

mein  
**VAPADU**

**Glückskräuterfibel**  
*mit Rezepten*



# Inhalt



Glückskräutergarten .....	4	Königskerze .....	62
Tipps rund ums Sammeln .....	6	Labkraut .....	64
Wo suchen .....	10	Lavendel .....	66
Die Kräuter .....	12	Liebstockel .....	68
Alant .....	12	Limonadenpflanze .....	70
Ananasminze .....	14	Löwenzahn .....	72
Andorn .....	16	Mädesüß .....	74
Arnika .....	18	Majoran .....	76
Baldrian .....	20	Malve .....	78
Basilikum .....	22	Mariendistel .....	80
Beifuß .....	24	Melisse .....	82
Beinwell .....	26	Minze .....	84
Bohnenkraut .....	28	Oregano .....	86
Borretsch .....	30	Odermenning .....	88
Breitwegerich .....	32	Petersilie .....	90
Brennnessel .....	34	Pfefferminze .....	92
Brombeere .....	36	Quendel .....	94
Dill .....	38	Ringelblume .....	96
Dost .....	40	Rosmarin .....	98
Duftgeranie .....	42	Salbei .....	100
Eberraute .....	44	Schafgarbe .....	102
Eibisch .....	46	Schnittlauch .....	104
Fette Henne .....	48	Spitzwegerich .....	106
Frauenmantel .....	50	Thymian .....	108
Gundelrebe/Gundermann .....	52	Wegwarte .....	110
Holunder .....	54	Wermut .....	112
Johanniskraut .....	56	Ysop .....	114
Kamille .....	58	Zitronenverbene .....	116
Kapuzinerkresse .....	60	Rezepte .....	119

# GLÜCKS- KRÄUTERGARTEN



Schon immer waren Menschen darauf angewiesen, sich von Pflanzen und Tieren zu ernähren. Unsere Vorfahren erkannten schon früh, dass gewisse Pflanzen genießbar sind, andere heilende oder wohltuende Wirkung zeigen oder aber auch den Tod bringen können. Dieses Wissen wird von Generation zu Generation weitergetragen und erweitert. Uns freut es sehr, dass wir mit dem Glückskräutergarten einen besonderen Glücksort, voller Tradition und altem regionalen Wissen, beim geschichtsträchtigen Metzgerhaus in Kirchdorf, schaffen konnten. Die Kräuterauswahl in dem sehr traditionell angelegten Kräutergarten umfasst Küchenkräuter und Heilpflanzen.

## Kräuterfibel

Mit dieser kleinen Fibel möchten wir Ihnen gerne ein wenig Kräuterwissen schenken. Wir haben bewusst solche Kräuter und Heilpflanzen gewählt, die bei uns im Glückskräutergarten wachsen, traditionell für Bauerngärten und im europäischen Raum heimisch und/oder regional sind. Diese Kräuterfibel dient als Informationssammlung. Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Nachteile, die durch den praktischen Gebrauch entstehen. Informieren Sie sich vor der Anwendung über die Inhaltsstoffe und holen Sie sich fachlichen Rat durch Ihren Arzt oder Apotheker. Die Anwendung von Kräutern ersetzt nicht den Besuch eines Arztes.

## Kräuterführungen

Während den Kräuterführungen mit unserer Kräuterfee lernen Sie die Kräuter und deren Anwendung kennen. Die Kräuterführungen finden während der Sommermonate wöchentlich statt. Bitte entnehmen Sie die Termine dem Veranstaltungskalender unter [www.kitzalps.cc/events](http://www.kitzalps.cc/events).





# Tipps rund um das Sammeln von Kräutern & Heilpflanzen

## Kräuter und Heilpflanzen bestimmen

Bevor man Pflanzen sammelt, ist es wichtig, sie genauestens zu bestimmen. Bei einigen Pflanzen ist es sehr einfach, bei anderen etwas schwieriger, da sie einander sehr ähneln. Am Anfang oder bei Unsicherheit empfiehlt sich die Bestimmung mittels Abgleich mit Fachliteratur oder aber Sie ziehen einen erfahrenen Kräuterpädagogen oder eine Kräuterpädagogin zu Rate.

## Sammelzeit

Jedes Kraut und jede Heilpflanze hat einen idealen Zeitpunkt, (ersichtlich z. B. in Sammelkalendern) um gesammelt zu werden. Generell empfiehlt es sich, Kräuter und Heilpflanzen nur bei trockenem Wetter und an Vormittagen zu sammeln.

## Geeignete Orte

Wir empfehlen Kräuter und Heilpflanzen in einem Mindestabstand von 100 Metern von befahrenen Straßen oder an abgelegenen Orten zu sammeln. Ebenfalls sind der haus-eigene Garten, kleine Kräuterspiralen, Balkone oder das Fensterbrett gute Orte, um Kräuter anzupflanzen und zu sammeln.





Termine und  
Informationen  
**[www.kitzalps.cc/garten](http://www.kitzalps.cc/garten)**









### **Sammelmenge**

Die Wirkung von Kräutern und Heilpflanzen lässt nach etwa einem Jahr nach. Daher empfehlen wir, nie mehr als einen Jahresvorrat zu ernten. In unserem Glückskräutergarten gehen wir beim Ernten so vor, dass die Insekten und Bienen noch ausreichend Nahrung haben und man auf den ersten Blick nicht erkennt, dass zuvor jemand geerntet hat.

### **Sammeltechnik**

Kräuter und Heilpflanzen sollten niemals ausgerissen, sondern vorsichtig und sorgfältig abgezapft oder abgeschnitten werden. Auch beim Sammeln von Wurzeln empfehlen wir Ihnen, eine kleine Schaufel zum Ernten zu verwenden.

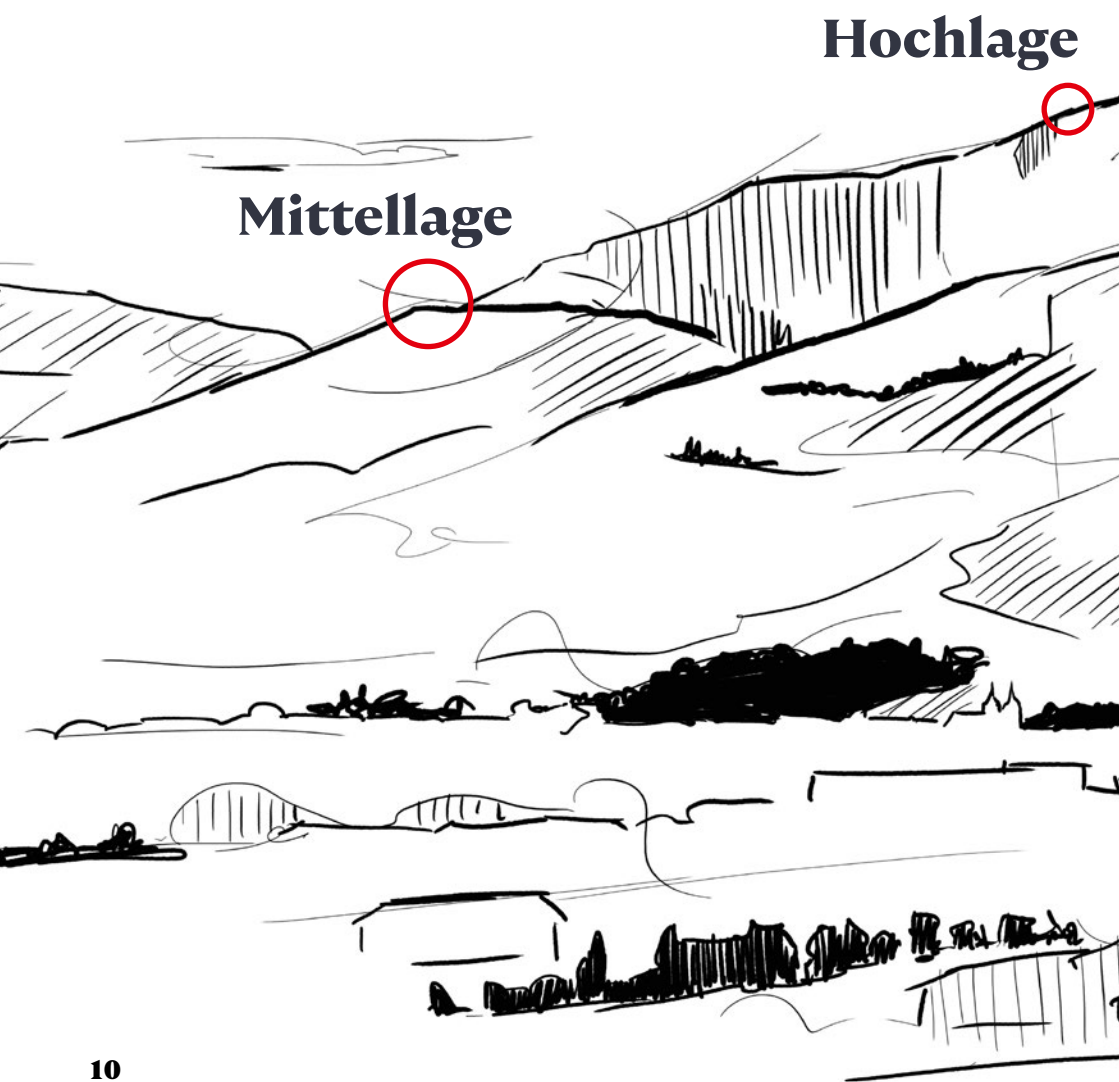
### **Behälter**

Zum Sammeln von Kräutern eignen sich Jutetaschen, Stofftaschen, Körbe und Papiertaschen. Plastiktaschen sind zwar praktisch, aber dennoch nicht empfehlenswert.

