© St.Galler Tagblatt AG 2016 – Autorenbeleg zum internen Gebrauch
Darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden

Für Generationen die Kraft der Kräuter erhalten

Konserviert Getrocknete Kräuter halten rund ein Jahr. Werden sie in Alkohol eingelegt, können diese sogar der nächsten Generation weitergegeben werden.

Adi Lippuner
redaktion@toggenburgmedien.ch

Die Zeit fürs Kräutersammeln neigt sich dem Ende zu. Kräuterfrauen machen sich nun an die Konservierung ihrer Schätze. Da entstehen Kreationen, die sich für den Genuss eignen, aber auch Tinkturen und Vorräte für die gesundheitliche Vorsorge. Geht es ums Verarbeiten von Kräutern und Wurzeln, lässt sich Ursula Haltiner, sie ist Hauswirtschaftslehrerin in Romanshorn und verbringt seit fünf Jahren regelmässig eine Ferienwoche in Wildhaus, immer wieder Neues einfallen.

«Ob Likör oder Hochprozentiges, was dem Genuss dient, soll auch munden,» ist sie überzeugt. Gleichzeitig weist sie darauf hin, dass gerade bei alkoholhaltigen Getränken die Devise von Paracelsus «Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei», beachtet werden sollte.

Die Kräuterfachfrau Ursula Haltiner mit den Kräutern für ihren Hausbitter. Bilder: Adi Lippuner

Faszination Natur und Kräuter

Wenn Ursula Haltiner mit den Jugendlichen und dem Leiterteam der Schule Romanshorn nach Wildhaus reist, ist es für sie wie ein Heimkommen. «Die Natur, die Berge und die reichhaltige Flora zwischen Schafberg und Churfirsten beeindruckt mich jedes Jahr aufs Neue. Ob ein Rundgang durch den Klostergarten in Alt St. Johann, eine Ausflug auf den Chäserrugg und dort entlang des Blumenpfades wandern oder die Landschaft an den Schwendiseen geniessen: «Es ist nicht einfach, einen Lieblingsort zu bestimmen. Für mich ist es das Gesamte, welches das oberste Toggenburg ausmacht.»

Doch zurück zu den Eigenkreationen der Romanshornerin: «Eines meiner Lieblingsrezepte ist der Hausbitter. Dazu verwende ich, wie es der Name sagt, Bitterstoffkräuter und Wurzeln in wechselnder Zusammensetzung. Bitterstoffe sind für uns Menschen wichtig und sollten viel mehr konsumiert werden.» Allerdings sei es heute schwierig, da den meisten Salaten und Gemüsen der bittere Geschmack weggezüchtet wurde. «Deshalb sind Wildkräuter so wichtig, diese liefern uns alle Stoffe noch in der ursprünglichen Zusammensetzung.»

Die Kräuter und Wurzeln sind bereit, um in Alkohol eingelegt zu werden.

Der fertig gemischte und abgefüllte Hausbitter wartet auf den Genuss.

Adi Lippuner
Wildhauser Kräuterfachfrau
Bild: PD

Hilfe bei der Verdauung

Bitterkräuter wirken Verdauungsfördernd. Nicht ohne Grund werden gerne Apéros mit Bitterkräutern serviert, denn diese signalisieren dem Magen: «Mach dich bereit zur Arbeit, es kommt Nahrung.» Die gleiche Wirkung hat ein Tee aus Bitterkräutern, beispielsweise eine Mischung aus Schafgarbe, Löwenzahn und zur Aromatisierung etwas Minze. Bitterstoffe sind auch für die Leber wichtig, denn dieses Organ hat bei der Verdauung von Fett eine wichtige Funktion. Auch ein Bitterstofftee, Bitterstofftropfen oder ein hausgemachter Bitterlikör helfen dem gesamten Verdauungstrakt bei der Arbeit, welche nach dem Essen anfällt. Ein Tip von der Hauswirtschaftslehrerin: regionale, saisonale Frischkost verwenden, nicht zu grosse Mengen essen und den Alkohol immer als Genussmittel konsumieren.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Wirkstoffe aus den Kräutern zu gewinnen. Eine davon ist das Einlegen in Alkohol. «Je nach gewünschter Heilwirkung werden die passenden Kräuter ausgewählt, diese können entweder frisch oder getrocknet verwendet werden,» so Ursula Haltiner. Ein Beispiel: «Wer ein eigenes Mund- und Gurgelwasser herstellen will, greift zu Salbei. Entweder eine Handvoll getrocknete oder zwei Handvoll frische Kräuter in ein Glas geben, mit Alkohol (möglichst geruchsneutral, also Korn, Wodka oder Trinksprit aus der Drogerie) auffüllen, das Ganze an einen hellen Ort stellen, täglich schütteln, damit sich die Inhaltsstoffe lösen und nach drei Wochen in kleine, dunkle Flaschen abfüllen. Beschriften nicht vergessen. Salbeitropfen dienen vorbeugend, helfen aber auch bei Halsschmerzen und Entzündungen im Mund.

