



Auf Wanderungen erkundeten die Teilnehmer die alpine Kräuterwelt.

Foto: Einsle

# Eine Woche rund ums Thema „Heu“

**DUFTE** Aus dem Siegenburger Flachland reisten Naturfreunde mit Kräuterpädagogin Michaela Marx in die Steiermark. Und lernten einen Kochtrick kennen.

VON KARIN EINSLE

**TRAIN.** Unter dem Motto „Alles über Heu“ fuhren neun kräuterbegeisterte Damen und Schäferhund Tessa in die malerische Steiermark, ins Ennstal. Dort zeigte Kräuterpädagogin Michaela Marx, wo man am besten die duftenden Wiesen- und Bergkräuter findet. „Hier ist für mich der optimale Standort, um meine Philosophie ‚Slow nature‘, also sanfter Tourismus im Einklang mit der Natur, anzuwenden!“, so die Biologin.

Schon bei der ersten kleinen Wanderung waren alle begeistert von den vielen Kräutern wie Alpenlattich, Alant, Gauklerblume, Teufelskralle, Frauenmantel, wilder Thymian und Beifuß. Am zweiten Tag ging es auf die 304 Jahre alte Gumpenalm. Der anspruchsvolle Weg lohnt mit einem tollen Blick auf den Dachstein – und mit frisch rausgebackenen „Krapfen“ von

der Almwirtin Monika. Sehr beeindruckt waren die Teilnehmer davon, was auf einer Alm dokumentiert und an Richtlinien eingehalten werden muss, damit Monika dort in 1540 Metern Höhe den bekannten Steirer Käse herstellen darf. Am Abend lernten die Kursteilnehmer von der „Sölkstubb“-Wirtin Agnes die Kochkiste kennen.

Der tags darauf folgende Muskelkater zwang zu kleineren Programmän-

derungen. Bei der Wanderung zu einem Wasserfall versetzten uns Petra Knecht und Michaela Marx mit ihren „Koshis“, Klangkörpern aus Holz, in endlose Ruhe.

Vielleicht zog die Melodie die beiden Steinadler an – die plötzlich über uns kreisten! Auf dem Rückweg aus dem Tal entdeckten wir voller Freude die ersten Pfifferlinge. Da die ganze Woche unter dem Motto „Heu“ stand,

gab es abends eine feine Heusuppe, aus der Kochkiste, aber auch Kartoffeln im Heubett.

In Workshops stellten wir edles Papier aus Heufasern her und bastelten eine Heuhenne aus aromatischen Heu, so konnten wir den Duft der Berge mit nach Hause nehmen.

Nachdem uns das sonnige Wetter verließ wanderten wir am letzten Tag auf die Knallalm und ließen uns vom „Vever!“, der Almwirtin, das dortige Spezialgericht zubereiten: Krapfen aus Roggenmehl mit Sauerkraut, Bohnen und Käse. Am Abend besuchte uns die Tourismusobfrau Erika Grundner vom Naturpark Sölktaier, um Marx für ihre Treue zum Ort zu ehren.

„Nachdem wir das ‚Fünffährige‘ übersehen haben, machen wir heut gleich beides: das Fünf- und das Zehnjährige“ sagte sie lachend. Neben Urkunde und Anstecknadel gab es auch Köstlichkeiten vom Ort. Auch Agnes Lemmerer sagte Danke, mit ihrem fast schon legendären Zirbenschnaps. Der Abend endete mit fröhlichen Liedern, begleitet von der Gitarre.

Der Heimweg führte über das ehrwürdige Kloster Admont. Neben der Besichtigung des Museums wurde natürlich auch der Kräutergarten intensiv studiert.

## SPARSAMES KOCHEN



### Eine Kochkiste

► **Die Kochkiste:** Agnes Lemmerer schwört auf die Kochkiste: „Nirgends werden die Speisen so schonend und nährstoffhaltig gegart wie in den Töpfen die in einer isolierten Kiste oder Korb stehen!“

► **Die Idee** kommt aus Skandinavien und stammt vermutlich vom Erfinder



### Agnes Lemmerer und Michaela Marx

Karl Friedrich Freiherr Drais von Sauerbrunn. Er wollte Ende des 19. Jahrhunderts breiten Bevölkerungsschichten eine Möglichkeit zum sparsamen Wirtschaften zeigen.

► **Der Einsatz:** Morgens werden die Speisen kurz aufgeköcht, dann den Tag über in der Kochkiste fertig gegart. (dek)