### **Reinigung**

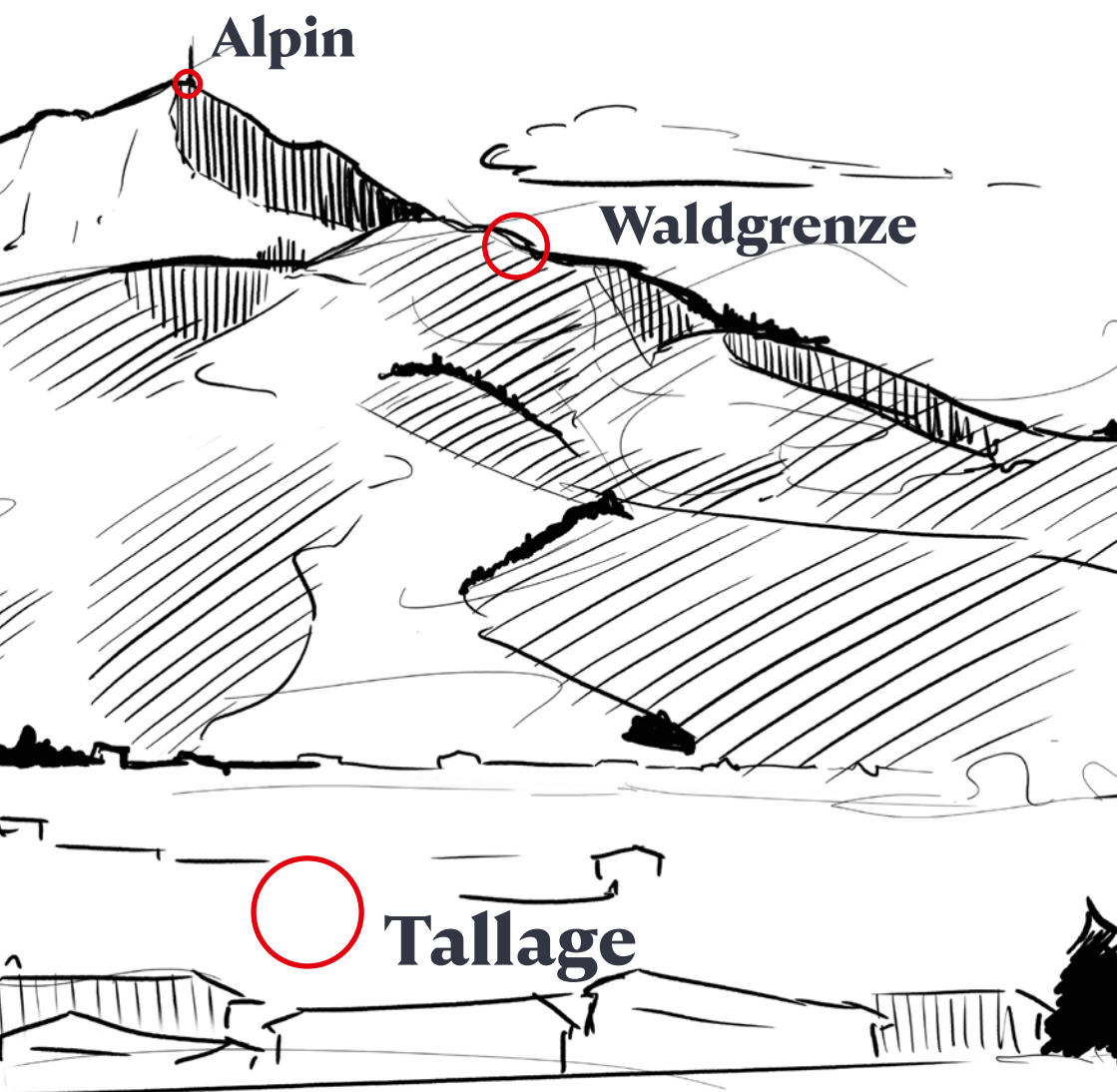
Das Reinigen von Kräutern ist nicht notwendig, solange die Sammelstellen mit Bedacht gewählt wurden. Sie sollten Kräuter und Wurzeln aber nach dem Ernten kurz abschütteln. Wurzeln können Sie zudem nach dem Abschütteln mit einer kleinen Bürste reinigen oder unter fließendem Wasser kurz abspülen.

# Wo suchen ?



**Hochlage**

**Mittellage**



Die Gattung Alant umfasst rund 100 Sorten überwiegend sommergrüner und mehrjähriger Pflanzen. Alant ist ein wahres Allheilmittel und wird in der Naturheilkunde bei Husten, chronischer Bronchitis und Asthma eingesetzt. Die Wurzel des Alants wird auch bei anderen Erkrankungen der Lunge eingesetzt. Außerdem tut Alant gut bei Problemen in der Bauchregion und der Haut. Der Alant ist eines der liebsten Kräuter unserer Kräuterfee Sonja. Besonders gerne verwendet sie ihre liebste Pflanze während Räucherritualen. Als Inhaltsstoff in einer Räucherung vertreibt der liebliche Duft der Alantwurzel negative und schlechte Energien und wirkt gedächtnisstärkend, aufbauend und schützend.





# Alant

*(Inula)*







# Ananasminze

(*Mentha suaveolens*, 'Variegata')



Die Ananasminze ist vor allem beliebt bei Kindern, da der Mentholgehalt geringer ist und der fruchtige Anteil überwiegt. Mit Ananasminze lässt sich eine fruchtig-minzige Teemischung mit marokkanischer Minze und Apfelminze herstellen. Ebenso schmeckt Ananasminze lecker in Fruchtsalaten, fruchtigen Desserts und Marmeladen. Die ätherischen Öle der Ananasminze wirken krampflösend, nervenstärkend, antibakteriell, schmerzlindernd, fiebersenkend, entzündungshemmend und beleben Körper und Seele.

Andorn ist eine der weniger bekannten Pflanzen in unserem Kräutergarten. Traditionell kommt Andorn bei Atemwegserkrankungen wie Schnupfen, Husten, Bronchitis etc. zum Einsatz und fördert den Auswurf von Verschleimungen. Weiters wird Andorn auch bei Hautproblemen (Geschwüren, Hautschäden) oder zur Wundbehandlung, bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Fehlfunktionen der Galle verwendet.





# Andorn

*(Marrubium vulgare)*





# Arnika

(*Arnica*)



- Arnika ist eine der bekanntesten Heilpflanzen bei uns in der Umgebung und vielseitig einsetzbar. So lindert Arnika unter anderem Blutergüsse, Prellungen, Sonnenbrand und Insektenstiche. Wohltuend wirkt Arnika bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden. Laut Erzählungen ist Arnika nicht nur für die Gesundheit gut, sondern soll auch gegen Blitzschlag und bösen Hexenzauber wirken. Ob gegen Hexenzauber und Blitzschlag Umschläge, Tees, Bäder oder Tinkturen besonders hilfreich waren, bleibt allerdings ungewiss – am besten selbst ausprobieren.



Der Baldrian, mit seinen kleinen röhrenförmigen, zartrosafarbenen bis weißen Blüten und seinem Duft, der einer läufigen Katze ähnelt, gehört er zu den wichtigsten pflanzlichen, nicht abhängig machenden Beruhigungsmitteln in der Volksmedizin. Eingesetzt wird Baldrian bei Ein- und Durchschlafproblemen und leicht nervöser Unruhe. Als Heilmittel findet dabei hauptsächlich die goldbraun gefärbte, getrocknete Wurzel des Baldrians (in gemahlener Form zu einem Tee aufgegossen oder als Tinktur) Verwendung und wirkt beruhigend, wärmend, schmerzstillend und krampflösend.

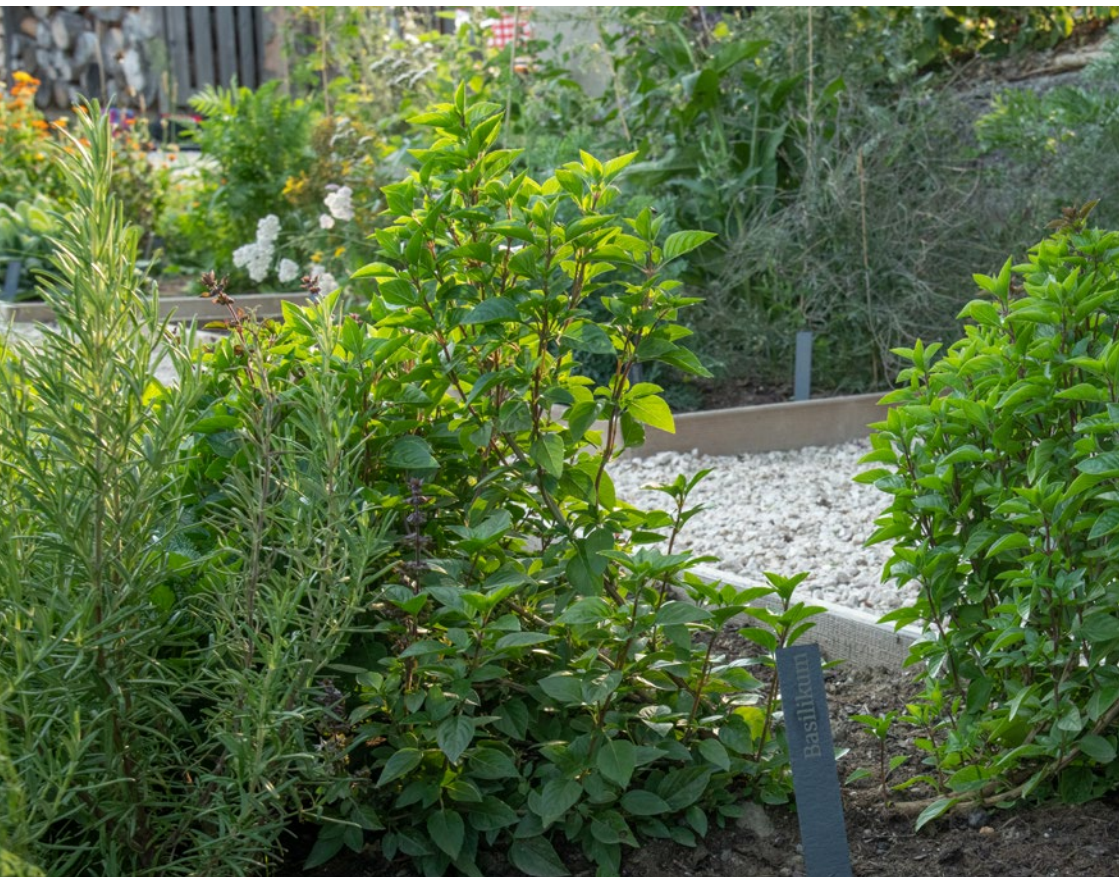




# Baldrian

*(Valeriana officinalis)*





# Basilikum

(*Ocimum basilicum*)



Basilikum ist ein leicht zu pflegendes Küchenkraut, das sich sowohl im Garten, am Balkon als auch auf der Fensterbank der Küche wohlfühlt. Egal ob am Teller zwischen Tomaten und Mozzarella oder auch im Garten: Neben Tomaten fühlt sich Basilikum am wohlsten. Basilikum lässt sich gut auf Vorrat trocknen, einfrieren oder mit Öl zu einem Pesto verarbeitet konservieren.



