

Rosmarie Kranabetter • Christine Weidenweber

Kräuterwissen für Leib & Seele

Geheimrezepte aus der Schatzkiste der Natur



Weltbild

Kräuterwissen für Leib & Seele

Rosmarie Kranabetter • Christine Weidenweber

Kräuterwissen für Leib & Seele

Geheimrezepte aus der Schatzkiste der Natur





INHALT

IM EINKLANG MIT DER NATUR	6
Das Leben in den Bergen	8
Tradition und modernes Wissen	12
ROSMARIES PFLANZENWELT	18
Fürsorglich gepflanzt	20
Kosmische Kräfte im Visier	28
Wildkräuter – eine Delikatesse	32
Vom Säen und Ernten	36
Kräuter verarbeiten	44
WOHLTUEND GEMISCHT	48
Rosmaries Schatzkästchen	50
Für Körper und Seele	62
Wenn's zwickt und drückt	70
KRÄUTER FÜR DIE KÜCHE	78
Die köstlichen Wilden	80
DUFTENDE SCHÄTZE UND RÄUCHERWERK	94
Kräuterduft liegt in der Luft	96
WÜRZIG UND GESUND	102
Kräutersalze	104
Kräuter für die Schönheit	116
SIRUP UND TINKTUREN	118
Sommer in Flaschen	120
GEBALLTE GEISTIGE KRAFT	130
Kräuterwein und Kräuterlikör	132
EINFACH GUT	138
Alles Essig	140
Kräuteröle	144
Zum Nachschlagen	150
Stichwortverzeichnis	158



The background is a vibrant yellow with a fine, vertical wood-grain texture. Scattered across this background are several stylized, light-yellow line drawings of daisy-like flowers. Each drawing shows the flower's head, its numerous petals, and its stem with several long, thin leaves. The flowers are positioned at various angles and sizes, creating a sense of a natural, blooming field.

Im Einklang mit der Natur

In den Bergen, inmitten blühender Wiesen
und grüner Wälder, wo der Himmel zum
Greifen nahe ist, wachsen wahre Schätze.



Das Leben in den Bergen

Es ist gar nicht so einfach, bis hinauf zum Hof der Kranabetters in Irschen zu gelangen. Serpentinartig schlängelt sich der schmale Weg immer weiter nach oben, und man möchte fast meinen, nie anzukommen. Doch mit einem Mal wird der Weg etwas breiter, Häuser werden sichtbar und der letzte Hof, am Ende der Straße, wo der Blick unverstellt auf die wunderbare Bergwelt ringsherum sichtbar wird, da wohnen Rosmarie und ihr Mann Sepp.

Das obere Drautal in Kärnten, wo der Ort Irschen liegt, ist eine wunderschöne Gegend. Im Frühling, Sommer und Herbst erfreuen satte grüne Wiesen das Herz, Nadelwald im Hintergrund und – Ruhe. Die Natur ist so überwältigend, und man hält ganz unbewusst einen Moment inne und spürt, dass es etwas Größeres ist, was unser Leben ausmacht. Wir sind ein Teil der Natur und sie ist ein Teil von uns. Rosmarie Kranabetter und ihr Mann leben in diesem Bewusstsein und gehen voller Achtsamkeit und Wertschätzung mit den Pflanzen und Tieren in ihrer Umgebung um.

In Lagen über 1 000 m über NN herrschen andere Wachstumsbedingungen als im Tal. Das Frühjahr beginnt später und der Winter mit Eis und Schnee hält meistens schon im November Einzug. Doch die Kräuter und Pflanzen, die in solchen Höhen wachsen, wissen die kürzere Vegetationszeit bestens zu nutzen. Wenn sich im Frühling die ersten Sonnenstrahlen zeigen, gibt es kein Halten mehr. Voller Kraft dringen die Kräuter an die Oberfläche, und auch Sträucher und Bäume recken ihre Blätter und Blüten der Sonne entgegen. Sie wissen, dass ihre Zeit zum Wachsen, Blühen, Fruchten und Sich-Vermehren begrenzt ist, und nutzen deshalb jeden Sonnenstrahl aus.

