur als Dekoration in **Salate, Smoothies oder Kräuteraufstriche** oder ganz pur aufs Butterbrot. Geschlossene Blütenknospen lassen sich auch in Essig und Öl wunderbar haltbar machen.

NATURHEILKUNDE Das unscheinbare, und dennoch überaus kraftvolle Heilkraut steht uns fast ganzjährig frisch mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen zur Verfügung: Dazu zählen **Vitamine, ätherisches Öl, Eisen, Saponine, Bitter- und Schleimstoffe**. Sie regen den Stoffwechsel an, reinigen das Blut, entwässern und machen Frühjahrskuren zum Erfolg. Bei **Erkältungskrankheiten** löst es als Beigabe getrockneter Blüten in Husten- oder Frühstücktees den Schleim. Auch die Haut profitiert von der umfassenden Heilkraft des „**Arnika der Wiese**“: Es lindert Schmerz- und Juckreiz etwa nach Insektenstichen, hilft bei Hautausschlägen oder **Akne und fördert die Wundheilung**.

WISSEN+ Auch als „Regenblume“ bekannt, wird das zarte Tausendschön gerne als Wetterfrosch herangezogen. Seine Blüten schließen sich über Nacht und bei feuchter Witterung. Wenn sich die Blüten auch am späten Morgen noch nicht geöffnet haben, so der Volksmund, ist tagsüber Regen zu erwarten.



BOTANISCHE MERKMALE

Gänseblümchen sind mehrjährige, ausdauernd wachsende Pflanzen. Wuchshöhen von meist 4 bis 15 cm.

STANDORT

Es wächst überall dort, wo regelmäßig gemäht wird: auf Wiesen, Weiden, Parkrasen.

WISSENSWERTES

Die frischen Blüten neigen nach dem Sammeln dazu, sich wieder zu schließen. Gibt man sie jedoch kurz vor dem Servieren auf die warmen Speisen, öffnen sie sich ganz langsam wie von Zauberhand und sorgen für erstaunte Blicke bei den Gästen.

Gänseblümchen-Sirup



ZUTATEN

2 Handvoll frische Gänseblümchen
1 Liter Wasser
1 Bio Zitrone
1 kg Zucker
optional: 1 TL Zitronensäure

ZUBEREITUNG

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Gänseblümchen mit den Zitronenscheiben in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen und über die Gänseblümchen gießen. Zwei Tage kühl rasten lassen, und zwischendurch umrühren. Danach vorsichtig abseihen und mit Zucker und optional Zitronensäure aufkochen. Heiß in saubere Flaschen abfüllen.

GEWÖNLICHER GIERSCH

(GEIFUSS, WIESENHOLLER)

Aegopodium podagraria
Doldengewächs – Apiaceae

BOTANISCHE MERKMALE

Krautige Pflanze mit markant dreikantig gestielten Blättern, die dreiteilig gefiedert sind. Mindestens die mittlere Fieder ist nochmals dreigeteilt. Ein altes Sprichwort sagt: Drei, drei, drei – bist beim Giersch dabei! Wuchshöhe 50 – 90 cm.

BLÜTEZEIT

Juni bis Juli in Dolden

STANDORT

Giersch wächst auf halbschattigen bis schattigen, leicht feuchten und nährhaften Böden, gerne in Gärten, Wäldern und am Waldrand oder auch unter Holunderbüschen.

Giersch-Quiche

ZUTATEN

MÜRBTTEIG

200 g Dinkelmehl,
150 g Butter
4 EL Sauerrahm, Salz

FÜLLE

1 Zwiebel, Knoblauch
4 Handvoll Giersch

GUSS

3 Eier, 1/8 l Obers
100 g Hartkäse

ZUBEREITUNG

Mürbteig zubereiten. Zwiebel, Knoblauch und Giersch in Öl anrösten und auf den ausgerollten Teig verteilen. Mit einem Guss aus Eiern, Obers und Hartkäse übergießen und bei 200 °C im Rohr ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Genussvolles Kraut gegen Gicht

Der üppig wuchernde Giersch kommt nur schwer von seinem Image als lästiges Unkraut los. Im Volksmund ist Giersch auch als Geißfuß bekannt – beim Abziehen der Haut am Blattstiel bleibt ein an einen Ziegenfuß erinnerndes Hautgebilde zurück.

KRÄUTERKÜCHE Der Giersch ist ein **schmackhaftes Wildgemüse**, das uns ganzjährig zur Verfügung steht. Sein Rufname „Wiesenholler“ erzählt übrigens von seiner Ähnlichkeit mit den Blättern des Schwarzen Holunders und seinem Vorkommen unter Holunderbüschen.

Die **jungen Blätter** im Frühling machen sich hervorragend im **Salat**, in **Aufstrichen** oder als **schmackhafter Belag** auf dem Butterbrot. Er erinnert **roh an Petersilie** und schmeckt gekocht wie **Spinat**, weswegen er auch oft solchem beigemischt wird. Auch in der berühmten „**Neunkräutersuppe**“ oder „**Gründonnerstagsuppe**“ darf der Giersch als unverzichtbares Heilkraut, das Geschmack und Heilkraft wunderbar vereint, nicht fehlen.

TIPP

Giersch kann ganzjährig als Petersilienersatz oder als Beigabe zum Spinat genommen werden.

NATURHEILKUNDE Giersch **reinigt das Blut**, treibt Harnsäure aus und gehört in der Volksmedizin als „Zipperleintee“ zum Standardrepertoire gegen rheumatische Beschwerden. Wenn ein Kraut gegen Gicht gewachsen ist, dann zweifellos der Giersch. Die lateinische Bezeichnung *aegopodium* bezieht sich auf die dreizähligen gezähnten Blätter. Das **Podagra** ist die Bezeichnung für Gicht, **podagraria** bedeutet so viel wie „**die Gicht heilend**.“

Giersch enthält 4 x mehr Eisen und 4 x mehr Vitamin C als herkömmlicher Spinat und ist frei von Oxalsäure. Sein hoher Kaliumgehalt befeuert die Verdauung und regt den Stoffwechsel an: Harnsäure, welche die Entstehung von Gicht begünstigt, wird so gelöst, abtransportiert und ausgeschwemmt. Giersch hat auch eine mystische Seite: Das Tragen eines Amuletts aus Giersch soll gichtbedingte Schmerzen mildern.



Soldatenpetersilie und Herr der Gifte

Soldatenpetersilie, Suppenkraut, Herr der Gifte und des Eiters: Der Volksmund kennt viele Bezeichnungen für den üppig wachsenden Gundermann mit seinen blauvioletten Blüten. Und genau so variantenreich ist die Gundelrebe auch in ihrer **Verwendung in der Küche** als aromatisches Würzkräut mit heilendem Geheimnis.

KRÄUTERKÜCHE Verarbeitet werden meist die **zarten Triebspitzen** mit den **Blüten und Blättern**. Letztere findet man übrigens fast ganzjährig, selbst unter Schnee.

Sein **eigenwilliger, herb-balsamischer Duft nach Thymian** und wilder Minze setzt sowohl herzhaft als auch süße Speisen gekonnt in Szene. Und diese Eigenschaft besitzen wahrlich nur wenige Kräuter: Er passt als aromatisches Suppenkraut gut in **Kräutersuppen, Kräuterbutter und Smoothies**, mundet aber auch hervorragend zu **Erdbeeren, Buttermilch oder Dessertcremen** aller Art. Gundermann befeuert mit seiner intensiven Würzkraft den Appetit, lässt die Verdauungssäfte fließen und führt in jeglicher Hinsicht zu einem bewussten Geschmackserlebnis und Essensgenuss.