Beifuß zählt zu den ältesten Gewürzen und Heilkräutern der westlichen Welt und wurde verstärkt bei Menstruationsbeschwerden und zur Steigerung der Fruchtbarkeit eingesetzt. Heutzutage wird Beifuß zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden (Krämpfe und Verstopfungen), zur Beruhigung und zur Durchblutungsförderung verwendet. Auch kulinarisch hat Beifuß einiges zu bieten. Der bittere Geschmack wird gerne als Würzkräut für Pilze, Bohnen, Gemüse und Fleisch verwendet.





# Beifuß

(*Artemisia vulgaris*)





# Beinwell

(*Symphytum*)



Beinwell ist ein sehr starkes Heilkraut, das bei Durchfall, Diabetes, Heuschnupfen und zur Wundheilung angewendet werden kann. Aus der Wurzel wird für den äußerlichen Gebrauch eine Tinktur, Salbe oder Creme mit dem Wurzelpulver zubereitet. Auch innerlich kann Beinwell in Form von Tee genutzt werden, jedoch gilt hier Vorsicht, da Beinwell Spuren der giftigen Pyrrolizidinalkaloide enthält, die leberschädigend wirken können, wenn sie in größeren Mengen eingenommen werden.



Bohnenkraut regt die Verdauung an und wirkt sich positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus. Zudem wirkt es antiseptisch und kann gut gegen Entzündungsbeschwerden im Mund- und Rachenraum sowie bei Heiserkeit und Husten verwendet werden. Eine gute Tasse Tee wirkt schleimlösend, magenfreundlich, verdauungsfördernd, hautreinigend, anregend und belebend.





# Bohnenkraut

*(Satureja)*







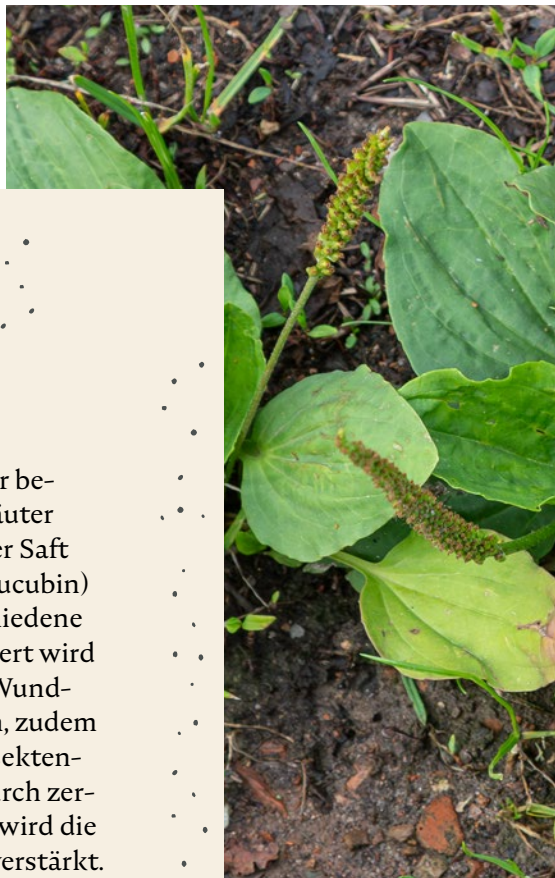
# Borretsch

(*Borago officinalis*)



Die blaue Borretsch-Blüte ist für unsere Bienen, Hummeln und Insekten im Kräutergarten eine wertvolle Futterpflanze. Für Menschen ist Borretsch, ausgenommen der Samen, nicht geeignet, da er schädlich für die Leber wirkt. Ein gelegentlicher Verzehr der Blüten und Blätter ist aber nicht bedenklich. In Maßen verzehrt, gilt Borretsch als gesund und enthält viele Vitamine sowie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Traditionelle Rezepte wie zum Beispiel jenes der „Frankfurter Grünen Sauce“ enthalten als festen Bestandteil dieses Würzkraut. Die blauen Blüten sind zudem als Dekoration für Eierspeisen, Käseplatten, Salate und Frischkäse etc. geeignet.

Der Breitwegerich ist eines der bekanntesten Wild- und Heilkräuter unserer Gegend. Besonders der Saft der Blätter (diese enthalten Aucubin) des Breitwegerichs soll verschiedene Heilwirkungen haben. Gefördert wird durch den Breitwegerich die Wundheilung bei kleineren Wunden, zudem hemmt er das Jucken nach Insektenstichen und Sonnenbrand. Durch zerkaute oder zerriebene Blätter wird die Wirkung des Breitwegerichs verstärkt.





# Breitwegerich

(*Plantago major*)





# Brennnessel

(*Urtica*)



Die Brennnessel wird längst nicht mehr als Unkraut angesehen. Viel mehr erfreut sie sich größter Beliebtheit. Nur selten enthält eine heimische Pflanze so viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe wie sie. Der hohe Gehalt an Eisen, Calcium und Eiweiß macht sie zu einer großen Bereicherung in der gesundheitsbewussten Küche. Aus den jungen Blättern lassen sich Tees, Sirupe, Smoothies, Strudel und Spinat herstellen. Die Samen werden im Spätsommer getrocknet und verleihen dem Essen einen nussigen Geschmack. Aus den Wurzeln lässt sich ein gutes Haarwasser herstellen und ein Vollbad aus einem Absud mit den Blättern wirkt entschlackend. Zudem wird in der Volksheilkunde unter anderem die harntreibende Wirkung der Brennnessel schon lange geschätzt.



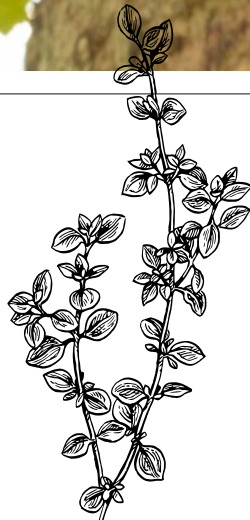


Während der Sommermonate Juli und August können Sie während der Kräuterführungen von unseren Brombeerstauden die leicht säuerlichen Früchte, die viele Vitamine enthalten, naschen. Neben dem beerenstarken Genuss direkt vom Strauch oder in Form eines Sirups, Marmelade oder auf Speisen garniert, stärken Brombeeren die Augen und schützen die Schleimhäute.



# Brombeere

*(Rubus)*





# Dill

(*Anethum graveolens*)



Das intensive und typische Aroma des Dills entfaltet dieses Kraut überwiegend frisch geerntet. Die ätherischen Öle des Dills wirken entkrampfend bei Bauchschmerzen und Blähungen und wirken zudem beruhigend. Für Heilzwecke kommen neben dem ätherischen Öl hauptsächlich die Dillsamen zum Einsatz. Neben der heilenden Wirkung ist Dill ein aromatisches Küchenkraut und findet Verwendung als Gewürz für Fisch, Kartoffeln, Gurken und Salat.



Dost (wilder Majoran) gehört zu den „Bettstrohkrautern“, die früher den Frauen zur Geburt ins Bett gelegt wurden. Dies ist auf die krampflösende, antiseptische Wirkung des Dosts zurückzuführen. Zudem regt Dost den Milchfluss von Müttern an und soll Menschen fröhlich und wohlgesinnt stimmen. Ein Tee aus Dost kann gegen Husten, Verdauungsstörungen, Mund- und Rachenentzündungen, bei Unterleibskrämpfen und Gallenbeschwerden helfen. Dost zu sich zu nehmen ist über das Würzen von Pizza, Pastasaucen, Salaten oder Gemüsegerichten ganz einfach möglich.



# Dost

(*Origanum vulgare*)







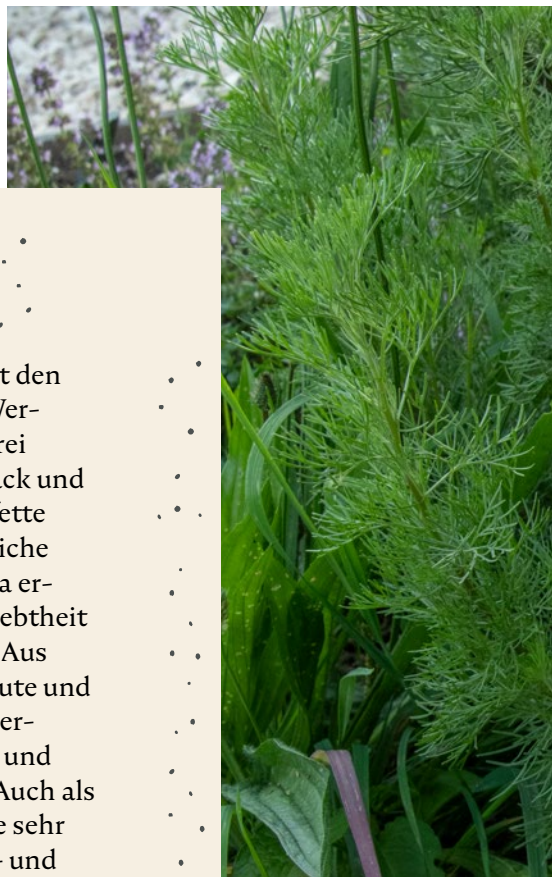
# Duftgeranie

*(Pelargonium odoratissimum)*



Die herrlich nach Rosen, Zitrone, Minze, Kiefernharz, Muskat, Ingwer, Apfel, Orange oder Pfirsich duftende Geranie hilft bei depressiven Verstimmungen und Stress. Weiters besitzt die Geranie ätherische Öle, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Zudem sind Duftgeranien vielseitig in der Küche verwendbar. Es lassen sich sowohl süße (Sorbets, Eis, Kekse, Pudding oder Kuchen) als auch herzhaftes Speisen mit der Geranie aromatisieren. Der intensive Duft wird jedoch nicht von den Blüten verströmt, sondern von den Blättern.

