



Kräutersprache - Sybille Zadra

Ich bin in Südtirol aufgewachsen und lebe mit meiner Familie in der wunderschönen Wienerwaldgemeinde Purkersdorf. Das Phänomen der Natur und die Wildkräuter im Besonderen faszinieren mich bereits seit langer Zeit.

Neben meiner Kräutermeisterausbildung der Weinviertler Kräuterakademie bin ich als Biosphärenpark-Vermittlerin unterwegs. Als Kräuterpädagogin i.A. gebe ich bei meinen Kräuterveranstaltungen bzw. -wanderungen großen und kleinen „Kräuterlingen“ in Schulen, Kindergärten bei Seniorenrunden immer wieder gerne das Wissen über die Natur weiter.

Nebst derartigen Kräuterrunden biete ich diverse Workshops rund um das Thema Kräuter an, wie Seifen- und Naturkosmetikherstellung an und beleuchte in Vorträgen spezielle Kräuterthemen sowie deren Nutzungsmöglichkeiten. Meine Leidenschaft gilt der Erforschung alten Kräuterwissens und habe in diesem Zusammenhang diverse Kräuterrunden zum regen Wissensaustausch initiiert.

**Kräuter sprechen zu uns.
Hinhören lohnt sich!**

Kräuterrunde 16.4.2013 - SeneCura Rekawinkel

Ich habe diese Kräuterrunde im SeneCura Rekawinkel im April dieses Jahres initiiert, weil ich gerne mit den SeniorInnen darüber sprechen möchte, wie sie die Kräuter in ihrer Jugend kennen gelernt haben und welche Verwendung ihnen noch bekannt ist. Darüber hinaus halte ich es für extrem wichtig, betagte Menschen anhand von Düften Erinnerungen aus ihrer Jugend zu wecken und sie zum Erzählen zu animieren. Dieses geballte, lehrreiche und wertvolle Wissen soll nicht hintern Mauern schlummern.

Die erste Seniorenrunde im SeneCura Rekawinkel war recht groß. Neugierde machte sich unter den SeniorInnen breit, als sie die auf dem Tisch aufgestellten Kräuter sahen. Einige SeniorInnen waren sehr interessiert am Thema und konnten viel zur Gesprächsrunde beitragen. Nach einer kurzen Vorstellung meinerseits durften die BewohnerInnen an den mitgebrachten Kräutern angreifen, riechen und diese verkosten, sofern gewünscht. So konnten sie nicht nur eine wichtige haptische, sondern auch olfaktorische Wahrnehmung erfahren, um in eine Zeitreise in die Vergangenheit zu starten.

Es wurden im Wesentlichen 4 Küchenkräuter besprochen:

- Basilikum

- Schnittlauch
- Zwiebel
- Knoblauch

Basilikum kannten einige der BewohnerInnen nicht, da es sich eher um ein moderneres aus dem Mittelmeerraum stammendes Kraut handelt. Es zählt zu den Lippenblütlern und wirkt antibakteriell, aber auch beruhigend und kann Blähungen vermeiden. Als



Entkrampfungsmittel ist das Basilikum ebenso geeignet wie gegen Gicht und Infektionen, aber auch fiebersenkend. Aufgrund seiner ätherischen Öle ist das Basilikum geeignet, den Juckreiz bei Insektenstichen zu lindern sowie die Wundheilung zu beschleunigen. Darüber soll das Basilikum nervenstärkende Eigenschaften besitzen. Unreine Haut bzw. Hautaufschürfungen heilen durch Einreiben mit Basilikumblättern schneller.

