







KERSTIN RIEMER & CARINA PILZ

# Almfrieden

A G'spür für d'Natur, de Leid,  
de Viecha und mi

ISBN: 978-3-98660-056-3

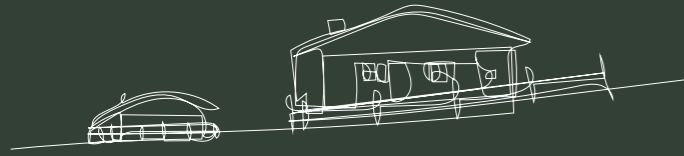
© 2023 Kampenwand Verlag Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf  
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

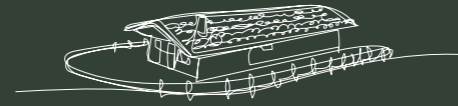
Text: Kerstin Elisabeth Riemer  
Bilder: Carina Pilz  
Illustrationen: Anna Gnadl

Druck:  
Printed in Czech Republic  
FINIDR, s.r.o. · Lípová 1965 · 737 01 Český Těšín

Haftungsausschluss:  
Der Inhalt dieses Buches wurde sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten. Die vorgestellten Heilpflanzen bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung.



VORDERE  
DALSENALM  
S. 16



OBERAUERBRUNST  
ALM  
S. 30



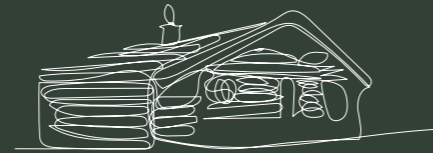
STUBN  
S. 122



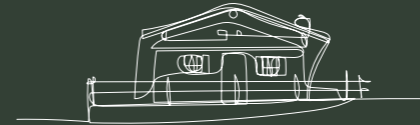
DANDL ALM  
S. 130



JOCHBERGALM  
S. 50



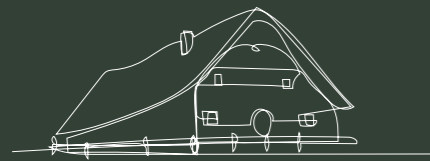
KAITL-ALM  
S. 58



BRANDLBERGALM  
S. 152



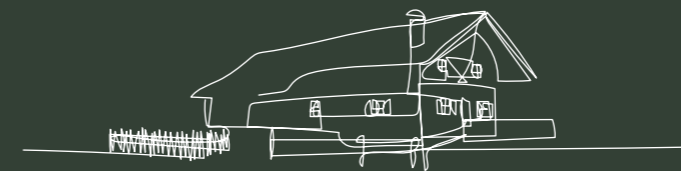
RECHENBERGALM  
S. 164



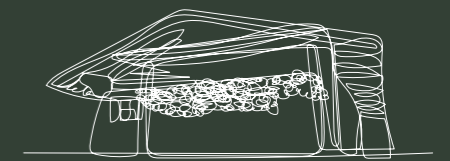
HEFTERALM  
S. 76



PIESENHAUSENER  
HOCHALM  
S. 108



RACHLALM  
S. 174



ZENZ-ALM  
S. 182

# ALMERIEDEN



# Die Chiemgauer Alpen

Sanft geschwungene Almwiesen, kühle Bergwälder und felsige Gipfel – im Südosten Bayerns ragen die Chiemgauer Alpen empor. Einst hat sich die Gebirgsgruppe der Nördlichen Kalkalpen vor Millionen Jahren aus einem Meer erhoben. Ihren heutigen Schliff erhielten die Chiemgauer Alpen vor etwa 15 000 Jahren. Auf ihrem Rückzug formten die Gletscher der letzten Eiszeit den Chiemgau und seine Berge. Entstanden ist eine hügelige Landschaft: blühende Wiesen, ruhige Wälder, mystische Moore, tiefblaue Seen und mächtige Berge. Fast 2 000 Meter ragen Gipfel wie Sonntagshorn, Geigelstein, Hochgern, Hochfelln und Kampenwand in den weißblauen Himmel. Einige Ausläufer der Chiemgauer Alpen reichen bis in die österreichischen Bundesländer Salzburg und Tirol. Im Süden ziehen die Zentralalpen die Blicke auf sich. Im Norden schweift der Blick von den Gipfeln über das bayerische Voralpenland, der Chiemsee zu Füßen.

Gams, Alpensalamander und Edelweiß: Die Alpen faszinieren mit ihrer eindrucksvollen Artenvielfalt. Rund 30 000 Tier- und 13 000 Pflanzenarten leben inmitten dieser einzigartigen Natur. Die enorme Vielfalt ist den unterschiedlichen Lebensräumen zu verdanken. Über Tausende von Jahren haben sich die Tiere und Pflanzen der Alpen perfekt an ihre Umgebung angepasst. Viele der Spezialisten sind einzigartig:

Sie kommen nur in dieser Region vor.