Die Eberraute ist verwandt mit den beiden Kräutern Beifuß und Wermut. Gemeinsam haben alle drei Kräuter den bitteren Geschmack und sie finden alle als Gewürz für fette Speisen Anwendung. Der süßliche Duft der Eberraute, der an Cola erinnert, erfreut sich großer Beliebtheit bei der Herstellung von Sirup. Aus einer Kombination aus Eberraute und Zucker kann ein heller Sirup hergestellt werden, der in Geruch und Geschmack an Cola erinnert. Auch als Heilpflanze wird die Eberraute sehr geschätzt. Sie stärkt die Harn- und Verdauungsorgane, außerdem lindert sie Menstruationsbeschwerden, Einschlafstörungen, Lungenbeschwerden und Rückenschmerzen.



# Eberraute

*(Artemisia abrotanum)*





Eibisch wirkt lindernd bei Bronchitis, Gastritis, Entzündungen der Schleimhäute, Aphthen und Insektenstichen. Besonders lecker schmeckt Eibisch(-wurzel) zubereitet als Marshmallow/Eibischteig. Die schmackhafte Süßigkeit ist ein natürliches Hausmittel gegen Erkältungen und wirkt schmerzlindernd bei Halsschmerzen und Husten. Zudem kann Eibischteig Entzündungen im Mund und Zahnfleisch lindern. Weiters kurbelt Eibisch das Immunsystem an und unterstützt die natürliche Infektabwehr.



# Eibisch

*(Althaea officinalis)*







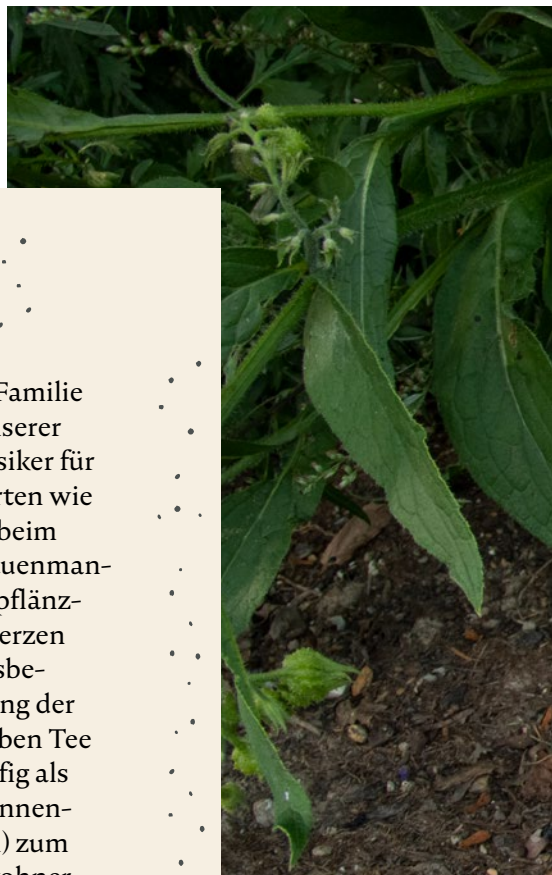
# Fette Henne

*(Sedum telephium)*



Keinen allzu schmeichelnden Namen trägt diese üppig wachsende Pflanze, die unseren Kräutergarten im vorderen Bereich auf dem sonnigen Kieshang – speziell im Herbst bis zum ersten Frost – mit ihrer Blütenpracht in rot, rosa, gelb und weiß bereichert. Die Fette Henne (Fetthenne) gilt als vielseitig anwendbares Heilkraut, das wundheilend und erweichend wirkt. Aufgrund dieser Eigenschaften werden die Blätter der Fette Henne, der Saft aus dem Stängel sowie die getrockneten Pflanzenteile, zur äußerlichen Behandlung von Verletzungen oder Hauterkrankungen verwendet.

Der Frauenmantel gehört zur Familie der Rosengewächse und ist unserer Meinung nach ein echter Klassiker für typisch tirolerische Bauerngärten wie unseren Glückskräutergarten beim Metzgerhaus. Seit jeher ist Frauenmantel eines der beliebtesten Heilpflanzen zur Linderung von Schmerzen und Krämpfen (Menstruationsbeschwerden) sowie zur Förderung der Magen-Darm-Gesundheit. Neben Tee kommt der Frauenmantel häufig als Blütenessenz (wird mittels Sonnen- oder Kochmethode gewonnen) zum Einsatz. Auch die kleinen Bewohner unseres Kräutergartens freuen sich über den Nektar in den zahlreichen Blüten des Frauenmantels.



# Frauenmantel

*(Alchemilla)*







# Gundelrebe/Gundermann

(*Glechoma hederacea*)



Die Gundelrebe, im regionalen Sprachgebrauch auch Gundermann genannt, ziert den Hang am Kräutergarten mit seinen hübschen lilafarbenen Blüten. Sie wirkt schleimlösend, entzündungshemmend, anregend auf Blase, Niere und den Stoffwechsel, stärkt die beiden Organe Leber und Galle und hilft gegen Rheuma und Arthritis. Die Anwendungsmöglichkeiten der Gundelrebe sind vielfältig. Von äußerlichen Anwendungen auf der Haut über Tee bis hin zu süßem Konfekt. Nun fragen Sie sich vielleicht, wie man aus Gundelrebe eine herrlich nach Minze schmeckende Praline herstellen kann? – das Rezept finden Sie unter der Rubrik „Rezepte“ auf Seite 121.





# Holunder

(*Sambucus*)



Der stark duftende Holunderstrauch befindet sich am Hang oberhalb unseres Kräutergartens. Laut mündlichen Überlieferungen aus der Region ist er ein Schutz für Haus und Hof. Aus den weißen Tellerblüten können fiebersenkende und schweißtreibende Tees und Sirupe hergestellt werden. Eine wahre Gaumenfreude sind die Holler-Küchlein (Holler herausgebacken in Pfannkuchenteig). Im Herbst reifen die schwarzen Holunderbeeren heran. Aber Vorsicht: Diese sind nicht roh genießbar, eignen sich aber hervorragend für wärmende Suppen oder einen gesunden (abgekochten) Saft. In unserem Kräutergarten finden die Beeren auch bei den zwitschernden Bewohnern großen Anklang.

Das Johanniskraut mit seinen leuchtend gelben Blüten ist ein sehr bewährtes Haus- und Arzneimittel bei Beschwerden wie unter anderem mentaler Erschöpfung, leichten Depressionen und leichten Hautentzündungen (Sonnenbrand). Ebenso kommt Johanniskraut bei der Narben- und Wundbehandlung zum Einsatz. Hierbei werden die Wunden mit Ölen, Salben, Cremes oder Tees behandelt. Gerade im Winter ist Johanniskraut ein sehr guter Stimmungsaufheller und wirkt gut gegen depressive Verstimmungen.

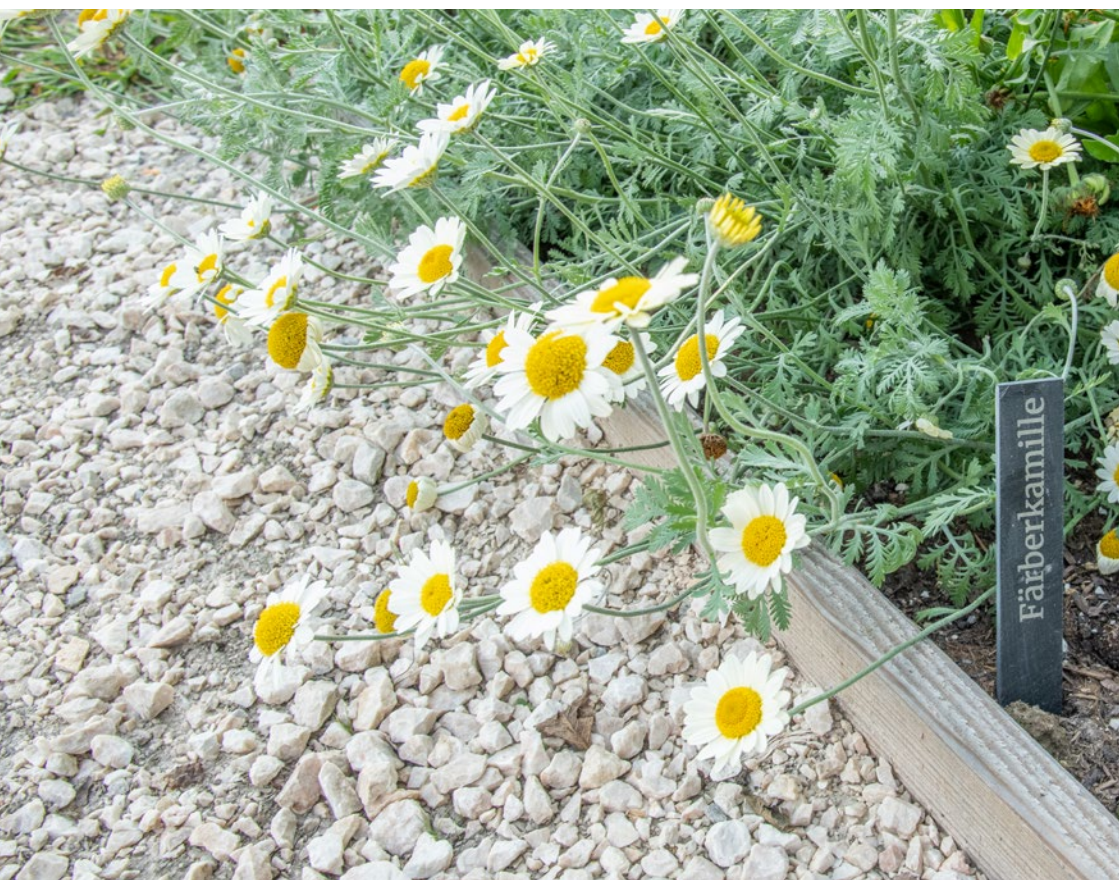


# Johanniskraut

*(Hypericum perforatum)*







# Kamille

(*Matricaria chamomilla*)



Die sonnenliebende, reinigende und schützende Kamille ist eine der wohl bekanntesten heimischen Heilpflanzen. Die Wirkung der Kamille ist vielseitig: krampflösend, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, antibakteriell und geruchsbindend. Typische Anwendungsgebiete für die kleinen weißen Blüte mit dem gelben Blütenkopf sind unter anderem kleinere Hautverletzungen (Herstellung einer Creme oder Behandlung mit erkaltetem Tee), Menstruationsbeschwerden (das Trinken von Kamillentee wirkt krampflösend), Nervosität, Entzündungen im Mund (Kamillentee wird zum Spülen verwendet), Magen-Darm-Beschwerden, für natürliche Kosmetika oder als Badezusatz.