NATURHEILKUNDE Aus der Sicht der **Volksmedizin** ist der Gundermann der Herr des Eiters und des Gifts. Nur wenige wissen, dass „Gund“ eine alte Bezeichnung für Eiter ist. Menschen, die früher beruflich mit Blei zu tun hatten, also Bergleute, Büchsenmacher und Maler, tranken einst regelmäßig Gundermanntee. Auf diese Weise sollten **Schwermetalle, Gifte und schädliche Stoffe** aus dem Körper **ausgeschwemmt werden**. Neben der verdauungsfördernden und entgiftenden Wirkung sorgen die Inhaltsstoffe des heilsamen Krauts auch für einen frischen Atem. Dazu einfach ein Blatt Gundermann achtsam kauen. Dieser „Wiesenkaugummi“ reinigt auf Grund seiner ätherischen Öle die Mundhöhle, **Chlorophyll desodoriert**. Bevor Hopfen kultiviert wurde, nutzte man die feinen Bitterstoffe des Gundermanns auch gerne dazu, Bier zu konservieren.

TIPP
Hat man sich an den Geschmack von Gundermann gewöhnt, wird man ihn schätzen und lieben.



BOTANISCHE MERKMALE

Herz- bis nierenförmige und am Rand gekerbte Blätter mit blauviolett Blühen, die sich zur Blütezeit knöchelhoch aufrichten. Es bilden sich oft meterlange am Boden kriechende Stängel.

BLÜTEZEIT

April bis Juni

STANDORT

Der weit verbreitete Gundermann wächst an sonnigen bis halbschattigen Stellen, auf nicht zu trockenen nährstoffreichen Böden, Wiesen, Weiden, Hecken, Gärten.

WISSENSWERTES

Achtung: Gundermann ist für manche Tiere giftig, insbesondere für Pferde.

Wildkräuter-Omelette



ZUTATEN

Lauch oder Zwiebel, Wildkräuter (z. B. Giersch, Brennnessel, Gänseblümchenblätter, Schafgarbe, Gundermann ...), 2 Tassen Milch, 1 Tasse Mehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Evtl. Bergkäse, Butterschmalz

ZUBEREITUNG

Lauch bzw. Zwiebel fein schneiden. Die Wildkräuter verlesen und ebenfalls fein schneiden. Das Butterschmalz erhitzen, den Lauch bzw. die Zwiebel glasig dünsten. Dann die Wildkräuter hinzufügen und kurz mitrösten. Die Lauch-Zwiebel-Kräutermischung mit Milch, Mehl, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Schluss die Eier daruntermischen. In einer Pfanne ein wenig Fett erhitzen, einen Teil des Teiges hineingießen, auf einer Seite anbraten lassen – wenden und fertig backen. Sobald das Eieromelette gestockt ist, mit Bergkäse bestreuen und diesen zergehen lassen. Mit einem Teigwender zusammenklappen und noch heiß servieren.

HAGEBUTTE

(HUNDSROSE)

Rosa canina
Rosengewächs – Rosaceae

BOTANISCHE MERKMALE

Hoher überhängender Strauch mit sichel-förmigen Stacheln, ungefüllte Blüte mit 5 herzförmigen hell rosa Blütenblättern.

STANDORT

Die Hagebutte ist die Scheinfrucht der Hunds- bzw. Heckenrose und wächst an Hecken, im Gebüsch oder am Waldrand.

Hetscherl-Marzipan-Torte

ZUTATEN

TEIG

5 Eier, 60 g Staubzucker
100 g Marzipan
5 EL kochendes Wasser
120 g Mehl
1 EL Weinsteinbackpulver

FÜR DIE KONFITÜRE

500 g Hagebutten, 200 ml Wasser
Saft einer halben Zitrone
100 g Zucker, 1 Pkg. Gelatine

ZUBEREITUNG

Eier mit Zucker schaumig aufschlagen. Marzipan im kochend heißen Wasser aufrühren und vorsichtig in die Eiermasse einrühren. Mehl mit Backpulver vermengen und unter die Eiermasse heben. In einer kleinen Tortenform bei 180 °C Ober/Unterhitze 20 Min. backen. Für die Konfitüre die Hagebutten grob in einer Mühle hacken, Wasser zugeben und unter ständigem Rühren ca. 15 Min. leicht kochen. Danach die Masse durch ein sehr feines Sieb streichen. Mit Zucker und Zitronensaft nochmals aufkochen. Je nach Bedarf Gelatine einrühren, und auskühlen lassen. Tortenboden zweimal durchschneiden und mit der kalten Masse füllen.

Vitaminreiche Nascherei

Welch ein Glück, dass viele Naturschätze, die schon unsere Omas und Uromas verwendet haben, meistens direkt vor unserer Haustür wachsen. So wie das „Hetscherl“, wie die Hagebutte im Volksmund auch genannt wird. Sie hat sich als **vitamin- und mineralstoffreiche** Scheinfrucht der Hundsrose einen fixen Platz im Teeschrank gesichert und überzeugt auch mit **kulinarischen Talenten**.

NATURHEILKUNDE Geerntet wird sie von September bis nach dem ersten Frost. Sie enthält reichlich **Vitamin C, A, B, E, K** sowie **Mineralstoffe, Fruchtsäure, Gerbstoffe und**

Pektine. Ein frisch zubereiteter Hagebuttentee stärkt das **Immunsystem bei Erkältungskrankheiten** und ist **schwach harntreibend**. Ein Tee mit den **Blüten** der Rose entspannt den Magen und aromatisiert Teemischungen. Besonders in der Kombination mit Apfel und Melisse ist er ein beliebter Kindertee und Ersthelfer bei **glasigen Augen und Schnupfnasen**. Besonders die im Frühling geernteten Knospen unterstützen den gesamten HNO-Bereich.

TIPP

Zum Trocknen die Früchte zuerst durchschneiden oder anschneiden, das beschleunigt den Trocknungsvorgang.

KRÄUTERKÜCHE Als **Lebensmittel** kennt man die Hagebutte vor allem als traditionellen Hagebutten-Wein. Dazu werden die Früchte nach dem ersten Frost geerntet und zusammen mit Weintrauben vergoren. Doch auch als kleine, gesunde **Nascherei vom Wegesrand** kann die Hagebutte so manch kleinen Hunger vertreiben: Alle heimischen **Wild-, Heckenrosen und ihre Hagebutten sind essbar** und munden hervorragend. Verarbeitet als **Konfitüre oder Mus** peppt die Hagebutte viele Süßspeisen und Desserts mit ihrer feinen Note auf.



Rotsaftiger Alleskönner

Der heilende Holunder gehört nicht nur zum **Standardrepertoire** jeder Hausapotheke – er bereichert auch ganzjährig mit **abwechslungsreichen Rezepten** unseren Speiseplan.