Im Laufe der Jahrhunderte ist in den Chiemgauer Alpen nicht nur eine einzigartige Natur-, sondern auch Kulturlandschaft entstanden. Die Berglandwirtschaft mit ihren Almen zählt zu den ältesten Kulturlandschaften in Bayern. Erste Almen entstanden im Alpenraum vor mehr als 5 000 Jahren. Einst wurden sie aus der Not heraus geboren. Die landwirtschaftliche Fläche in den engen Tälern ist begrenzt. Auf der Alm sind die Tiere im Sommer gut versorgt während die Felder im Tal für den Wintervorrat sorgen. Die Beweidung der alpinen Flächen verwandelte die wilde, unberührte Natur in eine vom Menschen geformte Kulturlandschaft. Auch heute noch prägt die Chiemgauer Alpen ein Miteinander von Mensch und Natur. Doch die Alpen, als einer der letzten großflächigen Natur- und Kulturlandschaften Europas, stehen zunehmend unter Belastung und die über Jahrhunderte gewachsene Almwirtschaft steht am Scheideweg: Nutzungsaufgabe oder Intensivierung?

Nicht nur die Natur, sondern auch die Almen im Alpenraum haben viele Gesichter. Von Zeit und Wetter gezeichnete, verschwiegene Almhütten stehen in Kontrast zu fast schon luxuriösen Berghütten, die mit zeitgenössischem alpinen Design beeindruckend sind. Doch auf dem Großteil der Chiemgauer Almen ist das Leben noch immer wie vor Jahrhunderten. Die Tage vergehen im Einklang mit der Natur, im Rhythmus der Jahreszeiten. Das Leben in den Bergen ist hart und entbehrungsreich, abgeschieden und den Kräften der Natur ausgeliefert. Und dennoch träumen viele vom Sehnsuchtsort Alm. Einem Ort, an dem das einfache Leben spielt, einem Ort voller Entschleunigung, einem Ort für eine Auszeit vom Alltag der digitalen Welt. Denn trotz allem modernen Luxus ist die Einfachheit, die Nähe zur Natur der allergrößte Reichtum.

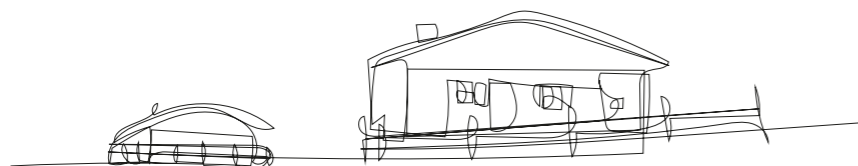


*Der Almsommer beginnt*





# VORDERE DALSENALM



16 Stockfinster ist es. Nur das Licht der Taschenlampen durchbricht das Dunkel der Nacht und läutet den Beginn eines aufregenden Tages ein. Gemeinsam mit seinen Treibern sucht Simon in der Morgendämmerung die Talweide nach den Tieren ab. Langsam wird es heller, immer mehr Kühe tauchen am Weidegatter auf. Ihre lauten blechernen Glocken schallen durch die klare Luft. Nach einer kleinen Weile sind schließlich alle beisammen. Es kann losgehen: hinauf auf die Alm.

Der Almsommer ist für Simon eine ganz große Leidenschaft. Schon als kleiner Bub hat er die ganzen Sommerferien oben verbracht – gemeinsam mit seinem Großcousin Otto, der die Alm für die Familie mehr als zwanzig Jahre als Senner bewirtschaftet hat. Eine Zeit, die Simon sehr geprägt hat. Noch heute haben die beiden eine ganz eigene Verbindung. „Von klein auf war ich immer mit dabei. Das mit der Alm, den Viechern, das ist für mich etwas Einmaliges. Das lässt sich gar nicht richtig in Worte fassen“, wagt Simon einen Erklärungsversuch. „Da oben, das ist, wie wenn du in eine andere Welt gehst. Du lebst dort so ungeheuer naturverbunden, bist unheimlich viel mit den Viechern beinander, bist einfach mal ab vom Schuss. Allein wenn ich mich vor die Hütte stelle, nach den Tieren rufe und die zu

mir kommen, begleitet vom Läuten der Glocken, dieses Gefühl ... das ist einzigartig.“ Der Almsommer ist für Simon die schönste Zeit im Jahr. Wer ihn trifft, spürt das sofort. „Natürlich gibt es da auch noch Weihnachten und Geburtstage“, lacht er, „aber der Almsommer, das ist einfach meins.“