Ein Gespür für das Leben

Dass Rosmaries Kräuterprodukte so viele wertvolle Inhaltsstoffe haben und so intensiv schmecken und duften, liegt zum einen an der besonderen Lage ihres Kräutergartens hoch oben am Sonnenhang der Kreuzeckgruppe. Denn die Pflanzen entwickeln bei der intensiven Sonneneinstrahlung einen besonders hohen Gehalt an Wirkstoffen. Zum anderen liegt es aber auch am liebevollen Umgang mit den Kräutern, die Rosmarie schon beim Einpflanzen darum bittet, sie mögen gedeihen und sich in ihrem Garten wohlfühlen.

Doch nicht jedes Kraut kann sich mit den Wachstumsbedingungen in den Bergen anfreunden. Es muss ausprobiert werden, was zu den Umweltbedingungen und auch zur Gärtnerin passt. »Sich auf das Wirkliche konzentrieren und nicht irgendwas in den Garten und vielleicht auch ins Leben holen, was da gar nicht reinpasst, das ist meine Devise. Spüren, was wichtig und richtig ist, das lernt man bald beim Umgang mit Kräutern, und das hilft auch im Leben weiter.«

Mit dem Zwerg-Currykraut war das zum Beispiel so eine Sache. Der kleine Halbstrauch hat ein angenehmes Aroma, entwickelt schöne gelbe Blüten und kann vielseitig eingesetzt werden. Blätter, Blüten und Triebe sind angereichert mit ätherischen Ölen, Bitterstoffen und mehr, und so kommt Currykraut nicht nur in der Küche, sondern auch als Heilpflanze zum Einsatz. In Rosmaries Garten war die Pflanze jedoch ein Fremdling und schon nach einem Anbaujahr wieder verschwunden.

»Die Natur macht die Seele reich, das habe ich schon als Kind von meinen Großeltern gelernt. Und Kräuter sind ein Geschenk des Himmels.«

Nun stammt das Currykraut aus mediterranen Gefilden und kann sich in den Bergen sicher nicht so gut etablieren, doch auch das eine oder andere Kraut von der Alm will nicht so ohne Weiteres versetzt werden. Mit Arnika war das der Fall, die Heilpflanze fühlte sich in Rosmaries Garten einfach nicht wohl. Andererseits gedeiht die empfindliche Zitronenverbene ganz prächtig und hat sogar mit einer guten Strohabdeckung bereits mehrere Winter überstanden.

Und so muss jeder Gärtner und jede Gärtnerin herausfinden, was am besten wächst. Die Natur selbst gibt Vorgaben mit der Lage des Gartens, ob schattig oder sonnig, windig oder geschützt. Die Niederschlagshöhe ist wichtig und die Bodenart ebenso wie die Himmelsrichtung. Gleichzeitig sind aber auch die Vorlieben der Menschen von großer Bedeutung, die im und mit dem Garten leben und arbeiten.



Rechts: Getrocknete Holunderblüten kommen hauptsächlich in Teemischungen. Holunder hilft bei Erkältungskrankheiten und ist schweißtreibend.

Wer achtsam mit der Natur umgeht und versucht, sie zu verstehen, wird schnell merken, dass sich genau die Pflanzen ums Haus ansiedeln, die die Bewohner benötigen. Früher konnte man an Häusern, Scheunen und Ställen fast überall den Holunderstrauch antreffen. Er galt als Hausapotheke, weil er fast gegen alles hilft, und suchte die Nähe des Menschen. Frau Holle soll in ihm wohnen, so glaubten die Menschen, und er soll vor böser Krankheit und Hexenzauber schützen. Heute sind die Holerbüsche in den Dörfern verschwunden und nur noch selten zu sehen. Doch die heilkräftige Wirkung dieses Strauches gewinnt langsam wieder an Bedeutung.

»Auch wenn die Kräuter oft so klein und unscheinbar ausschauen, steckt doch viel Großes in ihnen. Wir müssen es nur zu nutzen wissen.«

Die Liebe zu den Kräutern

In Rosmaries Leben hatten Kräuter schon immer ihren festen Platz. Bereits die Großeltern kannten sich gut mit den in Pflanzen verborgenen Heilkräften aus und wussten sie zu nutzen. Bei einem Leben in den Bergen, weitab vom nächsten Arzt, waren die Menschen oft darauf angewiesen, sich selbst zu helfen. Sie vertrauten und bauten auf die Heilkräfte der Natur.