KRÄUTERKÜCHE Der aromatische Duft, den die **gelb-weißen Blüten** im Frühling versprühen, wird gerne als **Sirup oder Essig konserviert**. In Teig ausgebackene **Holunderblüten** („Hollerkücherl“) sind eine beliebte gesunde Frühlingssnack. Aus den Blüten sowie aus den reifen Beeren lassen sich auch hervorragend **Kuchen, Marmeladen, Säfte, Weine, Schnaps, Liköre, Tinkturen** und mehr herstellen. Verwendet werden stets die **Blüten ohne Stängel** sowie die **reifen Früchte, die allerdings nur im gekochtem Zustand genießbar** sind. Alle grünen Bestandteile des Holunders – also Blätter, Stiele und die unreifen Beeren (vor allem die Samen) – enthalten das Glykosid Sambunigrin, das Blausäure freisetzen und zu Erbrechen und Durchfall führen kann. Die reifen Früchte enthalten diesen Stoff nur mehr in geringen Mengen, er wird durch Erhitzen auf mehr als 80 Grad zerstört.

NATURHEILKUNDE Ob Blüte oder reife Frucht: Der Holunder beeindruckt als kleiner **Wunderheiler** bei einer Vielzahl von Beschwerden. So vertreiben **seine entzündungshemmenden, antibiostische und antivirale Wirk- und Inhaltsstoffe** Fieber und Erkältungskrankheiten und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Etwa als klassischer Schweißtee, zubereitet aus 2 gehäuften TL getrockneter Blüten oder einer Handvoll frischer Blüten. Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 3 bis 5 Minuten ziehen lassen und schnell trinken – am besten mindestens einen halben Liter. **Beruhigend** wirkt der Blüten-tee aber auch bei **Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen**. Der Saft der roten Beeren ist reich an Vitamin C, stärkt das Immunsystem und ist somit ein idealer Begleiter durch die Schnupfenzeit.

WISSEN+ Die meisten werden es bereits wissen, ich möchte es jedoch nochmals ins Gedächtnis rufen: Werden die Blüten oder reifen Früchte kulinarisch eingesetzt, wirken sie durch ihre positiven Inhaltsstoffe unterstützend auf die Gesundheit und können dabei helfen, Zivilisationskrankungen vorzubeugen.

TIPP

Geriebener Mohn passt ebenfalls hervorragend dazu.



BOTANISCHE MERKMALE
Sommergrüner meist breitbuschiger, mehrstämmiger Großstrauch oder kleiner Baum. Hellgraue bis graubraune Borke mit 10 – 30 cm langen Blättern; weiß-gelbliche Blüten und schwarzviolette Beeren mit blausäurehaltigen, giftigen Kernen im reifen Zustand.

BLÜTEZEIT

Mai bis Juni

FRUCHTREIFE

August bis September

STANDORT

Der Schwarze Holunder ist ein in Mitteleuropa heimisches Gehölz und kommt in wilder Form gerne an Waldrändern, Hecken, Bächen, Schuttplätzen und Feldrainen mit stickstoffreichen Böden vor. Die Verbreitung der Samen erfolgt überwiegend durch Vögel.

Gebackener Holunder



ZUTATEN

Holunderblüten,
knapp am Zweig gepflückt,
¼ l Milch, 1 Ei,
200 g Mehl, etwas Salz,
Zucker und nach Belieben
etwas Mohn

ZUBEREITUNG

Milch, Ei, Mehl, etwas Salz und Zucker zu einem Teig verquirlen. Die Holunderblüten, die man knapp am Zweig gepflückt hat, mit der Blüten-seite in den Teig tauchen und in heißem Fett herausbacken.

Mit Zucker nach Belieben bestreuen.

BOTANISCHE MERKMALE

Länglich, eiförmige Blätter mit hellen durchscheinenden Öldrüsen, Stängel mit 2 Längsleisten.

BLÜTEZEIT

Juni bis Mitte August

STANDORT

Johanniskraut wächst im Wald und an Wiesenrändern, auf kargen Flächen in voller Sonne.

WISSENSWERTES

Johanniskraut, äußerlich und innerlich angewendet, erhöht die Lichtempfindlichkeit und somit die Gefahr für Sonnenbrand.

TIPP

Täglich vor dem Frühstück 1 Eßlöffel Johanniskraut-Oxymel einnehmen.

Johanniskraut-Oxymel

ZUTATEN

500 g Honig
300 ml Apfelessig
naturbelassen
50 g frisches oder
20 g getrocknetes
Johanniskraut
(geschnitten)

ZUBEREITUNG

Honig, Essig und Johanniskraut in ein großes Glas füllen. An einen dunklen warmen Ort stellen und täglich leicht schütteln. Nach 4–6 Wochen abseihen.

Lichtbringender Stimmungsaufheller

Das **gelbe Heilkräutlein** ist eine Pflanze des Sommers. Demzufolge mag sie es auch gern heiß und sonnig. Während der Blüte nimmt Johanniskraut die ganze Wärme dieser Jahreszeit in sich auf und schenkt uns dann wie kaum eine andere Pflanze stimmungsaufhellende Gedanken und Licht während der kalten Wintermonate.

Der beste Erntezeitpunkt für Johanniskraut ist rund um die Sommersonnenwende (21. Juni) bis Mitte August, wenn die Sonne am höchsten steht und keine Wolke den Himmel trübt. Gesammelt wird das ganze Kraut – also **Stängel, Blätter und Blüten**.

NATURHEILKUNDE Als **traditionelle Heilpflanze** enthält Johanniskraut wertvolle ätherische Öle, sekundäre Pflanzenstoffe und den stark färbenden roten Farbstoff Hypericin, welcher ihm auch den Namen „Elfenblutkraut“ oder „Johannisblut“ eingebracht hat.

Als klassisches „Johanniskrautöl“ kommt es bei **Verbrennungen, Blutergüssen, Operationen und Behandlung von Narben zum Einsatz**. Johanniskraut besitzt zudem **wundheilende und entzündungshemmende** Eigenschaften.

Innerlich **angewendet als Tee** wirkt Johanniskraut wie bereits erwähnt besonders während der trüben Wintermonate als natürliches Antidepressivum. Dazu 2 Tassen täglich für 3–6 Wochen lang trinken. Zusätzlich regt er die Verdauung an und unterstützt die Harnwege in ihrer Tätigkeit. Auch der „Johanniskraut-Sauerhonig“ (Oxymel) hat eine stark stimmungsaufhellende Wirkung. Die süßsaure Kombination lindert nervliche und seelische Belastungen, Winterdepressionen und Erschöpfung.



Harntreibender Dreikäsehoch

Schon die alten Griechen flochten Siebe aus Labkraut und gossen Milch durch, welche sie anschließend zu Käse verarbeiteten. Wie der Name bereits erahnen lässt, enthält Echtes Labkraut das sogenannte **Labferment**, welches Milch in Käse umwandelt. Bis heute werden die färbenden und fermentierenden Eigenschaften des gelben Universaltalents für die Käseproduktion verwendet.

KRÄUTERKÜCHE Labkraut erinert geschmacklich an eine Mischung aus **mildem Kopfsalat** und Grünkohl. Besonders die **jungen Triebe**, wenn die Stängel noch weich sind, stellen eine köstliche Grundlage oder Beigabe für herzhafte Salate dar. Die **Blüten** des Echten Labkrauts sind zudem eine hübsche und genussvolle Dekoration für Speisen oder werden auch gerne in Limonaden verarbeitet. Die **gerösteten Samen** dienen als Kaffee-Ersatz. Aufgrund des milden Geschmacks werden daraus auch gerne größere Mengen verarbeitet, etwa zu Green Smoothies.

NATURHEILKUNDE Es wirkt hauptsächlich **wassertreibend**, kommt aber meist nicht als alleinige Zutat, sondern überwiegend im Zusammenspiel mit anderen

Kräutern vor. Für Kräuterpfarrer Künzle ist das Echte Labkraut das Mittel der ersten Wahl bei Nierenleiden aller Art. Die Volksmedizin empfiehlt Labkraut als Teezubereitung bei geschwellenen Knöcheln nach langem Stehen, bei Störungen der Harnausscheidung oder wenn Niere und Blase infolge von Erkältungen schmerzen und brennen.