Otto war es auch, der Simon mit den Bräuchen und Traditionen auf der Alm vertraut gemacht hat. Und zum Almauftrieb auf die Vordere Dalsenalm gehört eines unbedingt dazu: Glockengeläut. „Bei mir bekommt, wie beim Otto damals schon, jedes Vieh eine Glocke. Und das ist nicht irgendeine windige Wischlwachlglocke, nein, das sind gescheite Glocken“, betont Simon. Von der Schweizer Schelle bis hin zur schönsten Speisglocken werden die Tiere für diesen besonderen Tag mit schwerem Geläut geschmückt. Jede einzelne Glocke wird geputzt, eingefettet, geschmiert – alles muss perfekt sitzen. Am Vortag des Almauftriebs bindet Simon dann jedem Tier seine ganz eigene Glocke um. Ein emotionaler Moment. „Dann wünsche ich dem Vieh einzeln Glück und alles Gute für den Almsommer, mache jeder ein Kreuz mit Weihwasser auf die Stirn und schicke sie wieder zurück auf die Weide.“ Am Abend dann ist die Vorfreude gewaltig, an entspannten Schlaf ist nicht zu denken. „Wir



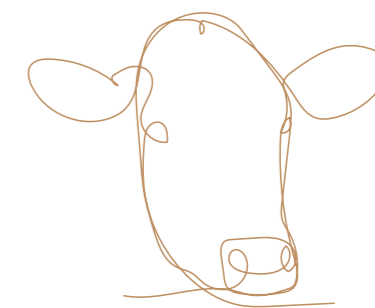


gehen zwar erst um Fünfe in der Früh los, aber spätestens um Viere stehe ich im Bett wie eine Kerze – ohne Wecker“, lacht Simon. „Da fetze ich durchs Haus und wecke alle auf vor lauter Aufregung und Glücksgefühle.“ Denn jetzt darf es endlich losgehen! Rund um die Alm sind die letzten Schneefelder geschmolzen, die Bergwiesen erblühen in frischem Grün und bieten ausreichend Futter. Schon seit Hunderten von Jahren werden in der Alpenregion die Tiere im Frühsommer vom Tal auf höher gelegene Weideflächen getrieben. Den Zeitpunkt des Auftriebs aber bestimmt nach wie vor die Natur.

Nach und nach trudeln die Treiber am Hof von Simons Eltern ein und stärken sich mit heißem Kaffee. „Wenn wir dann alle zum Auto gehen, einsteigen und zur Talweide fahren, dann werde ich richtig nervös“, gibt Simon zu. Und plötzlich ist es so weit: „Wenn die Viecher beinand sind, wir über das Weiderost gehen und den Weg zur Alm antreten, dann ist das einfach pure Freude! Etwas Schöneres, das gibt es nicht.“ Die älteren Kühe wissen schon, was los ist, und gehen den Weg gemächlich an. Die jüngeren Tiere hingegen sind aufgeregt und machen Tempo. Den ganzen Trupp zusammenzuhalten, das ist die Aufgabe der Treiber. Über die Bundesstraße geht es zu Fuß von Raiten nach Mühlau. Dort ist das Größte geschafft. Nun führt der Forstweg am Lauf des rauschenden Dalsenbachs entlang immer weiter hinauf. Vorbei am Floderer, dem sagenumwobenen Wasserfall, bis zum weitläufigen Almgebiet zwischen Kampenwand und Weitlahnerkopf auf rund 946 Metern. Zwischen acht und neun Uhr morgens erreichen die Ersten das Ziel. Gut sieben Kilometer Fußmarsch haben Treiber und Tiere nun hinter sich. Schnell verteilen sich die Kühe rund um den Kaser und genießen das frische, kräuterreiche Gras, während Simon und seine Helfer ein leckeres Frühstück in der Almhütte genießen. Ein rundum gelungener Start. Nun hat sie endlich wieder begonnen, die besondere Zeit

in den Bergen. Was für Simon am Almsommer eine so außergewöhnliche Faszination ausübt, ist der Kontrast in seinem Leben: „Wenn man mich beim Essengehen in einem Restaurant oder beim Feiern in einer Bar sieht, dann würde man wahrscheinlich niemals glauben, dass ich am nächsten Tag in der Arbeitshose da oben auf der Alm stehe und mich um die Kälber kümmerge“, lacht er. Doch Tradition und Moderne müssen sich eben nicht ausschließen, sondern dürfen sich ergänzen. „Es ist toll, das man als Mensch, der mit der heutigen Zeit gerne mitgeht, an Trends interessiert ist und sich stetig weiterentwickelt, trotzdem an so etwas festhalten darf. Dass man weiß, wo man hingehört, weiß, wo man daheim ist und was im Leben wirklich wichtig ist.“

Die Alm, das Leben mit der Natur, mit den Viechern, mit den Traditionen, das erdet. „Da kann an einem Tag noch so viel passieren, wenn du dann oben auf der Alm bist, dann ist es einfach gut. Da fällt jede Last ab. Da sitzt du vor der Hütten, schaut stur in die Welt hinein. Und dann gibt es diese besonderen Momente, da denkst du an nichts, da hast du einfach einen freien Geist. Und spätestens da weiß ich wieder: Genau hier, da ist mein Platz auf dieser Welt.“ Vollen Herzens freut sich Simon auf die kommende Zeit, auf den Sommer auf der Alm.