Sollte es unter diesen Umständen etwa Zufall sein, dass die eine Großmutter Aloysia hieß und die andere Rosa? Die Zitronenverbene (*Aloysia citrodora*) gedeiht wahrscheinlich gerade deswegen so gut in Rosmaries Garten, und bei der Rose ist es nicht anders. Rosmaries leckere Kräuterteemischungen, Salze und Sirupe, die Kräuterduftsäckchen und Kräuterkissen sind allerdings nicht als Medizin zu verstehen, obwohl sie bei mancherlei Gebrechen wie Magenbeschwerden, Husten und Heiserkeit und vielem mehr gute Dienste leisten. Sie wirken unterstützend und vorbeugend, tun wohl, bereichern die Mahlzeit durch leckere Aromen und wirken ganzheitlich auf Körper und Geist.



ROSMARIES BESONDERE GESCHICHTE

Wie alles begann

Oft im Leben liegt der Weg schon vor uns, doch wir erkennen und sehen ihn erst nach einigen Umwegen. Bei Rosmarie war das ähnlich, und erst der Obmann des Ortes hat sie auf die Idee gebracht, mit dem Kräuteranbau zu beginnen.

Die Gemeinde Irschen hat weder eine Piste noch Seen, die Touristen anlocken, doch auf den Böden wachsen aromatische und heilkräftige Kräuter. Aus diesem Wissen heraus und mit dieser Idee entstand das Kräuterdorf, das

mittlerweile mit seinen guten Produkten über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist.

Rosmarie hatte sich mit dem Verkauf von selbst gebackenem Brot, selbst gemachtem Quark und Käse seit Längerem etwas dazuverdient, doch der Kräuteranbau machte sie neugierig. Ein 1 000 Quadratmeter großes Stück Wiese hinter dem Haus wurde als Gartenfläche umfunktionierte, und die ersten 60 Zitronenmelissen wurden gekauft und eingepflanzt.



Tradition und modernes Wissen

In unserer heutigen Zeit haben wir das große Glück, aus dem Wissen unserer Vorfahren und den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Wirkungsweise von Pflanzen den besten Nutzen zu ziehen. Viele alte Rezepturen sind heute auch von der Wissenschaft anerkannt, wie zum Beispiel die Anwendung von Salbei bei Atemwegserkrankungen. Die im Salbei enthaltenen ätherischen Öle sind der Grund für die hohe Wirksamkeit. Unsere Großväter und Großmütter wussten auch, dass aus Salbei ein gutes Deodorant gemacht werden konnte. Wie man inzwischen herausgefunden hat, liegt das an den besonderen antiseptischen und adstringierenden Substanzen.

Manches dagegen, was in alten Zeiten praktiziert wurde, hatte nicht die Wirkung, die man dem Kraut zusprach. Beim Baldrian ist das etwa der Fall. Die Menschen glaubten nämlich, allein der Baldrianduft hätte eine beruhigende Wirkung. Doch heute wissen wir, dass die Inhaltsstoffe der Baldrianwurzel nervöse Unruhe vertreiben und einen ruhigen Schlaf schenken.

Aus diesen Erkenntnissen heraus können Kräuter optimal genutzt werden. Neben der Wirkungsweise der unterschiedlichen Inhaltsstoffe sind auch der Anbau und die hygienischen Bedingungen bei der Ernte und Verarbeitung von großer Bedeutung.

Mittel zum Leben

Der vermehrte Anbau von Kräutern hat erst vor einigen Jahren auf dem Hof der Kranabetters Einzug gehalten, doch es wurde schon immer Brot gebacken, so wie das auf bäuerlichen Betrieben üblich war. In früheren Zeiten verkaufte man das Korn nicht nur an die Mühlen zum Mahlen, sondern es wurde auch selbst gemahlen, um die eigene Grundversorgung mit Nahrungsmitteln zu gewährleisten. Und so wurde es natürlich auch mit allem anderen gemacht. Aus der Milch, die die Kühe lieferten, machten die Bäuerinnen Quark und Käse, die Eier wurden verschiedentlich verwendet und aus der Schafwolle Garn für Socken gesponnen.