BOTANISCHE MERKMALE

Ausdauernde Pflanze mit quirlförmig angeordneten Blättern; zahlreiche, goldgelbe, kleine Blüten.

BLÜTEZEIT Mai bis September

STANDORT

Das Echte Labkraut gedeiht am besten auf kalkhaltigen, nährstoffarmen, trockenen oder wechselfeuchten Lehm- oder Lössböden. Seine Standorte sind sonnig-warm auf Wiesen, am Wegesrand, auf Magerrasen und -weiden.

TIPP

Labkraut sollte schnell getrocknet werden, es verfärbt sich gern!

Frischkäse



ZUTATEN

- 1 l Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch (mind. 3,5 % Fett)
- 1 Sträußchen frisches Labkraut (ca. 6 Triebe mit oder ohne Blüten), Tuch, Sieb, Gewürze

ZUBEREITUNG

Milch in eine Rührschüssel leeren und dann auf etwa 30 °C wärmen. Das frische Sträußchen Labkraut in die Milch tauchen. Mit einem Geschirrtuch zudecken und bei 30–40 °C im Backofen warmstellen, bis die Milch ordentlich stockt. Die Mischung nicht mehr verrühren. Zugluft vermeiden. Nach etwa 10 Stunden bilden sich kleine Klümpchen und Verdickungen. Den Ansatz etwa 15 bis 24 Stunden stehen lassen.

Je fetter die Milch ist und je mehr Kräuter für den Käse verwendet werden, desto schneller geht es! Wenn die Milch fest gestockt ist, den Frischkäse durch ein großes, mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb sieben und abtropfen lassen. Nach etwa zwei Stunden den noch sehr weichen Käse vertikal mit einem Messer mehrmals der Länge nach durchschneiden. Dasselbe in einem Winkel von 90 °C noch einmal machen. Den Frischkäse noch im Sieb lassen, abdecken und abtropfen lassen.

Die entweichende Flüssigkeit ist Molke, die man trinken oder weiterverarbeiten kann. Nun den Käse mit Kräutern oder Salz würzen. Zuletzt die Masse im Tuch leicht auspressen, sodass eine weiße Kugel entsteht. Die Konsistenz ähnelt jener von Mozzarella, allerdings ein bisschen gröber. Nach einigen Stunden hat der Käse eine angenehme weiche, aber schnittfeste Konsistenz und kann beliebig gewürzt und gegessen werden.



BOTANISCHE MERKMALE

Immergrüne, ledrige, eiförmige Blätter und weiße Beeren

STANDORT

Die immergrüne Mistel wächst auf Bäumen und Sträuchern, frei zwischen Himmel und Erde, meist auf Stör- und Strahlenzonen.

Misteltee



ZUTATEN

2 TL Kraut auf
300 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Damit Misteltee unbedenklich getrunken werden kann, muss das Kraut immer kalt, am besten am Abend des Vortages, angesetzt werden. Die leicht giftigen Inhaltsstoffe der Mistel können sich im kalten Wasser nämlich nicht auflösen.

TIPP

Misteltee am besten in der Früh lauwarm trinken.

NATURHEILKUNDE Am bekanntesten ist die **Mistel** für ihre **ausgleichende Wirkung** bei **Bluthochdruck und Herzschwäche**: Ihre Inhaltsstoffe verlangsamen den Herzschlag, stärken die Blutgefäße und das gesamte Immunsystem. Dem „Drudenbusch“ wird insgesamt eine **beruhigende, blutstillende, entzündungshemmende, harntreibende, krampf lösende und tonisierende** Wirkung zugeschrieben. Darüber hinaus wird die Mistel **therapiebegleitend bei Krebs** angewendet. Auch bei einer Vielzahl weiterer Beschwerden ist die Mistel alles andere als Mist. Dazu zählen **Verdauungsprobleme, Arteriosklerose, Arterienverkalkung, chronisches Rheuma und Gelenkentzündungen, eitrige Wunden, Ekzeme und Geschwüre, Fieber, Gallenschwäche bis hin zu Ohrensausen, Nasenbluten, Konzentrationsbeschwerden, Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Schlaganfall oder Schwindel**. Auch **Wechseljahrsbeschwerden, Gebärmutter Schmerzen** oder **Krampfadern** lassen sich mit der Mistel gut in den Griff bekommen.

Anders als beim Räuchern, wo sämtliche Bestandteile der Mistel ihre duftende Wirkung entfalten, werden für **Tees und Tinkturen nur die Blätter und Stängel verwendet**. Eine Mistelkur im Frühling bzw. Herbst für maximal 4 Wochen weckt müde Lebensgeister und sorgt für Leichtigkeit und Beschwingtheit.

Um den „Bioexerzist Mistel“ ranken sich Mythen und Geheimnisse. Vielleicht, weil die Mistel unabhängig von Licht und Schwerkraft, frei schwebend zwischen Himmel und Erde wächst und im Winter blüht und fruchtet. **Geerntet** wird die Zauberpflanze von **November bis April**, wobei das magische Datum für die Mistelernte auf die Wintersonnenwende (21. Dezember) fällt. Misteln, die am Morgen dieses Tages geerntet werden, soll eine besondere Kraft innewohnen. Aus diesem Grund werden damals wie heute Mistelzweige als Schutz bei Hauseingängen zur Weihnachtszeit aufgehängt.

WISSEN+ Nach einer Mistelkur fühle ich mich viel beweglicher und leichter. Ich nehme die Mistel von den Apfelbäumen.



Entgiftendes Heilkraut der Nächstenliebe

Schon bei Hildegard von Bingen hieß die Nelkenwurz „**Gesegnetes Kraut**“, gilt sie doch als Kraut der Liebe, das Unheil abwendet, entgiftet und die Potenz steigert. Da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, ist das unscheinbare Kraut von nebenan – getrocknet oder frisch – auch in der Küche gern gesehen

NATURHEILKUNDE Die **grünen Blätter**, die bereits im Vorfrühling die neue Jahreszeit begrüßen, munden hervorragend als **Beigabe zum Salat**. Die **kleinen Blüten und Knospen** sind ein **dekorativer Blickfang** und werten viele herzhafte Speisen auf. **Ältere Blätter** verleihen **Gemüsegerichten oder Topfenaufstrichen** eine besondere Note. Zum **Aromatisieren von Getränken** eignet sich aufgrund des darin enthaltenen Wirkstoffs Eugenol (Nelkenaroma) besonders die frische oder getrocknete **Wurzel**.

KRÄUTERKÜCHE In der **Volksmedizin** ist die Nelkenwurz vor allem als **Teezubereitung** die erste Wahl bei Beschwerden wie **Magenkrämpfen** oder Durchfall, **Zahnfleischentzündungen** oder **Zahnschmerzen**. Ihr Repertoire an positiven Eigenschaften reicht von **blutstillend, entgiftend, entzündungshemmend und fiebersenkend über harntreibend, herzstärkend, krampflösend bis hin zu nervenstärkend, schmerzstillend und zusammenziehend**. Aufgrund ihrer besonderen Inhaltsstoffe (ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe, Nelkenöl etc.) entgiftet sie den Körper zuverlässig von Umweltgiften und Schwermetallen. Gute Erfahrungen mit der Nelkenwurz wurden auch bei **Hämorrhoiden, Leberschwäche und Würmern**, sowie als **Augenmaske** aus frischen Blättern bei **Bindehautentzündungen** oder **Flecken in den Augen** gemacht.