ALMAUJETRIEB



# Rohrnudeln

Verführerisch duftende,  
luftige Buchteln

## ZUTATEN:

650 g Mehl  
30 g frische Butter  
1/4 l Milch  
2 Eier  
80 g Butter  
50 g Zucker  
1/2 TL Salz  
Abrieb einer Bio-Zitrone  
60 g Butter zum Ausfetten der Form



## ZUBEREITUNG:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine kleine Vertiefung formen, die frische Hefe hinein bröckeln und mit der lauwarmen Milch auflösen. Die Mischung an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter schmelzen und mit dem Zucker, den Eiern sowie dem Salz vermengen. Nun alles zusammengeben und zu einem glatten, trockenen Teig kneten.

Den Teig erneut 15 Minuten gehen lassen.

Anschließend etwa 30 bis 40 Gramm schwere Stücke abstechen und zu Kugeln formen.

Die Kugeln locker in eine ausgefettete Form legen und weitere 15 Minuten gehen lassen.

Dann bei 180 °C (Umluft) für etwa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.



KULINARIK

# Alpine Kulinarik

## Der Geschmack der Berge



Es gibt wohl nur wenige Orte, an denen eine Brotzeit so gut schmeckt wie auf der sonnigen Holzbank einer Almhütte inmitten der wundervollen Bergwelt. Bis heute hat sich die alpenländische Küche ihre Wurzeln bewahrt: ursprünglich, einfach, bodenständig. Auf den Tisch kommt das, was auf den Almwiesen, in den Bergwäldern, auf dem eigenen Hof und im Bauerngarten gedeiht. Zutaten aus der Natur. Regional. Saisonal. Auch wenn die traditionelle bayerische Alpenküche sich einst aus einem „Arme-Leute-Essen“ entwickelt hat – eintönig ist sie deswegen noch lange nicht. Im Gegenteil: die Natur bietet eine enorme kulinarische Vielfalt. Und das Gute liegt oft im Genuss des Einfachen. Mit regionalen, von Hand gearbeiteten, hochwertigen Produkten wird aus einem schlichten Gericht schnell ein kulinarischer Hochgenuss.



Schmackhafter Bergkäse, würziger Speck und aromatische Berg- und Wiesenkräuter – in der almtypischen Küche verbinden sich Natur und Gaumenfreude zu einer wunderbaren Einheit. Zutaten wie Milch und Milchprodukte, haltbar gemachtes Fleisch, Eier, Getreide sowie heimisches Gemüse und Obst prägen die Rezepte. Sie werden zu köstlichen Knödeln und Mehlspeisen, Nudeln, Suppen und Eintöpfen verarbeitet. Deftige, aber auch süße Gerichte, die satt machen und Kraft geben für das abgeschiedene Leben hoch oben in den Bergen.

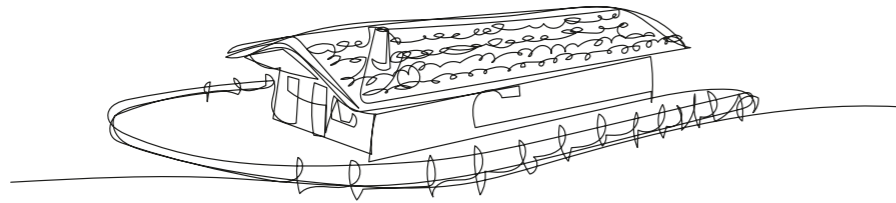
Eine traditionsreiche Spezialität der bayerischen Küche ist noch heute die Brotzeit. Ein kulinarisches Schmankerl, das zu fast jeder Tageszeit gegessen werden kann und auch auf den Chiemgauer Almen im Mittelpunkt steht. Mit hochwertigen – meist selbst hergestellten – Produkten und viel Liebe zubereitet, ist die Brotzeit ein Klassiker. Herrlich duftendes Bergbauernbrot, milde Almbutter, würziges Schmalz, köstlicher Almkäse, pikant gewürzter Obazda oder feiner Speck garniert mit frischen Almkräutern und Gemüse aus dem Bauerngarten. Brotzeit ist eben die schönste Zeit – besonders auf der Alm!