Bauernhöfe sind heute zwar sehr viel technischer geworden, doch trotzdem backen viele Bauersfrauen ihr Brot noch selbst, verarbeiten nach alten Rezepten ihrer Großmütter die Früchte aus dem Garten und machen Quark und Käse. Nichts von dem, was geerntet wird, wird weggeworfen oder nicht gebraucht. Die Menschen in den Dörfern und auf den Höfen wissen schließlich, wie viel Mühe und Arbeit im Bestellen der Felder, im Ernten und Verarbeiten liegt, wie intensiv die Betreuung der Tiere ist. Allein aus diesem Wissen heraus geht man viel achtsamer mit den Lebensmitteln – den Mitteln zum Leben – um.

»Der Großvater und die Großmutter kannten sich mit Kräutern und allem Heilenden gut aus. Ich war schon als Kind ganz begeistert davon und habe dem Großvater gerne zugeschaut, wenn er Kräuter verarbeitet hat.«

Brot backen

Auch Rosmarie hat das alte Rezept ihrer Schwiegermutter übernommen, die es wiederum von ihrer Schwiegermutter hat, und frisches Brot selbst gebacken. Die ersten 15 Jahre hat Rosmarie auf dem Hof ihres Mannes noch mit dem Holzofen gebacken. »Da musste ich am Vortag sieben Holzscheite heizen, also den Ofen vorwärmen, und am Backtag selbst dann zwölf Scheite. Es dauerte natürlich einige Zeit, bis die Glut die perfekte Hitze entwickelt hatte. Dann kam sie mit der sogenannten Krukl aus dem Ofen heraus, und mit dem Leutrachtuch wurde nachgeputzt. Die ausgemachten, also geformten Brotlaibe kamen dann auf den sauber gewischten Feuerboden. Ob die Temperatur im Ofen richtig war und wie lange das Brot gebacken werden musste, war immer ein bisschen rätselhaft, eine spannende Sache, die man mit den Jahren der Erfahrung aber immer besser in den Griff bekam. Es gehört sehr viel Fingerspitzengefühl dazu.

Es durfte aber nie das Kreuzzeichen im Teig und das Sprengen mit Weihwasser beim Einschließen und nach dem Kneten fehlen. Und das ist natürlich auch heute noch so, obwohl schon lange ein Brotbackofen das Leben etwas erleichtert und vor allem Zeit spart. Das Gebet »Unser täglich Brot spreche ich ganz still und leise bei dieser schönen Arbeit.«



Rechts: Früher wurde das Brot bei den Kranabettlers in einem speziellen Holzofen gebacken. Erst mit den Jahren hat Rosmarie gelernt, die richtige Temperatur und Brotbackzeit herauszufinden.

Rosmaries Brot

5 kg Roggenmehl | 1 kg Weizenbrotmehl | 400 g Sauerteig | ca. 3 Handvoll Salz |
 ½ Päckchen Hefe | 5 l lauwarmes Wasser

»Manchmal gebe ich Brotklee, der auch Schabzigerklee oder Zigainerklee genannt wird, dazu, das ergibt einen feinen Geschmack im Brot. Den Klee säe ich im Garten an, denn er wird einjährig kultiviert. Für das Brotgewürz ernte ich das Kraut bei beginnendem Samenansatz. Dann wird getrocknet, die Samen werden abgestreift und gemahlen und so zum Teig gemischt. Allerdings darf man nur wenig verwenden, denn das Kraut hat einen intensiven Geschmack. Für 1 Kilogramm Teig reicht ein halber Teelöffel.«

1. Am Vorabend vor dem Brotbacken gibt man den Sauerteig in eine Schüssel und bedeckt ihn mit lauwarmem Wasser.
2. Am nächsten Tag wird das Mehl in die Knetmaschine gegeben. Der Sauerteig kommt in eine kleine Mehlgrube, dazu die Hefe. Das Salz wird auf den Rand gestreut und darf nicht zum Sauerteig gelangen. Während des nun folgenden Knetens wird nach und nach das warme Wasser zugeschüttet, bis der Teig schön geschmeidig ist.
3. Heute erleichtern praktischerweise Maschinen die Knetarbeit, früher wurde aber in einer Brot-dose – einer Holzkiste eigens nur zum Brotmachen – mit den Händen geknetet. Der Teig muss nach dem kräftigen Durchkneten etwa 1,5 Stunden gehen, dann werden Laibe geformt, die noch einmal 30 Minuten ruhen müssen, bevor sie in den Ofen kommen.