WISSEN+ Tee ist die häufigste Zubereitungsform von Nelkenwurz. So viel Wasser wie Tee trinken, um gelöste Giftstoffe auszuschwemmen. Zum Schutz des Viehs kann Nelkenwurz ins Futter gemischt werden, und eine Nelkenwurz-Wurzel im Kleiderschrank wehrt zuverlässig Motten ab.



TIPP

Räucherungen
mit Nelkenwurz
reinigen die
Raumenergie.

BOTANISCHE MERKMALE

Aufrecht und weichbehaarter Stängel, klettenartiger Früchtchenknopf, der sich gerne an Kleidung und am Fell von Tieren anhängt; gelbe Blüten, Grundblätter mit 1-5 Paar ungleichen Seitenfiedern und großem, meist dreiteiligem Endblatt.

BLÜTEZEIT

ganzjährig

STANDORT

Sie ist häufig in Wäldern, an Zäunen, Mauern, Ödflächen, Ruderalflächen und zwischen Sträuchern zu finden und zeigt Nährstoffreichtum an.

Punsch mit Nelkenwurz



ZUTATEN

1 Liter Apfelsaft,
Holundersaft oder
Apfelsaft mit Holundersirup
1 Bio-Zitrone
1 Zimtstange oder ½ TL Zimtpulver
7 Tropfen Steviosid als Süßungsmittel oder 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

Saft in einen großen Topf gießen. Zitrone auspressen und Saft und Schale mit in den Topf geben. Nelkenwurz in ein Teesieb geben und in den Saft hängen. Zimt bzw. Zimtrinde dazugeben und alles bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. 5–10 Minuten ziehen lassen, Teesieb, Zitronenschalen, Zimtrinde herausnehmen. Bei Bedarf nach Geschmack süßen und servieren.

BOTANISCHE MERKMALE

Mehrjährige, frostbeständige Pflanze mit kriechendem Wuchs (Quendelteppich), mit lanzettlich, glatten, kräftig grünen Blätter; zart-rosa bis violette Blüten.

STANDORT

Quendel kommt an sonnigen bis vollsonnigen, sandigen, lockeren und nährstoffarmen Standorten wie trockenen Wiesen, Wegrändern und Brachflächen vor.

Hustensirup-Oxymel



ZUTATEN

75 % Bio-Honig
(zB 150 g Blütenhonig)
25 % hochwertiger,
naturtrüber Bio-Apfelsig
(demnach 50 g)

Je eine Handvoll angetrocknete oder getrocknete „Hustenkräuter“, zB Quendel, Fichtenwipferl, Spitzwegerich, Königskerzenblüten, Eibischwurzeln und/oder Schlüsselblumen

ZUBEREITUNG

Zunächst Bio-Honig mit Bio-Essig vermischen. Die Kräuter reinigen und fein schneiden oder mörsern – je kleiner desto besser. Kräuter in ein Glasgefäß geben. Die Kräuter mit der Essig-/Honigmischung (Oxymel) übergießen. Das Ganze für etwa drei Wochen an einem kühlen und dunklen Ort rasten lassen. Das Oxymel sollte einmal täglich geschüttelt werden, damit sich die Wirkstoffe besser verteilen können. Nach drei Wochen das Oxymel abseihen und in dunkle Flaschen füllen.

Gaumenglück vom Feld

Wer Thymian mag, wird Quendel lieben. Das heimische Wildkraut ist in den letzten Jahren immer mehr aus dem Schatten seines großen Bruders vom Mittelmeer herausgetreten. Quendel besitzt jedoch die gleichen Eigenschaften wie Echter Thymian – und sogar noch mehr.

KRÄUTERKÜCHE

Quendel ist aufgrund seines hohen Anteils an ätherischem Öl eine besonders **aromatische Würzpflanze**. Im Vergleich zu Thymian schmeckt Quendel jedoch weniger pikant, dafür jedoch meist etwas schärfer. Er bereichert **reichhaltige und deftige Fleischgerichte**, beeindruckt aber genauso gut in der Kombination mit **Fisch, in Salaten und Kartoffelgerichten**. Die Inhaltsstoffe von Quendel regen die Verdauung an und machen fettige Speisen leichter verdaulich. Verwendet werden neben den **zarten Blättern auch die Blüten**. Die Blätter können sowohl frisch als auch getrocknet verarbeitet werden.

TIPP

Der Hustensirup hält mindestens *eineinhalb Jahre*.

NATURHEILKUNDE

Auch als **Heilkraut** steht das **wild wachsende** Kraut vom Feld dem Echten Thymian um nichts nach und ist diesem sogar überlegen. Er weist eine höhere Konzentration an ätherischen Ölen auf, die wiederum Krämpfe lösen, desinfizieren, Entzündungen hemmen und die Verdauung fördern. Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide zählen zu den weiteren positiven Inhaltsstoffen. Quendel ist daher das erste Mittel der Wahl **bei Erkältungen, grippalen Infekten, Sodbrennen, Reizhusten und Rheuma**. Ein **beliebtes und uraltes Rezept** ist das „Quendel-Oxymel“, welches als Hustenarznei im Winter verwendet werden kann.

Dazu 1 EL Oxymel mit 200 ml kaltem/warmen Wasser mischen und mehrmals täglich trinken. Aber auch als Salatdressing oder als erfrischendes Getränk für heiße Sommertage – mit Eiszwürfeln oder frischen Kräutern verfeinert – macht es eine überaus gute Figur.

WISSEN+

Oxymel ist eine uralte „Medizin“. Es ist eine Mischung aus Honig und Essig und wird auch als Auszugsmittel für Kräuter verwendet.



Kraut gegen tausendundeine Beschwerde

Wenn ein Kraut gegen tausendundeine Beschwerde gewachsen ist, so zählt die **robuste Schafgarbe** mit Sicherheit dazu. Das „Heil aller Welt“ vom Feld besitzt viele heilende Geheimnisse und ist zudem ein oftmals unterschätztes Würzkraut in der Wildkräuterküche.

KRÄUTERKÜCHE Die **aromatisch duftende Schafgarbe** hat einen bitter-herben und etwas scharfen Geschmack. Gesammelt werden die **jungen Blätter, Blüten und das blühende Kraut**. Junge Blätter, die geerntet werden, bevor der Blütenstängel emporwächst, sind ausgesprochen zart und mild. Sie verleihen fein gehackt **Suppen, Salaten, Aufstrichen oder Soßen** eine elegant-würzige Note. Besonders in der Vermählung mit **Butter** spielt die Schafgarbe ihre kulinarischen Trümpfe aus. Getreu dem Spruch „Schafgarb' im Leib tut wohl jedem Weib“ empfiehlt es sich, stets etwas Schafgarben-Kräuterbutter bereit zu haben. Etwa zum Würzen von Gemüse, als pikanter Brotaufstrich oder als Kräuterbutter für Gegrilltes.