*Blühender Enzian und  
ein großes Erbe*



# OBERAUERBRUNST ALM



Schon früh im Jahr zieht es viele Wanderer hinauf zur Oberauerbrunst Alm. Die Weidefläche am Südhang der Chiemgauer Hochplatte verwandelt sich direkt zu Beginn des Almsommers im Mai in ein prächtiges Blütenmeer. Hunderte kleiner tiefblauer Alpenblumen schmücken dann die Almwiesen rund um die Alm. Es sind die Blüten des stängellosen Enzians, auch echter Alpenenzian genannt. Die Bergblume ist ein Frühblüher und läutet in den Chiemgauer Alpen den Frühling ein.

Mit der Enzianblüte startet auf der Oberauerbrunst Alm auch der Bergsommer. Bergbäuerin Erika und ihre Schwiegermutter verbringen dann wieder jedes Wochenende auf der Alm. Für sie ist es eine Freude, die Alm bewirtschaften zu dürfen. „Wir schätzen das, was viele Generationen vor uns mühsam geschaffen haben und tragen unseren Teil dazu bei, die Alm auch für die nächsten Generationen zu erhalten“, erzählt Erika. Die Chiemgauer Almen sind ein Lebensraum, der über Jahrhunderte durch das Zusammenwirken von Mensch und Natur entstanden ist. Um Weideflächen zu schaffen, wurde das Gebiet rund um die Oberauerbrunst Alm – so vermutet man – einst gerodet und somit die natürliche Baumgrenze gesenkt. Durch die Almwirt-

schaft konnten sich in den Bergen artenreiche Wiesen entwickeln, die, sobald diese aufgegeben würde, wieder verwalden würden. Im Erhalt der Kulturlandschaft steckt viel Mühe und Arbeit. „Wir tragen die Verantwortung dafür, diesen besonderen Lebensraum zu bewahren und zu schützen“, unterstreicht Erika. Auch wenn sie die vielen Wanderer, die an ihrer Alm Rast machen, gerne bewirbt, so beschäftigt Erika oft die fehlende Sensibilität mancher Berggeher im Umgang mit der Natur. Wanderer verlassen die gekennzeichneten Wege, Hunde baden in der Viehtränke, die Kühe werden zum Streichelzoo. Zum Glück ist die Mehrheit der Gäste vernünftig.

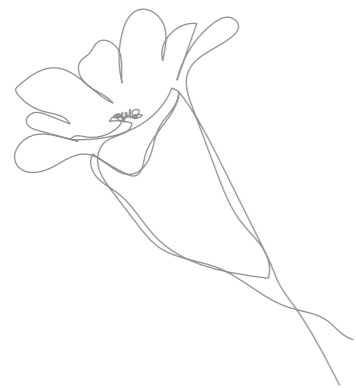
Die meisten Wanderer, die an der Oberauerbrunst Alm vorbeikommen, sind auf dem Weg zum Gipfel der 1586 Meter hohen Hochplatte. Von Mühlau aus hat sie der Weg etwa eine Dreiviertelstunde durch den Bergwald hinauf geführt. Kurz vor der Alm lichten sich die Bäume und geben einen ersten Blick auf die Almfläche frei. Noch ein kleines Stück und schließlich steht sie vor einem: die bildschöne Oberauerbrunst Alm, die seit Jahrhunderten das Schlechinger Tal überblickt. Dass Hans, Erikas Mann, nicht nur Bergbauer, sondern auch Zimmerer ist, sieht man der Almhütte schon auf den ersten Blick an. Der Kaser





aus dem Jahr 1776 wurde 1994 von der Familie mit viel Liebe zum Detail renoviert und ist mit seinem traditionellen Schindeldach, den handgearbeiteten Sitzgelegenheiten und dem schönen Zaun rings um die Almhütte ein wahres Schmuckstück. Hinter der Alm erhebt sich ein traumhaftes Panorama: rechts Geigelstein und Breitenstein, dahinter der Wilde Kaiser sowie bei guter Sicht sogar die gletscherbedeckten Hohen Tauern mit dem Großvenediger. Ein wunderbarer Ort für eine Einkehr.

Begleitet vom stetigen Läuten der Kuhglocken der etwa 20 Jungrinder, die ihren ‚Sommerurlaub‘ auf der Oberauerbrunst Alm verbringen dürfen, versorgen die Damen die Wanderer mit köstlichen Brotzeiten. Hand in Hand arbeiten die beiden Generationen am alten Holzofen in der gemütlichen Stube zusammen. Mit einfachsten Mitteln wird hier Köstliches zubereitet. Besonders sind beispielsweise die Wiener vom eigenen Lamm, die unten im Tal auf dem Oberauer Hof hergestellt werden. Die kulinarische Spezialität der Alm sind jedoch die Almnussen. Das süße Schmalzgebäck hat in der bayerischen Küche eine lange Tradition. Früher wurde es von den Bergbäuerinnen speziell zur Zeit des Almbtriebs zubereitet. Heute kann man es auf der Oberauerbrunst Alm von Frühjahr bis Herbst jedes Wochenende genießen.