Die Kapuzinerkresse ist ein wenig anders als die meisten anderen Pflanzen in unserem Kräutergarten. Bis zum Frühsommer fallen nur ihre kreisrunden Blätter auf. Erst zwischen Hochsommer und Herbst entfalten sich die herrlich leuchtenden orangen Blüten. Sowohl die Blüten als auch die Blätter sind essbar, schmecken angenehm scharf und sind zudem sehr gesund. Anders als bei den meisten Kräutern gießt man die Kapuzinerkresse nicht als Tee an, sondern würzt damit Speisen oder setzt einen Essig an, um in den Genuss ihrer heilenden/immunstärkenden Wirkung zu kommen. Kapuzinerkresse hilft gut gegen Erkältungen und wirkt schleimlösend bei Husten.





# Kapuzinerkresse

(*Tropaeolum majus*)



Königskerzen sind aufgrund ihrer wunderschönen, majestätischen, traubigen, dunkelgelben Blüten kaum zu übersehen. Die großgewachsene Heilpflanze, die sich im Schatten des Apfelbaums bei uns im Kräutergarten besonders wohlfühlt, schützt durch Schleimstoffe und Saponine Schleimhäute und hilft beim Abhusten. Aus den zarten jungen Blättern kann ein sehr leckerer Wildkräutersalat zubereitet werden. Die Blüten sind mit ihrem süßen, fruchtigen Geschmack hervorragend geeignet zum Garnieren von Süßspeisen, für Kräuterliköre, Limonaden und selbstgemachten Hustensirup.



# Königskerze

(*Verbascum densiflorum*)







# Labkraut

(*Galium verum*)



Das echte Labkraut, auch Gelbes Waldstroh, Liebfrauenbettstroh oder Liebkraut genannt, hat einen säuerlichen, bitteren, leicht adstringierenden (ein Gefühl von Trockenheit oder Austrocknung im Mund) Geschmack und wird in der Naturheilkunde wegen seiner harntreibenden Wirkung bei Blasenentzündungen und Nierensteinen geschätzt. Weitere Anwendung findet das Labkraut bei geschwollenen Knöcheln sowie zur Vermeidung von Ödemen. Äußerlich angewendet unterstützt es auch bei schlecht heilenden Wunden oder leichten Hautverletzungen.

Der echte Lavendel ist ein kleiner wohlduftender Strauch und verleiht jedem Garten ein mediterranes Flair bzw. ein Stück Provence. Lavendel ist sehr vielseitig. Er bietet Nahrung für Bienen, vertreibt Motten aus Kleiderschränken, verfeinert als ausgefallenes Gewürz sowohl Süßspeisen als auch deftige Gerichte und sieht dabei mit seinen lilafarbenen Blüten noch wunderschön aus. Lavendel als Heilpflanze angewandt, hilft gut gegen innere Unruhe und bei Stress und wird auch gerne zur natürlichen Behandlung von Angststörungen eingesetzt. Getrocknete Lavendelblüten können auch in Duftsäckchen gefüllt werden. Der Duft der Blüten wirkt beruhigend (das Duftsäckchen kann im Raum oder in der Nähe vom Bett angebracht werden) und vertreibt zudem Motten. Dafür einfach das Säckchen als wohlduftenden Mottenschreck in den Kleiderschrank legen.

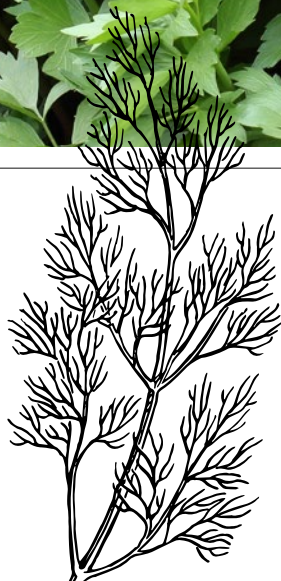




# Lavendel/Parfumlavendel

*(Lavandula angustifolia)*







# Liebstockel

*(Levisticum officinale)*



Liebstöckel, oder umgangssprachlich auch Maggikraut (aufgrund des Geruchs, der an die Suppenwürze Maggi erinnert), ist bekannt für seine harn-treibende, keimhemmende, krampf-lösende und verdauungsfördernde Eigenschaft. Wichtige Anwendungsgebiete findet der Liebstöckel daher bei Blasenentzündungen und Harnleiter- oder Harnröhrentzündungen. In der Küche verfeinert Liebstöckel Suppen, Saucen, Fleischbrühen, Geflügel, Salate und Fischgerichte.





Die Limonadenpflanze erfreut uns mit ihren dunkelrosafarbenen, duftenden, salbeiähnlichen Blüten, die den ganzen Sommer über blühen. Die Limonadenpflanze eignet sich hervorragend zum Aromatisieren von Sommersalaten, Tees und Limonaden. In Öl eingelegt oder getrocknet ist die Limonadenpflanze ein wahrer Genuss in den Wintermonaten.

# Limonadenpflanze

*(Sangria)*







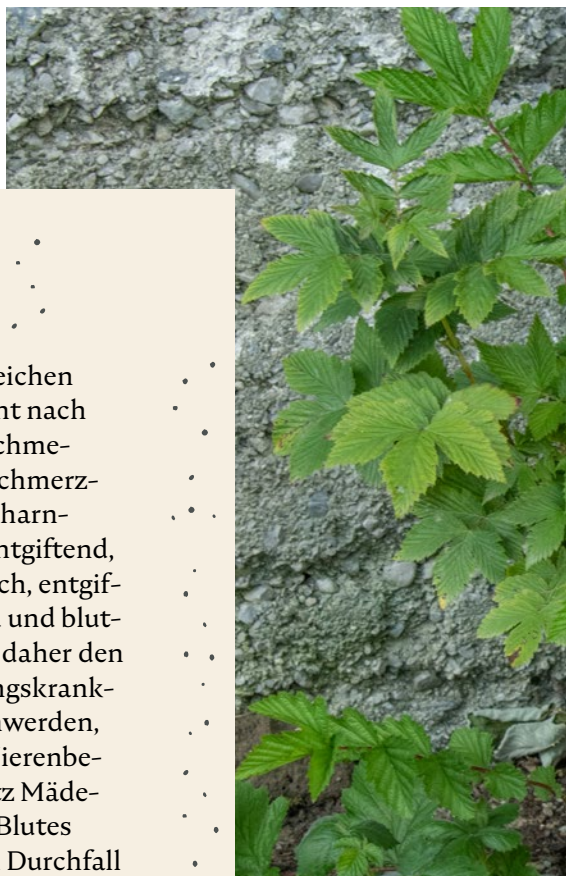
# Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)



- Den Löwenzahn kennt vermutlich jedes Kind. Wer hat nicht als Kind die Pustebume gepflückt und die Samen in die Luft gepustet? Ist der Blumenkopf rein und weiß, so sagt man, ist man ein Engelchen, ist er jedoch schwarz getupft, ist man ein Teufelchen. Doch der Löwenzahn kann viel mehr als nur unser Kinderherz zu erfreuen. Löwenzahn ist ein hilfreiches Kraut bei Appetitlosigkeit, Störungen des Gallenflusses, rheumatischen Erkrankungen, Harnwegserkrankungen und bei Völlegefühl. Die enthaltenen Bitterstoffe wirken sehr gut bei enormem Gusto auf Süßes und kurbeln den Stoffwechsel an.

Mädesüß mit seinen nektarreichen Blüten und dem süßlich, leicht nach Vanille- und Mandelaroma schmeckenden Geschmack, wirkt schmerzstillend, leberunterstützend, harntreibend, schweißtreibend, entgiftend, herzstärkend, antirheumatisch, entgiftend, entzündungshemmend und blutverdünnend und unterstützt daher den Heilungsprozess bei Erkältungskrankheiten, rheumatischen Beschwerden, Gicht, Kopfschmerzen und Nierenbeschwerden. Zudem unterstützt Mädesüß die Fließfähigkeiten des Blutes und der Lymphe und hilft bei Durchfall oder Übersäuerung. Mädesüß kann als Tee aus Wurzel und Blüte als Tinktur/ Likör/Wein/Sirup eingesetzt werden und wird neben der heilenden Wirkung sogar noch zum Genuss.



# Mädesüß

*(Filipendula ulmaria)*







# Majoran

*(Origanum majorana)*



Majoran ist ein sehr beliebtes Küchenkraut, welches am liebsten seine intensive Würzkraft in Fleischgerichten (Wild, Schwein, Geflügel), Kartoffelgerichten, Hülsenfrüchten (Linsen/dicke Bohnen) oder deftigen Eintöpfen entfaltet. Dabei kann Majoran sowohl frisch als auch getrocknet oder gefroren verwendet werden. Majoran ist nicht nur ein starkes Gewürzkraut, sondern auch ein vielseitig einsetzbares Heilkraut. Empfohlen wird Majoran bei psychischen Beschwerden und Sprachstörungen.