NATURHEILKUNDE Die **Volksmedizin** vertraut auf die Schafgarbe als Universalheilmittel. Kaum ein anderes Heilkraut hat im Laufe der Jahrhunderte so viele Namen bekommen wie das Wiesenkraut, gilt es doch seit jeher als „Heil aller Schäden“. Es hilft bei einer bemerkenswerten Bandbreite von Beschwerden:

Als „**Bauchwehkraut**“ oder „**Teeblume**“ lindert sie Blähungen und Verdauungsprobleme. Ihre wundheilende Wirkung bei blutenden Verletzungen hat ihr die Bezeichnung „**Blutstill- oder Sichelkraut**“ bzw. „**Jod der Felder**“ eingebracht. Und als „**Jungfern- oder Mutterkraut**“ werden ihre heilenden Eigenschaften gerne bei allerlei Frauenleiden herangezogen.

BOTANISCHE MERKMALE
Kniehohe, mehrjährige Pflanze mit filigran gefiederten Blättern und kleinen weißen, selten rosafarbenen Blümchen in Blütenschirmen.

BLÜTEZEIT
Mai bis Oktober

STANDORT
Sie wächst an sonnigen Stellen auf eher trockenem Boden; auf Wiesen, entlang von Wegen und Feldern.

WISSENSWERTES
Achtung: Direkten Hautkontakt vermeiden – an sonnigen Tagen kann die Schafgarbe Hautirritationen auslösen.

TIPP

Die Schafgarbe verleiht den Nachbarpflanzen größere Widerstandsfähigkeit und verstärkt ihren Duft.

Schafgarbenbutter



ZUTATEN

Butter
junge Schafgarbenblätter
etwas Knoblauch
Salz

ZUBEREITUNG

Schafgarbenblätter und etwas Knoblauch fein hacken. In die weiche Butter rühren und etwas salzen.



BOTANISCHE MERKMALE

Spitze und lange Blätter, die aus einer Rosette wachsen und von fünf bis sieben länglichen Nerven durchzogen werden; braune, unscheinbare Blütenköpfchen, die an langen Stielen wachsen.

BLÜTEZEIT

zwischen Mai und September

STANDORT

Spitzwegerich bevorzugt sandige und lehmige Böden und gedeiht auf Wiesen, Rasen, an Wegrändern sowie auf Äckern.

WISSENSWERTES

Spitzwegerich ist ein ideales Mittel, um die Abwehrkräfte natürlich zu stärken und das Blut zu reinigen.

Spitzwegerich-Kräuterbutter



ZUTATEN

250 Gramm weiche Butter eine Handvoll Spitzwegerichblätter 2 Knoblauchzehen 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen) Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Spitzwegerich und geschälte Knoblauchzehen fein hacken, zur Butter geben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Danach die Butter mit Hilfe einer Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und im Kühlschrank bis zum Verzehr kaltstellen.

Herb-bitteres Wiesenpflaster

NATURHEILKUNDE Die meisten von uns kennen **Spitzwegerich** als schnelles **Wiesenpflaster**. Verknetet man zwei Blätter oder reibt diese aneinander, tritt Saft aus, welcher sich immer wieder als zuverlässiger **Ersthelfer bei Insektenstichen** oder nach Kontakt mit Brennnesseln oder bei kleinen Wunden erweist.

Getrocknet als **Teezubereitung (Blätter)** oder angesetzt als **Sirup** löst er im Herbst den Schleim bei **Atemwegserkrankungen** wie (Reiz-)Husten, Bronchitis und Asthma.

Spitzwegerich enthält **Kieselsäure**, die für ein starkes Lungengewebe verantwortlich zeichnet. Die Substanz Aucubin wirkt antibiotisch und entzündungshemmend, Schleimstoffe schützen und Gerbstoffe festigen die Schleimhäute. Spitzwegerich wird daher auch als Spülung bei **Entzündungen im Mund- und Rachenraum** sowie bei **Verdauungsproblemen, Magen-Darm-Entzündungen und Durchfall** eingesetzt.

TIPP

Mit frisch gebackenem Baguette, einem kräftigen Vollkornbrot oder als Beilage zu Gegrilltem oder Bratkartoffeln servieren.

KRÄUTERKÜCHE Kaum jemand kennt allerdings seine vielseitigen Eigenschaften als **Küchenkraut**. Dabei ist der spitze Universalist dank seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe ein **unumgängliches Kraut** für vielerlei Speisen. Er schmeckt **leicht herb und hat eine pilzartige**

Note, welche in Salaten, Smoothies, Aufstrichen oder Suppen einmalig schmeichelt. In der Kombination mit **Butter und anderen Gewürzen** macht er als Beilage zu Grill- und Kartoffelgerichten ebenfalls eine gute Figur. Sämtliche Pflanzenteile sind für den Verzehr geeignet – von den Blättern über die Knospen bis zu den Samen. Die Samen der Wegeriche gelten übrigens als heimische Flohsamen und sind absolutes Superfood vom Wegesrand.



Betörender Blickfang

Kaum eine andere Pflanze überbringt den Duft des Frühlings so zart und betörend wie das wohlriechende Veilchen. Da es bereits ab März seine kleinen Blütenköpfe aus dem Boden streckt, wird es im Volksmund auch Märzveilchen genannt. Es wird schon seit Jahrhunderten als **traditionelle Heil- und Küchenpflanze** verehrt – und zwar das gesamte Kraut, von der Blüte bis zu den Blättern.

KRÄUTERKÜCHE Die intensive Farbe der **Blüten** lädt dazu ein, warme Speisen und Desserts mit dieser feinschmeckenden Dekoration aufzuhübschen. Die Blüten munden aber **auch roh** oder in kleinen Mengen zum Salat gestreut. Eingelegt in Essig bezaubert das Veilchen ganzjährig mit seinem aromatischen Duft. Die Blüten werden auch gerne zu Gelees, Tees oder mit Zuckerguss als kandierte Leckerei verarbeitet – Kaiserin Sisi ist wohl die bekannteste Vertreterin dieser betörenden Nascherei. Die **jungen Triebe der Blätter** im Frühling eignen sich hervorragend als **Salatbeigabe** oder als Zutat von **Kräuterspinat und Gemüsegerichten**. Blätter ohne Stängel können bis September gesammelt und für dieselben Speisen verwendet werden.

NATURHEILKUNDE Die flüchtigen Inhaltsstoffe des Veilchens konserviert man am besten **durch Trocknen des gesamten Krauts** in der Blütezeit. Innerlich als Tee angewendet beruhigt das Veilchen bei **Halsentzündungen, löst den Schleim bei Bronchitis und reinigt das Blut**. Aber auch Tinkturen und Ölauszüge aus der Pflanze kommen als Heilmittel zum Einsatz.

Äußerlich angewendet, etwa als **Teeaufguss** oder **Breiumschlag**, lindern die wertvollen Inhaltsstoffe verschiedenste **Hautkrankheiten**. Auch bei Krampfadern, verstopften Venen und Entzündungen der Magenschleimhaut ist das Veilchen wirksam. Selbst die Wurzel der Pflanze nutzt die Volksmedizin aufgrund ihrer schleimlösenden, blutreinigenden und erweichenden Eigenschaften – auch wenn die Wurzel brennend scharf schmeckt und früher als Brechmittel eingesetzt wurde.



BOTANISCHE MERKMALE

Herzförmige, gestielte Blätter mit tiefvioletten, selten weiß oder rötlichen Blüten, die sehr wohlriechend duften.

BLÜTEZEIT

März bis April

STANDORT

Das Veilchen wächst gerne an Zäunen, Hecken, Waldrändern.

TIPP

Das Veilchen kann auch für kosmetische Zwecke genutzt werden. Kaltauszüge der Blüten werden als Gesichtslotion verwendet und ergeben eine frische, zarte Haut.