# Almnussen

## Traditionsreiches Schmalzgebäck



### ZUTATEN:

250 g Mehl  
 110 g Topfen  
 80 g Zucker  
 1/2 Pck. Vanillezucker  
 3 Eier  
 1/2 Pck. Backpulver  
 1 Prise Salz  
 Butterschmalz zum Ausbacken  
 Puderzucker zum Bestäuben



### ZUBEREITUNG:

Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz sowie den Topfen schaumig schlagen.  
 Mehl und Backpulver hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.  
 Den Teig kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit ausreichend Butterschmalz in einem Topf  
 oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel walnussgroße Teigknödel abstechen, in  
 das heiße Butterschmalz setzen und einige Minuten ausbacken.  
 Die Almnussen müssen sich selbst umdrehen – zum einen sehen sie dann schön rund aus,  
 zum anderen ist es das Zeichen, dass sie gleich fertig sind und mit einem Schaumlöffel abge-  
 schöpft werden können.  
 Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

A close-up photograph of a person's hand holding a green herb with small pink flowers. The hand is adorned with several beaded bracelets. The background is a soft-focus field of similar plants under bright, natural light.

*Die wilde Welt der Berge*

# Almkräuter

Durch ruhige Bergwälder und über blühende Almwiesen streifen. Schauen, fühlen und riechen, lauschen, staunen und innehalten. Die Kraft der Natur und die Verbundenheit mit den Elementen spüren. Die wilde Welt der Berge entdecken. Babette Györi ist Heil- und Wildkräuterpädagogin. Inmitten der Chiemgauer Alpen bietet sie geführte Bergkräutertouren an und lässt uraltes Wissen neu aufleben.



Wild, aromatisch und kraftvoll – das sind die Chiemgauer Alpen, wenn man sie mit den Augen von Babette entdeckt. Denn besonders in den Bergen, zwischen hohen Gipfeln und tiefen Tälern begegnet man einer enormen Vielfalt an Kräutern. Wilde Kräuter, die die Reinheit und Energie der Berge in sich tragen und in den intensivsten Farben leuchten. Sie sind reich an Nährstoffen, voller wunderbarer Aromen und einzigartig im Geschmack. Und sie sind einfach da, am Wegesrand, auf Wiesen, in Wäldern – direkt vor unserer Türe. „Das alte Kräuterwissen unserer Vorfahren ist nahezu in Vergessenheit geraten. Doch es lohnt sich, die Schätze der Natur wieder zu entdecken. Denn auch wenn viele von uns sie nicht mehr erkennen, die wilden Kräuter sind noch immer da“, weiß Babette.

Die Natur, die Kräuter, die Berge – auch ihr Interesse daran war irgendwie schon immer da. „Als ich mit dem Selbststudium an meine Grenzen gestoßen bin, habe ich beschlossen eine Ausbildung zur Heil- und Wildkräuterpädagogin zu absolvieren – aber nur für mich.“ Dass es schließlich anders kam, war so nicht geplant. Heute hat die wilde Welt der Kräuter Babette vollkommen in ihren Bann gezogen. „Man ist einfach so viel mutiger, man weiß was man ausprobieren kann, lernt immer wieder neue Kräuter und Methoden kennen, kann sich voll ausleben.“ Dass sie mit ganzem Herzen dabei ist, spürt man.

