

LEBEN

WAS UNSEREN ALLTAG BEREICHERT



Schätze der Natur

Kochen/Backen mit Wildkräutern

Für diese Ausgabe waren wir zu Besuch bei Kräuterpädagogin und Heilpflanzen-Expertin Michaela Schwarzbraun (www.naturbotschafterin.com) in Nußdorf bei Salzburg. Sie hat uns erzählt, wie man aus Wildpflanzen und Kräutern einfache und köstliche Gerichte sowie natürliche Heilmittel für die kleinen Wehwehchen des Alltags zubereitet. Außerdem haben wir zusammen mit ihren Kindern einen Blütenkuchen nach ihrem selbst zusammengestellten Rezept gebacken, der so richtig nach purem Frühling schmeckt. Den Bericht und das Rezept finden Sie auf den nächsten Seiten. Viel Spaß beim Nachbacken und Genießen!



FRISCH VON DER NATUR.
Die Kräutereexpertin verwertet alles, was die Natur hergibt.

IM RHYTHMUS DER NATUR

Was in wilden Pflanzen steckt, weiß Michaela Schwarzbraun ganz genau. Sie ist Kräuterpädagogin und Heilpflanzenexpertin – und verarbeitet alles, was die Natur zu bieten hat. Wir haben sie in ihrem kunterbunten Zuhause im Flachgau besucht und beim Zubereiten ihrer hausgemachten Köstlichkeiten zugesehen.

Text Elisabeth Trauner Fotos Thomas Kirchmaier

Im kleinen und beschaulichen Ort Nußdorf bei Salzburg im Flachgau wohnt Michaela Schwarzbraun zusammen mit ihrem Mann und ihren drei kleinen Wirbelwinden Ilvy, Jurij und dem sechs Monate alten Nesthäkchen Nepheli in einem Mehr-Generationen-Haus. Für die 38-jährige Kräuterpädagogin ist ihr Zuhause ein besonderes Fleckchen Erde. „Man hat die Natur direkt vor der Haustüre!“, schwärmt sie. Wir von *look!* Salzburg haben sie besucht, sind mit ihr auf „Wildkräuterfang“ gegangen und haben zugesehen, wie sie aus den gesammelten Schätzen der Natur hausgemachte Köstlichkeiten zaubert.

Naturverbunden. Das „Kräutergen“ wurde ihr wohl von ihren Eltern und Großeltern weitervererbt, denn auch sie waren sehr naturverbunden, verarbeiteten aus dem hauseigenen Garten Obst und Gemüse und kochten, was die Saison gerade hergab. „Ich liebe es, zu experimentieren, Neues auszuprobieren“, erzählt Michaela

der Matura stand und gesundheitliche Probleme auftraten, die mit herkömmlicher Medizin nicht wegzubekommen waren. „Das war das erste Mal, dass ich mich für Heilpflanzen interessierte“, erzählt die 38-Jährige. Schließlich begann sie, sich immer mehr in diese Materie einzuarbeiten, und eignete sich nach und nach einen großen Wissensschatz an. Jahre später machte sie in Salzburg eine Ausbildung zur zerti-

fizierten Kräuterpädagogin und eine Ausbildung zur diplomierten Volksheilkunde-Expertin. Seit 2011 gibt sie ihr breit gefächertes Wissen in Kochkursen, bei Kräuterwanderungen oder auch in Workshops weiter. „Die Workshops sind thematisch bunt gemischt“, sagt sie, „so biete ich Schwerpunktthemen, etwa zu natürlicher Hausapotheke oder Natur und Kosmetik, sowie Workshops für werdende Mamis an.“ →



BLÜTENROULADE

Zutaten:

5 Eier
20 dag Mehl
20 dag Zucker
1 TL Weinsteinbackpulver
2 Handvoll Kräuter
400 ml Schlagsahne
10 Stängel Waldmeister
250 g Mascarpone
3 EL Zucker
1 Bio-Zitrone
Außerdem: Staubzucker, essbare Blüten, optional: Erdbeeren

Vorbereitung am Vortag:

10 Zweige Waldmeister pflücken, ca. 2 Stunden anwelken lassen und in 400 ml Schlagsahne einlegen. Über Nacht ziehen lassen. Schlagsahne abseihen.

Kräuterpüree:

2 Handvoll milde Kräuter (zum Beispiel Brennnessel, Frauenmantel, Zitronenmelisse) mit etwas Wasser mit dem Pürierstab aufmixen und abseihen. Benötigt wird der entstandene grüne „Schaum“.

Fülle:

400 ml Waldmeister-Schlagsahne mit 250 g Mascarpone, Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone und 3 EL Zucker zu einer cremigen Fülle aufschlagen. Evtl. geschnittene Erdbeeren unterziehen.

Teig:

5 Eier mit 20 dag Zucker lange (12 – 15 Minuten) schaumig schlagen, 20 dag Mehl und 1 TL Weinsteinbackpulver mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben. Zum Schluss 2 EL Kräuterpüree unterheben. Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Teig auf einem Backpapier gleichmäßig verteilen und glatt streichen. 10 – 12 Minuten backen. Inzwischen ein Geschirrtuch mit Staubzucker bestäuben. Fertigen Teig vorsichtig auf die gezuckerte Seite des Tuches stürzen. Backpapier evtl. mit Wasser besprühen und vorsichtig abziehen. Die vollständig erkaltete Roulade in vier gleichmäßige Stücke schneiden. Mit der Creme bestreichen, etwas Creme für die fertige Rolle zur Seite geben. Die vier Teile wie eine Schnecke aufrollen, die Rolle vorsichtig auf einen Servierteller legen und mit der restlichen Creme bestreichen. Mit essbaren Blüten verzieren (Rosenblätter, Veilchen, Gänseblümchen, Schlüsselblume etc.).