Wie Sauerteig entsteht

100 g Roggenmehl und 100 ml warmes Wasser werden in einer großen Schüssel zu einem sämigen Teig vermengt. Abgedeckt bleibt das Ganze an einem warmen Ort einen Tag lang stehen. Zu diesem Ansatz werden nochmals 100 g Roggenmehl und 100 ml warmes Wasser hinzugefügt und vermischt. Der Teig wird abgedeckt und weitere 24 Stunden an einen warmen Ort gestellt.

Wenn alles richtig gemacht wurde, riecht der Ansatz jetzt säuerlich und wirft Blasen. Als Nächstes werden 200 g Roggenmehl und 200 ml warmes Wasser zugegeben. Ist alles gut vermengt, bleibt der Sauerteig noch einen Tag abgedeckt an einem warmen Ort stehen. Danach ist er fertig. 800 g Sauerteig sind entstanden. Für ein großes Brot von 1 500 g benötigt man 700 g Sauerteig. Der Teig kann für eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden, hält sich aber noch länger in der Tiefkühltruhe.

Ist der Sauerteig erst einmal angesetzt, können bei jedem Brotbacken etwa 400 g Teig abgenommen und auf einen Teller gelegt werden. Es dauert etwa drei bis vier Tage, dann ist der Teig sauer und kann für das nächste Brotbacken eingefroren werden.

Heilkräuter für das Vieh

Nicht nur für die Menschen sind Kräuter wohltuend, sondern auch für Tiere. Bei Blähungen oder Wunden, die sich die Kühe zuziehen, werden bestimmte Kräuterrezepturen eingesetzt, die Rosmarie noch von den Großeltern kennt. Die Allheilsalbe vom Großvater wurde bei Mensch und Tier verwendet und zeigte immer schnelle Heilerfolge. Als Kind empfand Rosmarie den Geruch als streng, doch heute sehnt sie sich die Salbe oft zurück.

Viele Kräuter sind gleichermaßen für Menschen und Tiere gut, doch im Gegensatz zu uns Menschen haben die Tiere noch das Gespür dafür, welches Kraut sie gerade brauchen. Den Menschen ist dieses Gespür schon vor langer Zeit abhandengekommen.

»Wir hatten eine Kuh mit Herzproblemen, der es gar nicht gut ging. Doch eines Tages habe ich beobachtet, dass diese Kuh am Weißdornstrauch stand und dran gefressen hat. Eine ganze Zeit lang ging das so, und der Kuh ging es bald besser. Als sie wieder gesund war, hat sie den Weißdorn gar nicht mehr beachtet.«



Rechts: Den Kühen geht es auf dem Kranabetter'schen Hof sehr gut. Sie haben viel Platz und fressen die besten Gräser und Kräuter. Deshalb ist auch die Milch so köstlich.

»Wie stark die Kräuter mitunter wirken, zeigt sich auch an einem anderen Beispiel: Einer Kuh mit Blähungen habe ich Salbeiblätter gegeben, die auch bald ihre Wirkung zeigten. Allerdings hat von den Blättern auch eine andere Kuh gefressen, die zuvor gerade gekalbt hatte. Schon nach kurzer Zeit gab sie kaum noch Milch. Salbei ist milchrückbildend, und erst die Gabe von Brennnesselblättern hat den Milchfluss der Kuh wieder angeregt.

Sehr gut zur Wundheilung geeignet ist auch die Wilde Malve, die bei uns »Käsepappel« heißt. Die Operationswunde einer Kuh habe ich regelmäßig mit einem Tee aus Käsepappel gewaschen und – nachdem sich die Wunde geschlossen hatte – mit Johanniskrautöl eingerieben. Obwohl viele benachbarte Bauern geglaubt hatten, die Kuh werde das Ganze nicht überstehen, konnte sie schon nach wenigen Tagen wieder auf die Weide. Es ist so schön zu sehen, wie wir mithilfe der Natur helfen und heilen können.«

Die Käsepappel wirkt außerdem reizlindernd auf die Schleimhäute der oberen Luftwege. Ein Tee aus Blüten und Blättern hilft deshalb bei Husten und Heiserkeit.



Links: Rosmarie und Sepp haben ihre Esel sehr ins Herz geschlossen. Es sind für sie keine Nutztiere, sie halten sie aus Liebe zu den Tieren.