



# Wildkräuterworkshop

Ossiach am 03.05.2011, von 09.00 Uhr bis 16.30

**Frau Mag. Andrea Müller, Botanikerin, Mikrobiologin, Fachhochschullektorin, zertifizierte Waldpädagogin, Kräuterpädagogin und Natur- und Landschaftsführerin entführte 22 SeminarteilnehmerInnen in die faszinierende Welt der Kräuter.**

**Bildvortrag Wildkräuter:** Eine Bilderserie über die häufigsten Wildkräuter bildete den Einstieg in das Vormittagsprogramm. Dabei wurden auch die Unterschiede von Wildgemüse, Würzkräutern, essbaren Blumen und Heilpflanzen angesprochen. Auch die Möglichkeit, von den Rotbuchen und Linden kurz nach dem Austrieb aus den Blättern einen köstlichen Salat zuzubereiten, sowie aus den Maiwipfeln der Fichte mit Zucker angesetzt den guten Sirup zu erzeugen und ähnliches, wurden besprochen.

**Sammlung:** Danach war die Praxis angesagt und es ging hinaus auf die Wiesen und in den Wald. Viele Kräuter wurden bestimmt. Die Kursteilnehmer bekamen zur Aufgabe bestimmte Kräuter zu suchen und Artenrein zu sammeln. Viele der oben genannten Kräuter waren in unmittelbarer Umgebung zu finden. Einige Seminarteilnehmer waren überrascht wie viel man bis jetzt einfach übersehen hat!

**Mittagessen:** Vor dem Mittagessen wurde das Gesammelte nochmals kontrolliert, gewaschen und sortiert. Für das Mittagessen wurden Kräuter für die Grüne Suppe vorbereitet. Weiters wurde ein Risotto mit Frühlingskräutern veredelt, sowie der

Nachtisch eine Topfenschnitte mit verschiedensten Blüten dekoriert. Das Essen mundete sehr gut!

## **Das Rezept der Woche:**

Grüne Suppe (vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit)

Zutaten: 1kg Kartoffeln, 2 Zwiebeln, etwas Fett zum Andünsten, ungefähr 1 Liter Gemüsesuppe oder Rindsuppe (eventuell Schlagobers)

Wiesenkräuter wie Brennessel, Bärlauch, Giersch, Vogelmiere, Schafgarbe, Wiesenlabkraut, Taubnessel (weiße und gefleckte), Spitzwegerich;

Einige Gundermannblätter zum Würzen, Gänseblümchenblüten als Dekoration; Knoblauchsrauke, Brunnenkresse und Scharbockskraut (unbedingt vor der Blüte) immer frisch dazugeben.

Zubereitung: Zwiebel in Würfel schneiden. In etwas Fett glasig dünsten. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsesuppe auffüllen und kochen bis die Kartoffeln weich sind. Wiesenkräuter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden, in die heiße, nicht mehr kochende Suppe geben. Etwas ziehen lassen und pürieren. Mit Salz abschmecken. Eventuell mit einem Schuss Essig oder Zitronensaft abrunden oder mit Schlagobers verfeinern. Die fertige Suppe mit Gänseblümchen garnieren.

Sehr gut passen auch ein paar geröstete Brotwürfel. Verfeinern kann man die Suppe noch, indem man einen Becher Schlagobers einrührt.





Zur Frühlings-Tag- und Nacht-Gleiche vom 20. bis 23. März (Fest der Göttin Ostara, der Göttin des strahlenden Lichts) wurde diese Suppe (auch 9-Kräutersuppe genannt) traditionellerweise verspeist.

**Essig, Magenbitter, Salben und Cremes:** Am Nachmittag wurde besprochen, welche Lösungsmittel geeignet sind um eine Extraktion durchzuführen. Mit diesem Wissen und den nötigen Rezepten wurden dann Salben und Cremes, Kräuternessig, Magenbitter, Kräutersalz und auch ein „Badesackerl“ mit unglaublichem Eifer der Kursteilnehmer produziert. Jeder

Seminarteilnehmer konnte sich von den Produkten eine Kleinigkeit mitnehmen. Ein sehr gut aufgebautes Skriptum, mit vielen Erklärungen, Anweisungen und Rezepturen, wertete diesen gut strukturierten und inhaltsreichen Seminartag noch weiter auf. Ein großes Dankeschön unserer Vortragenden Mag. Andrea Müller. Viele faszinierende Eindrücke bei der Pflanzenerkennung und die große Anzahl an selbst hergestellten Produkten werden uns noch lange an diesen schönen, interessanten Tag erinnern.

Ing. Adolf Kummer

Kärntner Forstverein in Zusammenarbeit mit dem BFW-Forstliche Ausbildungsstätte Ossiach, dem Verein Waldpädagogik in Österreich und Mag. Andrea Müller



Die wald.wege-Stafette





beim Sammeln



Geputzte, gewaschene und sortierte Kräuter

Fotos: Ing. Adolf Kummer, FAST Ossiach