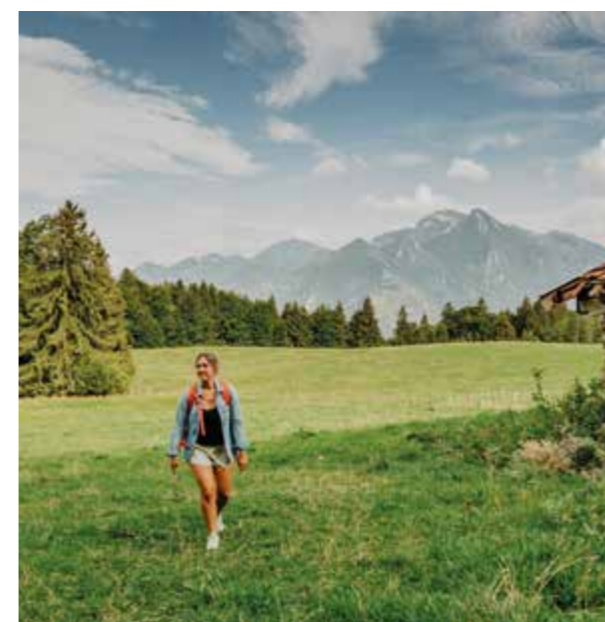


terwanderung. Babette zeigt, wie man die wertvollen Pflanzen erkennt, erklärt, welche Eigenschaften sie haben, und verrät, wie man sie verarbeitet. Was sie antreibt? „Ich möchte das alte Wissen wieder aufleben lassen, weitergeben, denn die wilden Kräuter lassen sich ganz einfach in unser modernes Leben integrieren.“ Leider sind wir in manchen Dingen einfach bequem geworden. Wir können alles im Supermarkt um die Ecke kaufen. Oft landen dann exotische Samen aus fernen Ländern auf unserem Teller, obwohl da genauso heimische Wildpflanzen einen Platz haben könnten. Es ist an uns, neue Geschmäcker, Farben und Formen zu entdecken. Und dazu braucht es kaum mehr als offene Augen und eine große Portion Neugier. „Das Verrückte ist, dass so viele von uns die Sehnsucht nach Natur, nach Erleben und Entdecken spüren. Uns zieht es immer wieder nach draußen. Wir müssen nur lernen unseren Impulsen wieder zu folgen und unserem Bauchgefühl zu vertrauen.“ Es ist das Einfachste und zugleich Schönste der Welt. Es ist das größte Glück, rauszugehen, die Natur zu erkunden und dabei sein Körbchen mit wertvollen Kräutern zu füllen.

Wer die Natur um sich herum entdeckt, lüftet schnell die Geheimnisse heilender Kräfte und taucht ein in längst vergessene Geschichten. „Bei meinen Kräutertouren vergesse ich Raum und Zeit. Ich liebe es, diese Farben und Gerüche aufzunehmen, eins mit der Natur zu sein. Den kühlen Hauch der Bergluft im Gesicht, der süßliche Duft der wilden Blumen, der Tau, der in der Sonne glitzert. Man geht mit ganz anderen Augen durch die Welt, wacher, aufmerksamer, neugieriger.“ Früher waren wir alle Jäger und Sammler und noch immer besteht ein unsichtbares Band zwischen Mensch und Natur. „Es ist für mich eine wahnsinnige Bereicherung, wenn ich die Leute für die wilden Pflanzen begeistern kann, wenn ich erlebe, wie sie vollkommen in die

Natur eintauchen und so viel Neues entdecken. Diese Aha-Erlebnisse sind für mich wie ein Geschenk.“

Und nicht nur für uns ist die Wiederentdeckung der wilden Welt und des kraftvollen Grüns ein Vorteil: Auch die Natur profitiert. Denn was wir kennen und schätzen, das schützen wir nachhaltig. Und so werden unscheinbare Pflanzen am Wegesrand zu wertvollen Kostbarkeiten.



Über Jahrtausende waren Wildpflanzen alltägliche Begleiter und fester Bestandteil des Lebens – als Nahrung, Kleidung, Werkzeug und Medizin. Das Sammeln zählt zu den ältesten Kulturgütern der Menschheit, doch kaum jemand zelebriert es noch. Dabei brauchen wir ein Leben im Einklang mit der Natur, im Rhythmus der Jahreszeiten mehr denn je. In unserem stressigen Alltag hat die Natur oft keinen Platz mehr, obwohl sie uns guttut. Viele haben das Vertrauen in ihre Intuition und ihre Urinstinkte verloren. Die Verbindung zur Natur ist jedoch noch immer tief in uns Menschen verankert. Sich wieder mit dem ursprünglichen Wesen zu verbinden, kann unglaublich bereichernd sein, man muss sich nur darauf einlassen. „Und wenn man die Türe zur wilden Welt einmal aufgemacht hat, dann geht die so schnell nicht wieder zu“, fügt Babette lachend an.

Also rausgehen und die Kraft der Wildpflanzen entdecken – zum Beispiel bei einer Kräu-



# GIERSCH

Einmal da, breitet sich Giersch rasant aus – egal ob in der freien Natur oder im heimischen Garten. Bis zu drei Quadratmeter pro Jahr schafft die wilde Pflanze. Und weil man den Giersch nur schwer wieder los wird, kann man auch einfach das Beste daraus machen: leckere, gesunde Gerichte!