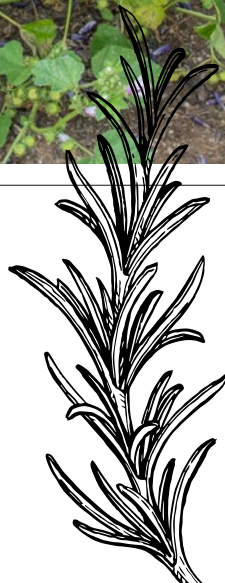
Die Malve ist eine rosa/violette und blühfreudige Verschönerung von naturnahen, insektenfreundlichen und traditionellen Bauerngärten. Die wohlduftenden Malvenblätter und -blüten sind essbar und eignen sich hervorragend zum Dekorieren von Kuchen, Salaten, Desserts etc. Aus den getrockneten Blüten der Malve lässt sich ein aromatischer Tee oder Sirup kochen bzw. kann man auch Öle und Liköre herstellen, die mit ihrem süßlichen und aromatischen Geschmack überzeugen. Zudem kann die Malve Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit, Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und auch Magen- und Darmerkrankungen lindern.





# Malve

(*Malva sylvestris*)





# Mariendistel

*(Silybum marianum)*



Die Mariendistel ist das ideale Kraut für Leber, Galle und Darm und ist zudem hilfreich bei jeder chronischen Erkrankung, da sie entzündungshemmend, zellschützend, reinigend, cholesterinsenkend, immunstärkend und antioxidativ wirkt. Die Blätter der Mariendistel besitzen keine besondere Heilwirkung. In der Volksheilkunde genutzt werden vorrangig die Mariendistelsamen.



Die Melisse gilt als sanfte „Medizin“ für Körper und Seele. Melisse wirkt entkrampfend, beruhigend, antibakteriell und kommt als Heilpflanze bei Herzbeschwerden, Magen-Darm-Leiden, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhezuständen, Kopfschmerzen, Erkältungen und Depressionen zum Einsatz. Melissentee kann äußerlich (zum Auftragen auf die Haut) und innerlich (zum Lindern von z. B. Magen-Darm-Leiden) angewendet werden. Auch in der Küche ist die Melisse ein wahres Multitalent. Süßspeisen und Getränke werden durch Melisse geschmacklich wie optisch verfeinert und erfrischt.



# Melisse

*(Melissa officinalis)*







# Minze

(*Mentha*)



Die Minze mit ihrem erfrischenden Geschmack zählt zu den beliebtesten und bekanntesten Heilkräutern. Minze wirkt gegen Kopfschmerzen (Pfefferminzöl), Übelkeit oder Erkrankungen der Atemwege. Durch die schleimlösende und antiseptische Wirkung ist Minze bzw. Minzöl eine wahre Wohltat bei Schnupfen (ein paar Tropfen unter die Nase tupfen, aber keinesfalls auf die Schleimhäute). Auch innerlich bzw. als Tee getrunken, wirkt Minze durch die krampflösende und entblähende Wirkung sehr gut Verdauungsproblemen entgegen. Aber Vorsicht: Menschen mit Gallen- und Leberschäden bzw. entzündeten Schleimhäuten sollten auf Pfefferminze besser verzichten.



# Oregano

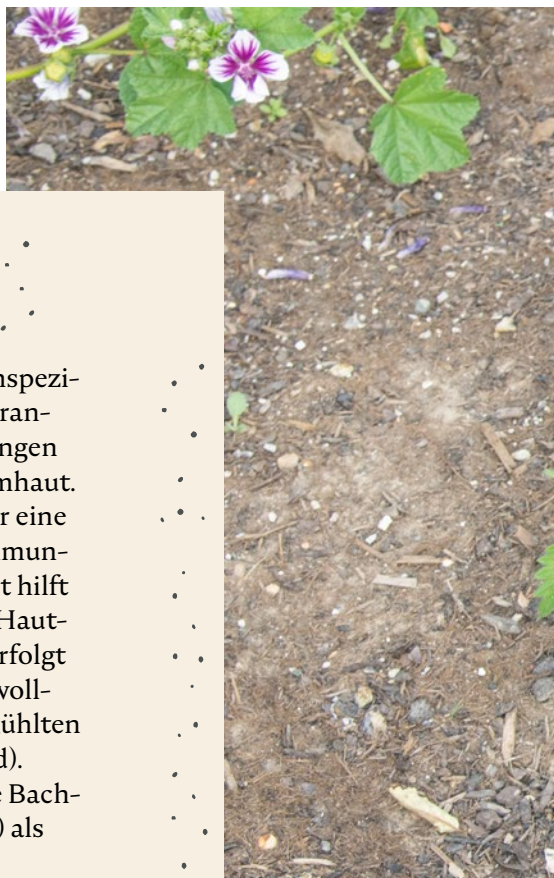
(*Origanum vulgare*)



Oregano verfeinert nicht nur südländische Gerichte wie Pizza, Fisch, Fleisch und Pasta, sondern lindert auch unterschiedliche Beschwerden wie Magen- und Darmkrämpfe, Zahnschmerzen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum wie ein natürliches Antibiotikum. Aber Vorsicht: konzentriertes Oregano-Öl wirkt sehr aggressiv und darf daher niemals unverdünnt verwendet werden. Schwangere und stillende Frauen sollten gänzlich auf die Einnahme verzichten.



Odermennig lindert leichte unspezifische und akute Durchfallerkrankungen ebenso wie Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Darüber hinaus verfügt er über eine stärkende Wirkung für das Immunsystem. Äußerlich angewendet hilft er zudem bei oberflächlichen Hautentzündungen (Behandlung erfolgt mittels eines sauberen Baumwollhandtuches, welches in abgekühlten Odermennig-Tee getunkt wird). Dr. Eduard Bach definierte die Bachblüte Agrimony (Odermennig) als „Bachblüte der Verdrängung“. Odermennig hilft lt. Bach Probleme zu erkennen, die man hinter einer Maske versteckt.



# Odermennig

(*Agrimonia eupatoria*)







# Petersilie

*(Petroselinum crispum)*



Die Petersilie ist eines der beliebtesten Küchenkräuter und passt hervorragend zu vielen Gerichten. Bei uns im Kräutergarten befindet sich die Petersilie in unmittelbarer Nähe zu Dill und Liebstöckel. Eine Sache gibt es zu beachten, wenn Sie Petersilie auch in Ihrem heimischen Garten bzw. am Balkon oder im Topf anpflanzen möchten: Petersilie und Schnittlauch gesellen sich nicht gern. Es muss kein gesondertes Beet angelegt werden, jedoch ist es zu empfehlen, die beiden Kräuter nicht in unmittelbarer Nähe zu einander einzusetzen.



Die Pfefferminze ist ein Heilkraut und Würzkraut, reich an ätherischen mentholhaltigen Ölen. Das ätherische Öl verleiht der Pfefferminze unter anderem die entzündungshemmende, beruhigende und schmerzlindernde Wirkung. Eine gute Tasse Pfefferminztee lindert Erkältungsbeschwerden und hilft gegen Übelkeit, Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme. Zudem ist Pfefferminze ein altbewährtes Hausmittel gegen Kopfschmerzen.

# Pfefferminze

*(Mentha piperita)*







# Quendel

(*Thymus serpyllum*)



Quendel oder auch Feldthymian genannt, wird oftmals mit Thymian gleichgesetzt, jedoch gibt es Unterschiede zwischen den beiden Pflanzen. Die kräftig grünen Blätter und die trichterförmigen, zartrosa - teils auch violetten - Blüten mit ihrem lieblichen Duft nach Thymian und einem Hauch Zitrone, sind perfekt für einen frisch aufgegossenen Tee. Auch als Heilpflanze kommt Quendel mit seiner pilzhemmenden, antibakteriellen und verdauungsfördernden Wirkung gerne zum Einsatz. In früheren Zeiten wurde Quendel gerne als „Liebfrauenbettstroh“ verwendet. Das heißt, es wurde getrockneter Quendel unter das Bett einer Schwangeren gelegt, um ihr die Geburt zu erleichtern.

Ob als Tee oder Tinktur – die Ringelblume ist eine wahre Bereicherung zur Leberreinigung und zur Stärkung des Immunsystems. Aus dem Öl der Blüten kann ein herrliches, mildes Massageöl hergestellt werden. Als Salbe weiterverarbeitet eignet sich Ringelblume bei Quetschungen, Blutergüssen, Verbrennungen und kleineren Wunden.





# Ringelblume

(*Calendula officinalis*)







# Rosmarin

(*Salvia rosmarinus*)



- Rosmarin ist ein sehr beliebtes, vielseitiges Kraut und ist in der (mediterranen) Küche kaum wegzudenken. Rosmarin kann sowohl frisch als auch getrocknet als Gewürz für beispielsweise Fleischgerichte, Kartoffeln oder Gemüse verwendet werden und regt die Verdauung an. Als Extrakt in Salben oder Cremes wirkt Rosmarin Muskel- und Gelenkschmerzen, Durchblutungsstörungen und Verspannungen entgegen. Ebenso regt Rosmarin den Kreislauf an. Bei uns im Kräutergarten erfreuen sich die zahlreichen Insekten vor allem im Frühling über die hübschen blauen, rosaroten und weißen Blüten.



Salbei tut einfach gut und ist ein beliebtes Küchenkraut für pikante Gerichte. Salbei wirkt antiseptisch, antibakteriell und entzündungshemmend. Besonders wohltuend ist seine lindernde Wirkung bei Halsschmerzen und Halsentzündungen. Dafür einfach frischen oder getrockneten Salbei mit heißem Wasser zu einem Tee aufbrühen. Alternativ kann auch ein Salbeisirup während der Sommermonate für die Erkältungszeit hergestellt werden. Weiters findet Salbei Anwendung bei Verdauungsbeschwerden und entzündetem Zahnfleisch (mit lauwarmem Salbeitee spülen).