BACKEN MIT KINDERN.
Dreifach-Mama Michaela Schwarzbraun bezieht ihre Kinder beim Kochen und Backen mit ein.



AM LIEBSTEN DRAUSSEN.
Die naturverbundene Flachgauerin verbringt viel Zeit in der Natur.

rend des Autofahrens. Die Inspirationen kommen von allen möglichen Situationen und Dingen und ich habe sofort vor Augen, was ich daraus machen könnte!“

Rosenblütentorte, Pappelknospendessert und „falsche Oliven“. Vor allem ihre Verwandten und Bekannten profitieren von ihrem kreativen Talent. So macht sie Pizza mit „falschen Oliven“ (eingelegte Kornelkirschen), Steinpilzaroma ohne Steinpilz (aus Blütenständen vom Spitzwegerich) oder ein Dessert aus Pappelknospen.

„Jedes Jahr zu Muttertag backe ich eine ausgefallene Torte für meine Mama“, sagt sie. „Letztes Jahr war es eine Rosenblütentorte.“ Ein anderes Mal zauberte sie eine Sauerkleetorte auf den Tisch. „Die Kombination mit dem säuerlichen Geschmack des Klees und der Schokolade ist einfach himmlisch!“, schwärmt die Flachgauerin. Zur Dekoration dieser Torte pflückte sie zusätzlich einzelne Sauerkleeblüten, die die Form eines Herzens bildeten. Die perfekte Torte zum Muttertag eben.

Immer auf Achse. Die junge Unternehmerin hat auch ihre eigene kleine Manufaktur mit dem passenden Namen „Wüdwux“, wo sie all ihre selbst gemachten Produkte aus der heimischen Natur verkauft. Darunter Essig, Kräutersenf, ausgefallene Chutneys, Liköre oder Fruchtaufstriche. „Man bekommt meine saisonalen Produkte bei regionalen Partnern oder auf der Nußdorfer Schrona, die fünfmal im Jahr stattfindet.“ Damit nicht genug, leitet sie gemeinsam mit ihrer Cousine eine Waldspielgruppe für kleine Kinder und bringt ihnen bei ei-

nem Waldspaziergang die Pflanzen und die Natur näher. „So lernen die Kleinen von Anfang an einen respektvollen Umgang mit der Natur und jeglichen Lebewesen, zudem lernen sie Lebensmittel schätzen“, sagt Michaela Schwarzbraun. Für die engagierte und bodenständige Dreifach-Mama ist es wichtig, Menschen den Reichtum der Natur zu vermitteln, ihnen auch die Scheu davor zu nehmen, mit dem zu kochen, was man draußen sammeln kann. „Man sollte einfach das nutzen, was die Natur uns schenkt“, sagt Michaela Schwarzbraun und ergänzt: „ohne sie dabei auszunutzen“.



WÜDWUX.
Selbstgemachtes, das man bei regionalen Partnern kaufen kann.

Gesund kochen mit Kindern. Die Dreifach-Mama selbst kocht und backt für sich und ihre Familie mit allem, was die Natur hergibt. „Ich backe total gerne Brot mit meinem selbst zusammengestellten Brotgewürz. Dazu mache ich

Die eigene natürliche Hausapotheke. Aber nicht nur für das leibliche Wohl, sondern auch für die kleinen Wehwechen des Alltags sammelt sie Wildkräuter und verarbeitet sie zu Naturheilmitteln. „Man kann so vieles aus der Natur verwenden – die Grindelrebe zum Beispiel findet man wirklich überall. Macht man eine Wundheilsalbe daraus, wirkt sie der Eiterbildung entgegen. Auf meinem eigenen Grundstück wachsen zum Beispiel Schlüsselblumenblüten. Daraus

kann man Hustensaft machen. Nimmt man davon täglich einen Esslöffel, wirkt das wahre Wunder!“ Die sympathische Salzburgerin holt sich ihre Ideen für neue Rezepte von überall her: „Ich gehe mit offenen Augen durch das Leben – sitze ich beispielsweise im Wartezimmer beim Arzt und blättere Magazine durch, finden sich viele Anregungen, auch bei Gesprächen mit Freunden oder wäh-

„**Mir ist es wichtig, Kindern die Natur näherzubringen.**“

Michaela Schwarzbraun, Kräuterpädagogin

Jurij hat zurzeit eine ‚Ich esse nix, was grün ist‘-Phase!“ Einen eigenen Kräutergarten hat die Kräuterpädagogin erstaunlicherweise nicht. „Den brauche ich nicht“, erklärt sie. „Ich gehe auf meinen täglichen Spaziergängen mit meinen Kindern alles, was man in der Küche verarbeiten kann. Sogar im Winter, unter der Schneedecke sind Früchte und Wildkräuter versteckt!“

kann man Hustensaft machen. Nimmt man davon täglich einen Esslöffel, wirkt das wahre Wunder!“ Die sympathische Salzburgerin holt sich ihre Ideen für neue Rezepte von überall her: „Ich gehe mit offenen Augen durch das Leben – sitze ich beispielsweise im Wartezimmer beim Arzt und blättere Magazine durch, finden sich viele Anregungen, auch bei Gesprächen mit Freunden oder wäh-



ROTE NASEN CLOWNDOCTORS
Über 80 Läufe in Österreich

Laufen, Lachen, Gutes tun!

rotenasenlauf.at

Jetzt anmelden!

ASVO
In Kooperation mit dem Allgemeinen Sportverband Österreichs



Foto: Niko Havranek