Veilchenmarmelade

ZUTATEN

Etwa 250 g Veilchenblüten
¼ kg Zucker (oder weniger nach Geschmack)
½ kg Apfelmus
1 kleine Tasse Wasser

ZUBEREITUNG

Die Veilchenblüten mit einem Mörser zerstoßen. Zucker mit Wasser aufkochen, Veilchenblätter beimengen und umrühren. Aufkochen und Apfelmus hinzufügen. Kurz aufwallen lassen und noch heiß in Gläser füllen.

BOTANISCHE MERKMALE

Krautige, einjährige Pflanze von 5 – 40 cm Höhe, wächst aufsteigend oder niederliegend von Jänner bis Dezember. Der Stängel ist rund, weich und einreihig behaart.

STANDORT

Die Vogelmiere ist auf nährstoff- und stickstoffreichen Böden, zB auf Wegen, Ufern, Gärten, Äckern, in lichten Wäldern, Ödland, Weinbergen und in Blumentöpfen zu finden.

TIPP

Diese Aufstrichmischung kann aufs Jausenbrot oder zu gekochten Kartoffeln gegessen werden.

Muntermacheraufstrich

ZUTATEN

2 Handvoll weiches Vogelmierenkraut
1 Zwiebel
250 g Topfen
etwas Joghurt
1 TL Senf, Pfeffer
und Salz

ZUBEREITUNG

Vogelmiere und Zwiebel fein hacken. Mit dem Topfen und dem Joghurt verrühren, mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Je nach Belieben mit etwas Kren oder Ingwer würzen.



Essbares Wunderwerk der Natur

Die **krautige Vogelmiere** mit ihren zarten, weißen Blüten in Sternchenform kennt vermutlich jeder. Und dennoch ist sie ob ihrer vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten weitgehend unbekannt. Sie ist extrem widerstandsfähig, wächst üppig und wird oft als lästiges Unkraut verteufelt und ausgerissen.

KRÄUTERKÜCHE Dabei ist sie dank ihrer **wertvollen Inhalts- und Vitalstoffe** ein gesunder Gaumenschmeichler und aus der abwechslungsreichen Kräuterküche nicht mehr wegzudenken. Sämtliche Teile der Pflanze – von der **Blüte über die Blätter und Stängel bis zu den Samen** – können bedenkenlos verzehrt werden. Das saftige Aroma der Vogelmiere kommt etwa in **Kräutertopfen, Kräuterbutter** oder **sonstigen Aufstrichen** sowie im Salat wunderbar zur Geltung. Auch in **Green Smoothies, als Spinat, verarbeitet zu Pesto oder Kräutersalz** spielt die Vogelmiere ihre geschmacklichen Talente aus. Eingelegt in Öl, angesetzt mit Essig oder als Oxymel (Sauerhonig) gibt die an pflanzlichem Eiweiß reiche Vogelmiere **ganzjährig Kraft**.

NATURHEILKUNDE In der **Volksmedizin** beeindruckt die Vogelmiere mit reichlich heilenden Geheimnissen und Wirkstoffen, neben **Vitaminen** auch mit **sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien**. Für eine innerliche und äußerliche Heilung empfiehlt sich ein Tee aus 1 EL frischem oder getrocknetem Kraut und 250 ml kochendem Wasser (10 Minuten ziehen lassen). Vogelmiere **entkrampft bei Verdauungsbeschwerden** und ist bei **Gicht, Husten, Halsschmerzen, Erkältung und Sonnenbrand** umfangreich wirksam. Wegen ihrer **reinigenden Wirkung** auf Blut, Niere und Blase wirkt sie sich positiv bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und Ekzemen aus. Die Vogelmiere hat zudem **herausziehende Eigenschaften** und bringt Eiter und Giftstoffe an die Oberfläche. Äußerlich angewendet schafft sie bei starkem **Juckreiz, Verbrennungen, Wunden, Geschwüren und entzündeten Augen** zuverlässig **Abhilfe**.

WISSEN+ Ich mag die Zartheit und zugleich Vielseitigkeit sowie Kraft dieser Heilpflanze. Aus dem dunkelgrünen Heilöl (Mazerat) stelle ich gerne auch Salben und Cremen her. Die Vogelmiere gibt Lebenskraft und hilft gegen vielerlei Mangelerscheinungen. Für mich ist sie ein Wunderwerk der Natur.

Markanter Maibote

KRÄUTERKÜCHE Das geschmacklich intensive Kraut mit seinen kleinen weißen Blüten ist ein beliebtes Gewürz in der heimischen Kräuterküche. Es verleiht **Süßspeisen oder Getränken** ein einzigartiges und unverwechselbares Aroma und ist dadurch an lauen Frühlings- und Sommerabenden ein gern gesehener Gast im Glas. Waldmeister ist in vielen handelsfertigen Getränken als Geschmacksträger enthalten.

Verantwortlich für den markanten, mit anderen Gewürzen und Kräutern nicht wirklich vergleichbaren Geschmack, ist der Inhaltsstoff **Cumarin**. Er schmeckt pur leicht bitter, süß und würzig und weist einen angenehm frischen Nachgeschmack auf.

Aber auch Erwachsene erfreuen sich gerne an der besonderen Note des „Maikrauts“: im **Sirup, im Likör, in Cocktails oder in der berühmten Waldmeisterbowle** („Maibowle“). Sie wird aus Weißwein und Sekt zubereitet und gerne zu Feierlichkeiten getrunken. Auch bei der Zubereitung von süßen Gerichten setzen Kenner auf das grüne Kraut aus dem Wald. Bekannt ist vor allem der **Waldmeisterwackelpudding** bzw. die **Götterspeise**, die durch ihre auffällige Farbe immer wieder für erstaunte Blicke sorgt.

NATURHEILKUNDE In der **Volksmedizin** wird das Waldmeisterkraut heute noch gelegentlich als Heilkraut bei Beschwerden im **Bereich der Galle und Leber oder bei Magen- und Darmleiden und -krämpfen** eingesetzt. Ein Kräutertee aus Waldmeister beseitigt nervöse Unruhezustände, hilft bei **Einschlafstörungen und Migräne**. Er hilft aber auch bei Menstruationsbeschwerden sowie bei Frühjahrsmüdigkeit. Auch Furunkel und Geschwüre sowie Verletzungen lassen sich mit Waldmeister behandeln.

WISSEN+ Häufiger Gebrauch oder zu große Mengen können Kopfschmerzen sowie Leberbeschwerden verursachen. Für Erwachsene ist der gelegentliche Verzehr völlig unbedenklich, Kinder sollten eher selten und in geringen Mengen waldmeisterhältige Speisen oder Getränke zu sich nehmen.



BOTANISCHE MERKMALE

Typisches Labkrautgewächs mit quirligen hellgrünen Blätter und kurzen, weißblühenden Blütenständen.

STANDORT

Waldmeister bevorzugt halbschattige bis schattige Standorte mit feuchten, kalkhaltigen und nährstoffreichen Böden.

TIPP

Überaus beliebt sind Waldmeisterlimonaden bei Kindern und Jugendlichen.

Waldmeistersirup



ZUTATEN

einen kleinen Bund Waldmeister,
750 ml Wasser, 400 g Zucker
eine kleine Bio-Limette
einige Blätter Minze

ZUBEREITUNG

Waldmeister mindestens einen Tag lang anwelken. Wasser und Zucker unter ständigem Rühren aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Konsistenz ähnelt jetzt bereits einem Sirup. Danach die Limette in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Waldmeisterblättern (ohne Stängel) in den Sirup geben. Den Sirup zugedeckt an einen kühlen Ort stellen und zwei bis drei Tage lang gut durchziehen lassen. Danach den Sirup abseihen und zusammen mit ein paar Minzblättern aufkochen. Den noch warmen Waldmeistersirup in saubere, heiß ausgespülte Gläser oder Flaschen füllen.