# Salbei

*(Salvia)*







# Schafgarbe

(*Achillea*)



Die Schafgarbe, bekannt für ihre glücklich machende und gesundheitsfördernde Wirkung, ist eine sehr vielseitige Staude, leuchtend in Gelb, Rosa, Orange oder Weiß. Dabei ist sie nicht nur schön anzusehen, denn auch als Heilpflanze erfreut sie sich größter Beliebtheit und Verwendung. Die leicht bitteren, aber essbaren Blätter der Schafgarbe können getrocknet und bei Magenverstimmungen genossen werden. Die frischen Blätter sind ein wahres Wunderkraut zur Erstversorgung von kleinen blutenden Wunden. Junge, noch sehr zarte Schafgarben-Blättchen verfeinern Kräutersalze, Salate oder Suppen und entfalten dabei ihre appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung.

Schnittlauch ist mit seinem lauchartigen, erfrischenden, kräftigen, leicht scharfen Geschmack ein bekanntes, beliebtes und heimisches Küchenkraut. Ebenfalls zum Essen geeignet ist die rosa bis lila-violett blühende dekorative Blüte. Schnittlauch ist eine häufige Zutat in Salaten, Aufstrichen, Suppen, Saucen und Eiergerichten. Ebenso eignet sich Schnittlauch als würzige Ergänzung für ein einfaches Butterbrot.



# Schnittlauch

*(Allium schoenoprasum)*





Den Wegerichgewächsen, zu denen auch der Spitzwegerich gehört, werden bereits seit der Antike zahlreiche Heilwirkungen zugeschrieben. Sowohl die Blätter als auch die Blüten wirken Lungenleiden, Kopfschmerzen, Drüsenschwellungen, Brandwunden (Sonnenbrand/Nesseln der Brennnessel) entgegen. Zudem eignet sich der Spitzwegerich durch seine antibakterielle und blutstillende Wirkung zur Unterstützung bei der Wundheilung. Für eine intensivere Wirkung können die frischen Blätter zerdrückt oder zerkaut werden. Auch in der Küche findet der wertvolle Lieferant von Vitamin K, Vitamin C, Karotin und Kieselsäure unter anderem in Wildkräuter-Pestos, Salaten und Spinat Verwendung.



# Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*)









# Thymian

(*Thymus vulgaris*)



Thymian ist sowohl Küchenkraut als auch Heilpflanze und wirkt antibakteriell und antiviral. Dank seiner Inhaltsstoffe hilft Thymian bei Erkältungen, Atemwegsbeschwerden, Zahnfleischentzündungen, Verdauungsproblemen, leichten Depressionen, Hautunreinheiten und wirkt sich zudem positiv auf das Immunsystem aus. Thymian ist sehr bekömmlich und lässt sich daher wunderbar in der heimischen Küche als Gewürz einsetzen. Dabei wirkt er verdauungsfördernd und macht fettige/schwere Speisen bekömmlicher.



# Wegwarte

(*Cichorium intybus*)



Die Wegwarte mit ihren himmelblauen Blüten und ihrer beschützenden sowie abgrenzenden Wirkung wächst bevorzugt am Rande unseres Kräutergartens. Als Heilpflanze stärkt sie die Verdauungsorgane und verfügt über eine aufputschende Wirkung (Kaffeersatz). Dr. Eduard Bach definierte die Bachblüte Chicory (Wegwarte) als „Bachblüte der übertriebenen Fürsorge und Manipulation“. Lt. Bach hilft die Bachblüte Chicory Menschen, die sich nach Liebe sehnen und versuchen, diese durch Fürsorge und Manipulation zu erzwingen.





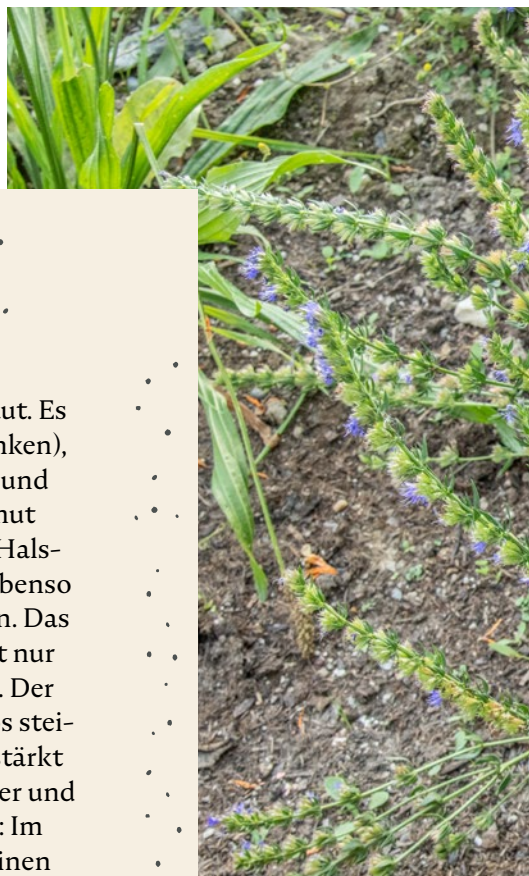
Wermut ist ein Kraut, welches sehr dem Wohle der Menschen gesonnen ist und zeigt gleichzeitig aber auch die Kehrseite der missbräuchlichen Verwendung einer Heilpflanze (Absinth-Schnaps). Die Anwendungsgebiete von Wermut erstrecken sich von Problemen im Magen-Darm-Trakt bis zu Problemen mit der Galle. Charakteristisch für Wermut ist der sehr bittere Geschmack.

# Wermut

(*Artemisia absinthium*)



Ysop ist ein sehr vielseitiges Kraut. Es stärkt die Nerven (als Tee getrunken), hilft bei Asthma und Bronchitis und wirkt Melancholie und Schwermut entgegen. Zudem hilft Ysop bei Hals- und Brustschmerzen, Rheuma ebenso wie bei Gallen- und Nierenleiden. Das ätherische Öl des Ysops ist nicht nur als Raumduft sehr wirkungsvoll. Der feine, angenehme Duft des Ysops steigert auch die Aufmerksamkeit, stärkt die Nerven und vertreibt Kummer und Sorgen. Tipp unserer Kräuterfee: Im Sommer wenn der Ysop blüht, einen frischen Zweig in eine Vase geben und sich an dem herrlichen Duft und den Glücksgefühlen erfreuen.





# Ysop

(*Hyssopus officinalis*)





# Zitronenverbene

*(Aloysia citrodora)*



Zitronenverbene lindert Blähungen, Krämpfe und Durchfall. Weiters wirkt sie appetitanregend und ist ein wunderbarer Unterstützer während der Erkältungssaison. Ein Sirup hergestellt aus Zitronenverbene ist durch den erfrischenden, leicht bitteren und dennoch zitronigen Geschmack ein gesundes Tröpfchen, um die Gesundheit während der Wintermonate zu erhalten. Im Sommer schmeckt der Sirup herrlich in Sekt, Prosecco mit/ und prickelndem Mineralwasser.









# Rezeptwelt

*Mit besonderen Rezepten zum Nachkochen von unserer Kräuterfee Sonja. Außerdem teilt die Sennerin Gisela Widauer von der Bacheralm in Kirchdorf ihre beliebten Rezepte mit uns. Sie ist bei Wanderinnen und Wanderern bekannt für ihren Kräutergarten und ihr leckeres Essen. Wenn der Durst nach einer anstrengenden Wanderung ruft, hilft oft ein Holunder-Sirup von der Huberalm in Erpfendorf oder ein leckerer Minz-Sirup von der Stanglalm in Oberndorf.*





# Gundermann-Praline

## Zutaten

*2 Handvoll Gundelrebe (Gundermann)*

*100 g Zartbitter-Kuvertüre bzw. verwenden wir gerne die Schokoglasur der Firma „Manner“*

## Zubereitung

Die Gundelrebe waschen und trocken tupfen. Die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen und im Anschluss die Blättchen am Stängel halten und eintunken. Die in Schokolade getunkte Gundelrebe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für mind. 30 Minuten in den Kühlschrank geben, bis die Blättchen ausgehärtet sind. Am besten noch gekühlt genießen.

Das Ergebnis schmeckt leicht minzig und sehr erfrischend.

---

# Brennnesselsirup

## Zutaten

*60 Brennnesselspitzen*

*1 l kochendes Wasser*

*20 g Zitronensäure*

*1 kg Zucker*

*1 Bio-Orange*

## Zubereitung

Wasser (wir verwenden herrliches Tiroler Leitungswasser) mit Zucker (Sirup-Zucker für Kräuter) aufkochen und über die Brennnesseln gießen. Die Orange heiß abwaschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zum Zucker-Kräuter-Gemisch hinzugeben. Mit einem Tuch zudecken. 24 bis 48 Stunden (je nach Belieben bzw. gewollter Stärke des Sirups) im Kühlschrank abkühlen und ziehen lassen. Den Sirup durch ein feines

Sieb filtern und erneut aufkochen. Noch im heißen Zustand in sterile Flaschen füllen. Ungeöffnet beträgt die Haltbarkeit etwa ein Jahr. Nach dem Öffnen gekühlt lagern und bald verbrauchen.

## Anwendung

Sonja, unsere diplomierte TEH-Praktikerin (Traditionelle Europäische Heilkunde), stellt diesen Sirup mit besonders viel Liebe her. Er ist mit (Mineral-)Wasser verdünnt ein guter Durstlöcher und lässt sich gut mit Zitronenscheiben und etwas Minze verfeinern. Und falls sich noch jemand vor dem Brennen der Nessel fürchtet, auch dafür ist ein Kraut gewachsen: Ein zerdrücktes Blatt des Spitzwegerichs auf der brennenden Stelle verrieben wirkt lindernd.