## Erkennen & sammeln

44 Giersch sammelt man zwischen März und August. Der Frühlingsbote taucht gerne an lichten Waldrändern sowie an halbschattigen Wegrändern auf. Im Frühjahr trägt das Wildgemüse die nährstoffreichsten Blätter. Die werden am besten geerntet, wenn sie gelbgrün und glänzend sind. Schneidet man Giersch ab, so treibt er immer wieder aus und man kann ihn das ganze Jahr über frisch ernten. Beim Sammeln ist jedoch Vorsicht geboten: Giersch kann auch mit giftigen Vertretern der Doldenblütler, wie dem Kälberkropf, der Hundspetersilie oder dem Gefleckten Schierling, verwechselt werden. Beim Erkennen hilft die Bauernregel „Drei, drei, drei – bist beim Giersch dabei.“ Giersch hat einen dreieckigen Stängel mit jeweils drei mal drei Blättern. Die Blattanordnung ähnelt einem Ziegenfuß.

## Inhaltsstoffe & Wirkung

Giersch enthält nicht nur sehr viel Vitamin C, sondern auch wertvolle Mineralien wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Zink, Karotin, Kieselsäure und Eisen. Daher wirkt die wilde Pflanze perfekt gegen Frühjahrsmüdigkeit und allgemeine Trägheit. Giersch kann aber noch mehr: Er fördert den Stoffwechsel, entsäuert den Körper und wird traditionell gegen Rheuma, Arthritis, Hexenschuss und Gicht eingesetzt.

## Verarbeiten & genießen

Giersch ist mit Doldenblütlern wie Dill oder Kümmel verwandt. Roh schmeckt er schön würzig nach Petersilie, Möhre und Sellerie. So passt er perfekt in Bulgur- oder Kichererbsensalate, Semmelknödel oder Kräutersuppen. Auch zu Kräuteröl, Kräuternessig und Kräutersalz lässt er sich wunderbar verarbeiten. Gekocht schmeckt das Wildgemüse wie Spinat. Egal wie man den Giersch zubereitet – verwendet werden am besten die jungen Blätter, da sie am mildesten im Geschmack sind.



# BÄRLAUCH

Er ist das wohl geschmacksintensivste Wildkraut: der Bärlauch. Doch das wilde Lauchgewächs schmeckt nicht nur lecker, sondern vereint auch zahlreiche stärkende und entgiftende Inhaltsstoffe in sich. Was hingegen der Bär mit dem Bärlauch zu tun hat, ist nicht eindeutig geklärt. Ob sich aus dem Winterschlaf erwachte Bären damit stärkten, der Name auf die Bewunderung der kraftvollen Tiere zurückgeht oder es einen Zusammenhang mit dem Sternbild des großen Bären gibt, gilt es noch zu erforschen.

## Erkennen & sammeln

Der Frühlingsbote Bärlauch lässt sich in Laub- und Mischwäldern entdecken. Das Wildkraut bevorzugt halbschattige Plätze und feuchte Böden. Bärlauch kann über viele Monate hinweg gesammelt werden, am aromatischsten sind die Blätter jedoch noch vor der Blüte, die ab Mai beginnt. Doch nicht nur die Blätter, sondern auch die geschlossenen Blütenknospen und die Zwiebeln sind essbar. Beim Ernten ist jedoch Vorsicht geboten! Bärlauch kann mit den giftigen Maiglöckchen sowie den Herbstzeitlosen verwechselt werden.

## Inhaltsstoffe & Wirkung

Die ätherischen Öle des Bärlauchs fördern nicht nur die Verdauung und haben eine positive Wirkung auf den Darm, sondern stärken so auch das Immunsystem. Daneben enthält der wilde Knoblauch viel Vitamin C und Chlorophyll.

## Verarbeiten & genießen

45 Bärlauch lässt sich mit seinem frischen, intensiven Knoblauchgeschmack in der Küche vielfältig einsetzen. Alle Teile der Wildpflanze sind essbar. Während die Blätter für Kräuterbutter, als Zugabe zu Rührei, für Suppen, Pesto oder Bärlauchsalz verwendet werden, machen sich die Samen prima im Salat. In Essig eingelegte Knospen werden zu schmackhaften „falschen Kapern“. Bärlauch sollte ganz frisch verzehrt werden.



# Bärlauchsalz

Würziges aus der Natur

## ZUTATEN:

100 g frische Bärlauchblätter  
250 g grobes Salz (oder je nach Bedarf)

## ZUBEREITUNG:

Die Bärlauchblätter gut waschen und trocknen. Die Stilenden entfernen und die Blätter anschließend mit dem Mixer, Pürierstab oder Mörser zerkleinern. Nach und nach das Salz hinzufügen. Das Kräutersalz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und entweder im Backofen (Ober-/Unterhitze: 80 °C bzw. Umluft 60 °C) für mindestens zwei Stunden oder über mehrere Stunden an der (Heizungs-)Luft gut trocknen. Für ein gleichmäßiges Ergebnis das Salz ab und an umrühren. Das getrocknete Bärlauchsalz zerbröseln und in einem luftdichten Gefäß kühl und dunkel aufbewahren.