WIESENLÖWENZAHN

Taraxacum officinale
Korbblütler - Asteraceae

BOTANISCHE MERKMALE

Runder Blätterkranz mit teils eingeschnittenen, fein gezähnten oder ganzrandigen Blättern und leuchtend gelben Blütenknöpfchen, die bei Reife zu fallschirmartigen Flugorganen ausgebildet werden.

BLÜTEZEIT

April und Oktober

STANDORT

Der Löwenzahn ist auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern, auf frischen nährstoffreichen, meist tiefgründigen Böden bis auf eine Seehöhe von 2.000 m zu finden.

TIPP

Die gelben Löwenzahnblüten hübschen verschiedenste Spiesen auf.

Löwenzahnsalat

ZUTATEN

Kartoffeln
Löwenzahn nach Belieben
1 bis 1/2 Stk. Zwiebel
Essig, etwas Öl
(Olivenöl, Kernöl, Leinöl etc.)
Honig nach Belieben

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen, danach schälen und in Scheiben schneiden.
Den gewaschenen Löwenzahn fein schneiden und untermengen.
Danach mit Essig, einem Teelöffel Honig (kann auch mehr sein) und Wasser marinieren.
Zuallerletz einen Schuss Öl hinzugeben.

Pustefreude gegen Frühjahrsmüdigkeit

Zwischen April bis Mai verwandelt sich so manche Wiese in ein **Blütenmeer** aus leuchtend gelben **Löwenzahnblüten**. Und so mancher Kindermund hilft dem Wind, durch eifriges Pusten die Samen dieser vor Lebenslust nur so sprühenden Frühlingsblume großflächig zu verteilen.

NATURHEILKUNDE

Der Löwenzahn ist ein **klassischer Muntermacher**: Er vertreibt **Frühjahrsmüdigkeit**, **Kopfschmerzen** und bringt die **Verdauung und den gesamten Stoffwechsel in Schwung**. Sämtliche Teile, von der **Wurzel über den Stängel bis zur Blüte**, sind zum Verzehr geeignet und enthalten weißen Milchsaft, welcher entgegen der weitläufigen Annahme nicht giftig ist.

Besonders die **ersten Blätter im Frühjahr** bereichern jeden **Frühlingssalat**. Nicht nur roh genossen, auch als **Tee aus Blättern**, **Wurzeln oder Blüten** oder als **Tinktur** hilft Löwenzahn bei schlechter Verdauung, regt die Funktion von Leber und Galle an, aktiviert die Nierentätigkeit und fördert die Blutbildung.

Verantwortlich dafür sind die darin **enthaltenen Bitter- und Gerbstoffe, ätherischen Öle, Vitamine und Mineralstoffe**, die wie ein Jungbrunnen auf den Körper wirken und die Selbstheilungskräfte anregen. Ein Kaugummi aus Löwenzahnstängeln reinigt vor allem die **inneren Organe**, insbesondere die Bauchspeicheldrüse, Leber und Milz und vertreibt Mattigkeit. Täglich 3 – 5 Blütenstängel kauen. Der anfänglich bittere Geschmack geht bald in einen angenehm süßlicheren über.

KRÄUTERKÜCHE

Für den **eigenen Tee-Vorrat** am besten die Wurzel ab Herbst ausgraben, säubern, zerschneiden und trocknen. 1 TL Wurzeln auf 250 ml kochendem Wasser ergeben einen wunderbar erfrischenden Tee.

WISSEN+

Ich menge von April bis in den Herbst jeder pikanten Speise z.B. Gulasch, Suppen oder Saucen wie Bolognese etc. 2 - 3 fein geschnittene Löwenzahnblätter hinzu. Die Bitterstoffe bleiben in dieser Menge im Hintergrund, fördern jedoch die Verdauung und entgiften.



Beruhigender Fiebersenker / Beruhigendes Traummännlein

NATURHEILKUNDE Beliebter Hausbaum, unverzichtbarer Begleiter in der Erkältungszeit, schlaffördernder Ruhebringer: Die Linde hat sich bereits in der Antike einen Namen als kleiner Wunderheiler gemacht. Zwischenzeitlich vergessen, erlebt die Winterlinde seit dem 18. Jahrhundert eine Blütezeit. Kaum eine Hausapotheke, die nicht zumindest einen Tiegel getrockneter Lindenblüten vorrätig hat.

Lindenblütentee hilft bei **Husten, Atemwegsbeschwerden und -katharren** und **aktiviert die Abwehrkräfte bei grippalen Infekten**. Lindenblüten wirken **krampflösend, schweißtreibend, fiebersenkend**, sie **beruhigen** und bringen oftmals den ersehnten Schlaf. Mit der Kraft der Linde können **fietherhafte Erkältungskrankheiten** schneller überwunden werden, wie auch ein Versuch zweier Ärzte aus Chicago zeigte: Sie therapierten Kinder, die an einer fiebrigen Erkältungskrankheit litten, mit Aspirin und Lindenblüten-Tee. Die Kinder gesunden ohne Komplikationen – sogar schneller als jene, bei denen Antibiotikum verabreicht wurden.

KRÄUTERKÜCHE Als **aromatisches Küchenkraut** ist die Linde noch weitgehend unentdeckt. Dabei eignen sich die **frisch ausgetriebenen Blätter** im Frühling hervorragend als **Beigabe zu Salaten und diversen Gemüsegerichten**. Ein paar junge Blätter zum Omelett, in die Gemüsefüllung oder in die Gemüselaubchen oder aber auch als Spinat und schon wird eine Alltagspeise überraschend aromatisch in Szene gesetzt. Die duftenden Blüten harmonisieren geschmacklich besonders gut in **Getränken** wie Limonade, Sirup oder Tee. Sie pepen aber auch Blütenzucker, Gelee oder Liköre auf, die für Desserts verwendet werden können.



TIPP
Sommerlinde als auch Winterlinde können gleichermaßen für Küche und Heilzwecke verwendet werden.

BOTANISCHE MERKMALE
Herzförmige, gezähnte Blätter die oberseits dunkelgrün, unterseits blaugrün sind; gelbliche süßlich duftende Blüten.

STANDORT
Die Winterlinde bevorzugt Laubmischwälder in wintermilden Klimatalagen.

Lindenblüten-Likör mit Honig

ZUTATEN

2 Handvoll
frische Lindenblüten
200 ml Wasser
200 g – 250 g Honig
Schale von 2 Bio-Zitronen
2 Liter Obstler oder Korn
(je nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

Wasser und Honig aufkochen. Die Lindenblüten hinzugeben und zugedeckt erkalten lassen. Die restlichen Zutaten begeben und in einem Glasbehälter gut verschlossen 4 Wochen ziehen lassen. Danach abseihen und in Flaschen füllen. Noch zirka 3 Monate kühl lagern bis zum ersten Genuss.



**Kräuter
Region**
WECHSELLAND
STEIERMARK

*Kräuterregion Wechselland Steiermark
8240 Friedberg • Hauptplatz 20 • Österreich
+43 (0)3339 25 110-17
urlaub@kraeuterregion-wechselland.at
www.kraeuterregion-wechselland.at*