Das Toggenburg und seine Kräuter

Die Wildhauser Kräuterfachfrau **Adi Lippuner** zeigt in den in loser Folge erscheinenden Beiträgen, wie reich das Toggenburg an Wildkräutern ist. Es geht ums Sammeln, ums Verarbeiten und um Tips und Tricks, was mit den «Schätzen aus der Natur» alles möglich ist. Ob Teemischungen, ob Fleisch oder Fisch in Kombination mit Kräutern, ob eine etwas andere Kräuterbutter oder ein spezielles «Verdauungsschnäpsli», mit den Kostbarkeiten aus dem Toggenburg lässt sich viel Authentisches herstellen. *(red.)*

Rezept für Ursulas Hausbitter

Bitter Für den Bitterlikör wird Enzianwurzel, Meisterwurz, Wermuth, Schafgarbe, Wegerich, Zitronenmelisse und Minze verwendet. Die klein geschnittenen Kräuter und Wurzeln in ein Glas mit grosser Öffnung und dicht schliessendem Deckel füllen, mit Alkohol, mindestens 80 Volumenprozent, auffüllen und drei Wochen stehen lassen. Dann absieben und filtern, mit Zuckerlösung und Rotwein je zu gleichen Teilen mischen, in Flaschen abfüllen. Servieren nach dem Essen verdünnt mit Mineralwasser oder mit Minzen- oder Melissenblätter dekoriert als Apéro. *(adi)*

Jugendlager Ebnat-Kappel

Angekommen in Trans

Kinder und Jugendliche aus Ebnat-Kappel sind in ihr herbstliches Jugendlager in Trans GR abgereist.

Am Samstagmorgen fuhren wir mit dem Zug und dem Postauto nach Trans. Wir kamen ungefähr um zwei Uhr an. Das Hauptthema vom Lager sind Gegensätze. Zuerst packten wir aus und lernten uns kennen. Am Abend machten wir ein Spiel, das wie Activity ist. Wörter mussten mit Pantomime, Zeichnungen oder Knetfiguren dargestellt werden. Das Spiel war sehr unterhaltsam und lustig, weil man immer zur Zentrale rennen musste, um einen Begriff zu bekommen. Danach machten wir das Abendritual, bei diesem wird für jeden Tag eine Kerze angezündet und eine lustige Geschichte erzählt. Um 24 Uhr war Nachtruhe (die nicht ganz eingehalten wurde).

Am nächsten Morgen waren viele vor der Weckmusik wach. Danach assen wir Frühstück und machten unsere Ämtli. Später haben wir ein Spiel gespielt, wo es um reich und arm ging (Gegensatz). Man musste Lose ziehen und es stand, ob man arm, mittel oder reich war. Je nachdem gab es einen anderen Lohn, mit dem man sein Mittagessen bezahlen musste. Die mit dem meisten Geld bekamen mehrere Extras. Wie zum Beispiel spezielle Getränke, Schoggibrüggeli oder einen anderen Dessert.

Das Wetter war leider nicht so gut und deswegen konnten wir nur kurz draussen sein. Beim Spiel versteckten sich die Leiter im Wald. Sie pfiffen und wir mussten erkennen, wo sie sind. Wenn wir sie hörten, mussten wir zu ihnen hin und die Leiter stellten uns Dilemmafragen. Im Unterschied zum Morgen hatten wir mehr Freiheiten bei den Spielen, weil es nicht um Zufall ging. Am Abend machten wir ein grosses Spiel, bei dem es um Wissen, Schnelligkeit und Teamgeist ging. Im Sinne der Gegensätze kämpften die Mädchen gegen die Jungs.

Lino Lehmann

Bei ungünstigem Wetter konnten die Kinder am Sonntag nur kurz im Freien spielen. Bild: PD

Jugendlager Ebnat-Kappel

Gegen Gut und Böse gespielt

Im Lager in Trans wurden die Kinder am Montag mit Popmusik geweckt.

Dann frühstückten wir und mussten die Ämtli machen. Anschliessend gingen wir in den Wald und spielten Gut gegen Böse. Die Bösen mussten überall gelbe Zettel verstecken, und die Guten mussten diese suchen. Die Bösen mussten ihrerseits allen Spielern von den Guten während der Suche einen Bändel wegnehmen. Die Gruppe, die zuerst alle Zettel oder Bändel hatte, gewann das Spiel. Es gewannen zweimal die Guten. Heute Morgen war es kalt, es hatte Schnee auf den Bergspitzen und ein Nebelmeer. Wegen der kalten Luft war es schwierig zu atmen. Danach konnten die einen ins Lagerhaus zurück, und die andern spielten «Schitlivertschuttis». Zum Mittagessen gab es Risotto mit Ratatouille. Am Nachmittag hatten wir frei. Wir konnten machen, was wir wollten. Volleyball spielen, Speckstein schleifen, Fussball spielen, Pingpong oder Brettspiele. Die meisten spielten Volleyball. Viele machten aber auch Figuren aus Speckstein. Ich fand es toll, dass wir machen konnten, was wir wollten. Janick fand das Volleyballspielen cool. Wir hatten heute beide das Ämtli Abwaschen, aber am Abend wurden wir davon befreit, dafür durften wir den Zeitungsbericht schreiben. Am Abend konnte jeder frei wählen, ob er lieber Singstar spielt, beim Fackelmarsch eine Gruselgeschichte hört, ein Feuer macht, Cocktails probiert, Blackstories löst oder andere Spiele spielt. Später mussten wir früh ins Bett, weil am nächsten Tag der Ausflug geplant war.

Marvin

Am Montagnachmittag wurde das Netz gespannt und ein paar Partien Volleyball gespielt. Bild: PD