# Löwenzahn-Sirup

(Bacheralm - Kirchdorf)

## Zutaten

2-3 Handvoll Blüten

750 ml Wasser

1 kg Zucker

Saft von 1 Zitrone

## Zubereitung

Blüten mit Wasser 10 Min. kochen und filtern. Zucker und Zitronensaft dazugeben und köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Noch mind. 15 Min. ziehen lassen.



---

# Minz-Sirup

(Stanglalm - Oberndorf)

## Zutaten

1 großer Bund Minze (ca. 100 g)

1 unbehandelte Zitrone

1 l Wasser

500 g Zucker

*Hierzu kann man  
verschiedene Minzsorten  
verwenden.*

*z. B. Pfefferminze,*

*Apfelminze,*

*Erdbeerminze,*

*Schokominze uvm.*

## Zubereitung

Minze grob hacken, Zitrone auspresen – die Schale in Stücke schneiden. 12 bis 24 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Anschließend diesen Sud aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, abseihen, Zucker zum Sud und nochmals aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Noch heiß in saubere Flaschen füllen.

Ideal mit Mineralwasser als Limonade, zum Verfeinern von Cocktails oder in einer hübschen Flasche zum Verschenken.

# Glückskräutersirup

## Zutaten

*1 kg Zucker (unsere Kräuterfee Sonja verwendet gerne Sirup-Zucker für Kräuter)*

*1 l Wasser*

*1 Kräutersträußchen aus 25 oder gerne auch mehr Holunderblütendolden, Schafgarbe, Rossminze, Quendel, Zitronenmelisse*

*4 Bio-Zitronen*

## Zubereitung

Den Zucker und das Wasser in einem großen Topf aufkochen und unter Rühren so lange kochen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Das Wasser-Zucker-Gemisch ist dann durchsichtig. 2 Zitronen heiß abspülen und in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Kräuter reinigen und die Stiele so weit wie möglich entfernen. Zusammen mit den Zitronenscheiben in ein großes Glas oder einen Topf füllen. Mit dem Zuckerwasser übergießen (sollte nicht mehr heiß sein), abdecken und abkühlen lassen. Dann etwa 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend durch ein Haarsieb oder durch einen Kaffeefilter laufen lassen. Den Saft der beiden restlichen Zitronen auspressen und zusammen mit dem Sirup aufkochen und noch heiß in sterile Flaschen füllen, verschließen und abkühlen lassen. Ungeöffnet beträgt die Haltbarkeit etwa ein Jahr. Nach dem Öffnen gekühlt lagern und bald verbrauchen.

## Anwendung

Unser Glückskräutersirup ist mit (Mineral-)Wasser verdünnt, eventuell garniert mit ein paar Eiskwürfeln, ein erfrischender Durstlöcher an herrlich sonnigen Sommertagen.





# Frühlingssuppe

*(Bacheralm - Kirchdorf)*

## Zutaten

100 - 150 g gemischte Wildkräuter

Butter

1 l Gemüsebrühe

1 Eigelb

200 ml Sahne

## Zubereitung

Wildkräuter putzen und fein schneiden und danach in Butter andünsten. Mit Brühe aufgießen.

Eigelb und Sahne verrühren und dazugeben.

Nach 10 Min. Kochzeit pürieren.

Mit Blüten und Brot servieren.

Diese Suppe ist auch bekannt  
als 9-Kräutersuppe.





# Brennnesselsuppe

*(Bacheralm - Kirchdorf)*

## Zutaten

*2 Zwiebeln*

*3 EL Weizen*

*750 ml Wasser*

*2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Tabasco*

*3 EL Sahne oder Butter*

*2 Handvoll Brennnessel, grob geschnitten*

## Zubereitung

Zwiebeln anrösten und Weizen fein gemahlen in etwas Öl anbraten. Dann mit Wasser aufgießen, mit den Gewürzen und Brühe abschmecken. Danach die Sahne dazu. Zum Schluss die Brennnesseln hinzufügen und mit Knoblauch verfeinern. Alles gut pürieren und abschmecken.



# Kräuterpesto

## Zutaten

*140 g Bärlauch, oder Rucola oder Basilikum*

*1 Tasse Pinienkerne*

*1 Prise Salz*

*Pfeffer nach Geschmack*

*250 ml Olivenöl*

*1 EL Parmesan gerieben*

## Zubereitung

Den Bärlauch/Rucola oder Basilikum waschen und trocknen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Kräuter grob hacken und zusammen mit dem Öl, den Pinienkernen, dem Parmesan und dem Salz mit einem Pürierstab/Standmixer zu einem geschmeidigen Brei verarbeiten. In kleine Schraubgläser oder Kunststoffdosen füllen und mit einem Löffel andrücken, um Luft Räume zu verhindern. Mit einer dünnen Ölschicht bedecken, um Gärung und Oxidation zu vermeiden. Bei umsichtiger Lagerung und Ölbeschichtung hält sich die Paste gut ein Jahr. Für eine längere Haltbarkeit können die Gläschen mit dem Kräuterpesto eingefroren werden. Das Pesto schmeckt herrlich zu Nudeln, Tomaten-Mozzarella und vielen anderen Gerichten.

# Giersch-Maultaschen

(Bacheralm - Kirchdorf)

## Zutaten    Zubereitung

*Teig:* Mehl, Eier, Öl und Salz zu einem Teig verarbeiten, bis er Blasen wirft und für eine halbe Stunde ruhen lassen. Währendessen die Füllung vorbereiten.

350 g Mehl

3 Eier

1 TL Öl

Salz

Giersch leicht dünsten und abtropfen lassen.

*Füllung:* Mit den restlichen Zutaten vermischen.

500 g Giersch

200 g Emmentaler

2 Eier

1 Zwiebel und Knoblauch

200 g Magerquark

Salz, Pfeffer, Muskat

Den Teig messerrückendick ausrollen und mit der Füllung bestreichen und zu drücken. Mit dem Kochlöffelstiel in gleich große Stücke unterteilen, Teig dabei fest andrücken. Die Stücke mit einem Messer abtrennen. Die Maultaschen dann für 10 Min. garen, nicht kochen.







# Salbei-Topfennockerl

(Bacheralm - Kirchdorf)

## Zutaten    Zubereitung

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <i>1 Ei</i>                 | Die flüssige Butter mit einem Ei verrühren,      |
| <i>20 g Butter</i>          | Topfen beimgen und leicht salzen. Die Salbei-    |
| <i>150 g Quark/Topfen</i>   | blätter in feine Streifen schneiden und ein-     |
| <i>50 g Weizengrieß</i>     | rühren. Weizengrieß und Brösel untermischen.     |
| <i>1 EL Semmelbrösel</i>    | Anschließend 10 Minuten leicht kochen. Statt     |
| <i>einige Salbeiblätter</i> | Salbei eignen sich auch Basilikum, Schnittlauch, |
|                             | Rauke, Brennnnesseln, Liebstöckel, Giersch, Bär- |
|                             | lauch oder eine Kräutermischung.                 |

# Kapuzinerkresse-Essig

## Zutaten

*2 Handvoll frische Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse*

*500 ml Apfelessig*

## Zubereitung

Die Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse klein schneiden und locker in ein sauberes Schraubglas füllen. Mit 500 ml Apfelessig aufgießen. Die Mischung 2-3 Wochen unter direkter Sonneneinstrahlung bei Raumtemperatur ziehen lassen. Täglich einmal umdrehen. Den fertigen Essig abseihen und in saubere Flaschen füllen. Ungeöffnet beträgt die Haltbarkeit etwa ein Jahr. Nach dem Öffnen gekühlt lagern und bald verbrauchen.

## Anwendung

Der Kapuzinerkresse-Essig hilft hervorragend zur Stärkung des Immunsystems. Einnahme: 1 Esslöffel Kapuzinerkresse-Essig in einem Glas warmen Wasser auflösen und die Mischung 3-mal täglich trinken.



# Lavendel-Duftsäckchen

## Zutaten

*ca. 1-2 Handvoll getrockneter Lavendel*

*(je nach Größe des Säckchens)*

*Stoffreste und dekoratives Band*

*alternativ: Organzabeutelchen*

## Zubereitung

Den getrockneten Lavendel nach Belieben und gewünschter Intensität in die selbstgenähten Beutelchen/Organzabeutelchen füllen. Leicht durchkneten bzw. in die Sonne legen, damit sich das Aroma voll entfalten kann.

## Anwendung

Lavendelsäckchen verbreiten nicht nur gute Luft im Kleider- oder Wäscheschrank und vertreiben Motten, sondern sind auch angenehm im oder unterm Kopfkissen und sorgen für einen guten Schlaf.





# Kräutersuppe

## Zutaten    Zubereitung

*100 g frische Kräuter, wie z. B. Sauerampfer, Brennnessel etc.*

*4-5 große Kartoffeln, geschält und gewürfelt*

*1 Zwiebel geschnitten*

*1 l (Gemüse-)Brühe*

*200 ml Milch*

*50-150 ml Sahne*

*Salz, Pfeffer, Muskat*

*Butter*

Die Zwiebeln mit der Butter anschwitzen, mit der Brühe aufgießen und die Kartoffeln und die Hälfte der Kräuter dazugeben. Langsam bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel weich sind. Anschließend pürieren, eventuell etwas Vollmilch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss bzw. kurz vor dem Servieren Sahne und restliche Kräuter dazugeben. Nochmals kurz aufkochen und heiß servieren.





# Kräutertopfen/-quark

## Zutaten    Zubereitung

250 g Topfen/Quark

1 Becher Kräuter-Frischkäse

1 Becher Kräuter-Creme Fraiche

feingehackte Kräuter (wie z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer, Bärlauch, italienische Kräuter)

Zitronensaft

1 Prise Zucker

Salz

gepresster Knoblauch

Alle Zutaten miteinander vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen. Besonders lecker schmeckt der Kräutertopfen/quark auf frischem (noch ofenwarmen) Bauernbrot, zu Pellkartoffeln, Gegrilltem oder zum Dippen von Gemüsesticks.

Region St. Johann in Tirol  
6380 St. Johann in Tirol, Poststraße 2  
Tel. +43 5352 63335-0  
[www.kitzalps.cc](http://www.kitzalps.cc)