Es kann entweder als Frischaufgabe direkt auf die Haut verwendet werden, frisch gegessen etwa auf der Caprese, dem herrlichen Sommergericht aus Mozzarella und Tomatenscheiben oder nach kurzem Ziehenlassen als Tee getrunken oder als Teeumschlag verwendet. Eine sehr häufige Art das Basilikum zu verarbeiten ist das Pesto, bei dem die Blätter mit Olivenöl und Pinienkernen (aber auch andere Nussarten), etwas Salz und je nach Wunsch Schafskäse gemixt, in kleine Gläser abgefüllt werden und sich so ca. 3 Monate halten – ohne Schafskäse und Nüsse auch bis zu einem Jahr.

Ähnlich wie das Basilikum ist auch der **Schnittlauch** antibakteriell, harntreibend und hilft daher gegen Gicht und unterstützt die Verdauung. Schnittlauch wirkt sich durch seine blutreinigende Wirkung positiv auf die



Blutgefäße aus und vertreibt Frühjahrsmüdigkeit.

Schnittlauch wurde schon seit langer Zeit und wird noch immer als Gewürz in der Küche verwendet. So konnten alle BewohnerInnen deren kulinarische Verwendungsarten aufzählen, wie etwa Butterbrot mit Schnittlauch, gekochtes Rindfleisch, Kartoffelgerichte, Eiergerichte, Salatbeigabe, sowie Suppenwürze. Seine

ätherischen Öle sowie Vitamine kommen auch im Bärlauch vor, der als weiterer Vertreter der Lauchgewächse zurzeit in den heimischen Wäldern vorkommt.

Ein weiterer Vertreter der Lauchgewächse stellt der **Zwiebel** dar. Ähnlich dem Schnittlauch hat auch der Zwiebel blutbildende und Gefäß stärkende Eigenschaften, wirkt entschlackend und entwässernd und antibakteriell. Eine wesentliche Rolle spielt dieses Lauchgewächs in Bezug auf den Stoffwechsel,

auf viele Arten von Schmerzen, Entzündungen und Infektionen, kann als Ergänzungskost zu einer Rheumatherapie angewendet werden. Viele seiner Inhaltsstoffe verleihen dem Zwiebel ein umfassend immunstärkendes Potential. Er zählt daher neben dem Knoblauch zu eines unserer wichtigsten Küchenkräuter. Seine Verwendung und Einsatzmöglichkeiten sind jedoch auch auf medizinischem Gebiet vielseitig: so kannten die BewohnerInnen den früheren Einsatz der Zwiebel als Hustenwickelkraut, seine reinigende Wirkung beim Aufschneiden der Zwiebelknollen und die Einreibungen der Frischzwiebel bei Insektenstichen. Wunden und Hautgeschwüre können mit Hilfe seiner Wirkung gegen Bakterien schneller einer Genesung zugeführt werden. In der Küche zählten die BewohnerInnen neben der Sauren Wurst, das Schmalzbrot mit Zwiebelscheiben auf, beim Gulasch und beim Schweinsbraten oder Kartoffelsalat darf Zwiebel auch nie fehlen.



Als letztes Kraut in dieser Runde wurde der **Knoblauch** besprochen. Er gilt gemeinhin als Antibiotikum in der heimischen Krautszene, hilft gegen Bluthochdruck, unterstützt schwache Organe, wirkt appetitanregend und kann mit Hilfe seiner antioxidativen Inhaltsstoffe Schlaganfälle vorbeugen.

Der Knoblauch ist in der heimischen Küche sehr vielseitig einsetzbar, die BewohnerInnen erwähnten speziell Spinatgerichte und das Schmalzbrot mit Butter und Knoblauch. Aber auch der Aspekt des Knoblauchs im Aberglauben kam zur Sprache, wie etwa das Verscheuchen der Vampire oder die Knoblauchkette oder eine Knoblauchzehe in der Tasche, die jeweils böse Geister verjagen sollen.



Ich möchte mich bei allen TeilnehmerInnen für das gelungene Zusammensein bedanken und freue mich schon auf unsere nächste Begegnung mit Ihnen.

Mit kräuterlichen Grüßen

Mag. Sybille Zadra

Tel. 0699 1108 2346

www.kraeutersprache.at