



Würziger Pinzgau

So herrlich schmeckt
die Pinzgauer Natur

Es sprudelt gerade so aus ihr heraus. Früher wäre sie als Hexe verurteilt worden. Heute gilt sie als angesehene Kräuterexpertin. In Magazinen und Büchern teilt man ihr Wissen. In Vorträgen und Schulungen lauscht man ihrer Begeisterung für die Natur und ihrer heilenden Wirkung. Wir reden von Karin Buchart, der Gründerin des TEH® Vereins (Traditionelle Europäische Heilkunst) in Unken.

Der Pinzgau ist von Natur aus gebirgig. Demnach gibt es hier noch viele Plätze, die nur zu Fuß erreichbar sind. Die vielen Schätze, die man findet, sind noch in ihrer Ursprünglichkeit erhalten – insbesondere die vielen heilenden Kräuter. Karin Buchart machte es sich zur Aufgabe, das Heilwissen der PinzgauerInnen, regionale, traditionelle Anwendungen, Heilmittel und Rituale zu erheben und wissenschaftlich aufzuarbeiten. Seither wird dieses Wissen erfolgreich wiederbelebt und weitergegeben.

Gemeinsam mit Karin Buchart dürfen wir ein paar Pflanzen vorstellen, die (u.a.) im Pinzgau wachsen und uns allen gut tun:

Schon im Frühling finden wir auf unseren Wiesen das allgemein bekannte **Gänseblümchen**. Es ist nicht nur hübsch anzusehen, es wirkt vor allem reinigend und entschlackend. Salate werden gerne damit verziert. Es wäre also schade, diesen Korbblütler nicht zu essen.

Aus den frischen, hellgrünen **Maiwipfeln** bzw. **Fichtenwipfeln**, **Brennesseln**, **Engelwurz** und **Oswegokraut** lässt sich ein wundervolles Waldsalz machen, das entzündungshemmend wirkt. Das Waldsalz harmonisiert wundervoll mit Butterbrot oder zu Kartoffeln.

Aktivierend für den Stoffwechsel wirken Bitterpflanzen. Eine davon ist der **Löwenzahn**. Praktischerweise kann man alles von dieser Pflanze nützen: Blätter und Stängel



Karin Buchart >>>

mennt man zum Beispiel zum Salat, die Blüten werden gerne für den Löwenzahn-honig verwendet. In der Wirkung wird der Löwenzahn gerne mit **Ginseng** verglichen: er bringt Säfte und Gedanken zum Fließen.

Im Mai und Juni wächst der **wilde Thymian**, auch **Quendel** genannt. Die lilafärbigen „Polster“ gehören zum typischen Almwiesen-Bild. Quendel eignet sich besonders gut für pikante und süße Speisen oder als Tee gegen Husten.

Lila blüht auch der **wilde Oregano (Dost)**, aber erst im Juli und August. Klassischerweise wird er in der Küche wie Oregano und Majoran verwendet – vorwiegend zum Würzen von pikanten Speisen. Als Tee wird er gegen Verstopfung getrunken.

Den weißblühenden **Wiesenkümmel** lassen die Kühe auf den Feldern stehen – für uns Menschen ist er jedoch ein wundervolles Verdauungsgewürz. Verwendet wird er vorwiegend in Kombination mit Kraut und Brot. ▶

Ein interessantes Kraut ist auch der **Spitzwegerich**. Mengt man ihn in eine Gemüse- oder Erdäpfelsuppe, entsteht der einzigartige Geschmack nach Schwammerln. Als frisches Kraut wirkt er gegen Husten – eine echte Schleimdroge – so wie die Malve und Eibisch.

Allerlei Interessantes zu den Kräutern können Sie nicht nur beim TEH® naturwerk im alten Zollamt in Unken erfahren, sondern auch beim Kräuterhof Lutzbauer in Unken, beim Almkrautergarten Zachhofalm in Dienten, beim Kräutergarten Hoadabauer in Embach oder beim Kräutergarten in Hollersbach.

Flavoursome Pinzgau

The Pinzgau nature tastes so wonderful

She literally oozes it. In the past, she would have been condemned as a witch. Today, she is regarded as a reputable expert on herbs. Her knowledge is shared in books and magazines. In lectures and training events, people listen to her enthusiasm for nature and its healing effect. We are talking about Karin Buchart, the founder of TEH® Association (traditional European healing arts) in Unken.

The Pinzgau is mountainous by nature. Thus there are still many places here which can only be reached on foot. The many treasures you'll find are still genuine and unspoiled – in particular the many healing herbs. Karin Buchart has made it her task to gather the Pinzgau natives' healing knowledge, traditional treatments, remedies and rituals and to document these from a scientific perspective. Since then, this knowledge is being successfully revived and passed on.

Together with Karin Buchart, we now present some plants which (among other places) grow in Pinzgau and are beneficial to everyone.

The widely known **daisy** can be found on our meadows already in spring. It is not only lovely to look at, but it also has a cleansing



and purifying effect. It is often used to decorate salads. So it would be a shame not to eat this flower from the composite family.

From the fresh, bright green **spruce tops, stinging nettles, angelica and bee balm**, you can make a wonderful herb salt with anti-inflammatory effect. The herb salt goes wonderfully with bread and butter or potatoes.

Bitter herbs activate metabolism. One of them is **dandelion**. Practically, everything from this plant can be used: Leaves and stems can be added to a salad, the flowers are popular to use for dandelion honey. The effect of dandelion is often compared to **ginseng**: they make the juices and thoughts flow.

In May and June, wild or **creeping thyme** grows. The purple 'cushions' are part of the typical alpine meadow picture. Wild thyme is particularly suitable for making savoury and sweet dishes or as a tea against cough.

Wild oregano also flowers in purple, but not before July and August. Traditionally, it is used in cooking just like oregano and marjoram – primarily for seasoning savoury dishes. It is also drunk as tea against constipation.

White cumin is left standing in the fields by the cows – but for us humans it's a wonderful herb to help digestion. It is used primarily in combination with cabbage and bread.

Another interesting herb is **buckhorn**. Mixing it into vegetable or potato soup creates a unique flavour of mushrooms. As a fresh herb it is effective against cough – a true phlegm drug – just like hollyhock and marshmallow plant.

Plenty of interesting facts about these herbs can be learnt not only at the TEH® naturwerk in the old customs office in Unken, but also at the herb farm Lutzbauer in Unken, the alpine herb garden Zachhofalm in Dienten, the herb garden Hoadabauer in Embach or the herb garden in Hollersbach. ■

