

Blühende Geschäfte

Das Wissen um die Heilkräfte der Natur erlebt auf Südtiroler Höfen eine Renaissance

VON INGRID BRUNNER

Winterzeit ist Wurzelzeit“, sagt Priska Weger. Zwischen November und März, wenn das Leben der Pflanzen sich in die Erde und in die Wurzeln zurückzieht, sammeln diese ihre Kraft, erklärt sie. Deshalb gräbt sie, noch bevor im Frühjahr die ersten Kräuter sprießen, Wurzeln aus. Die Löwenzahnwurzel etwa sei dank ihrer Bitterstoffe reinigend, gerade das Richtige, um im Frühjahr den Organismus und besonders die Leber bei der Selbstreinigung zu unterstützen.

Priska Weger ist Kräuterbäuerin auf dem Oberhaslerhof in Schenna, der seit 1592 in Familienbesitz ist. Außerdem ist sie Kräuterpädagogin, hat eine Kneipp-Ausbildung, Kurse zur Saatgewinnung und viele andere Weiterbildungen gemacht, die sich alle irgendwie um das gesunde Leben in und mit der Natur drehen. Ihr Wissen gibt sie an Feriengäste und Einheimische bei Hofführungen und Wildkräuterwanderungen, Seminaren und Kochkursen weiter. Mit Ausnahme der Wintermonate hat sie das ganze Jahr über viel zu tun. Aber noch ist es ruhig auf dem Oberhaslerhof, und Weger sitzt in ihrer gemütlichen Bauernstube und serviert Holundersirup, Apfelsaft, Kräutertee und Apfelstrudel – alles hausgemacht.

Alpenwellness, Gewürze, Tee und Kneippen im Bauerngarten: Die Bäuerinnen haben viele Ideen

Der Hof gehört zur Dachorganisation Roter Hahn, die Urlaub auf dem Bauernhof in Südtirol vermarktet. Dessen Mitglieder müssen strenge Qualitätskriterien erfüllen, um das Label Roter Hahn tragen zu dürfen. Die Höfe und die Unterkünfte werden regelmäßig kontrolliert und je nach Ausstattung mit einer bis vier Blüten – ähnlich den Sternen in Hotels – klassifiziert. Die Mitglieder verpflichten sich auch, so viele hofeigene Naturprodukte wie möglich anzubieten. Das entspricht ganz der Philosophie der Kräuterpädagogin Priska Weger. Ihr Wissen über und ihr Engagement für heimische Heil- und Gewürzpflanzen hat sie über Südtirol hinaus bekannt gemacht. Sie erzählt von ihrem hundertjährigen Bauerngarten, in dem sie fast vergessene Gemüsesorten und mehr als 70 Kräuter anbaut. Sie hat die Beete symmetrisch liebevoll mit Buchsrabatten eingefriedet.

Auch die Spitzengastronomie interessiert sich für ihre Spezialitäten: „Die Steckwürzen oder der Knollenzist, das sind ganz

tolle Gemüse, die Haubenköche sind richtig verrückt danach“, erzählt sie. Der Laie hingegen kenne sie kaum, da müsse man viel Aufklärungsarbeit leisten. Das gilt auch für so manches, woran man am Wegesrand achtlos vorübergeht.

Und das galt auch für Priskas Mann Klaus. „Der war mein härtester Brocken, schwer zu überzeugen – und kaltes Wasser mag er gar nicht“, sagt sie und lacht. Aber seit seinem schweren Skiunfall vor drei Jahren sei er überzeugt, dass die Kräuter helfen. „Ihm hat Beinwell geholfen. Jetzt hat er es akzeptiert.“

Mit Gleichgesinnten tauscht sie sich alljährlich auf dem Schenner Unkräutermarkt aus. Dort trifft sie auf Kolleginnen aus anderen Regionen Südtirols, die ihre Leidenschaft für die Gewürz- und Heilpflanzen teilen. Sie tauschen ihre Schätze untereinander aus: „Die Schenner Kresse, die muss' i behüten, sie ist schwierig nachzuziehen“, sagt Priska. Doch ihren Freundinnen gibt sie die Samen weiter und tauscht sie gegen andere Raritäten ein.

Während Priska Weger in Schenna ihren Feriengästen neben den Kräutern die Heilkraft des Wassers nach Sebastian Kneipp nahebringt, setzt Margit Rottensteiner im Weidacherhof in Klobenstein, auf 1300 Metern auf dem Ritten gelegen, auf Wellness auf dem Bauernhof. Zwar gibt es auch auf dem Weidacherhof einen Hofladen mit hausgemachten Produkten: Sirup, Marmeladen, Blüten- und Kräutermischungen, Speck, Kaminwürzen und eingelegtes Gemüse. Doch Margit ist fasziniert von den wohltuenden und pflegenden Eigenschaften der Gebirgspflanzen. Im neu errichteten Wellness-Bereich erwartet die Gäste eine Kräutersauna, im Whirlpool duften die ätherischen Öle von Heublumen.

Wenn die Feriengäste vom Skifahren oder von einer Bergtour heimkommen, können sie ihre schmerzenden Muskeln in Molkebädern, mit Kräuterpackungen und Massagen entspannen. Eine ganze Wand voller Zertifikate belegt, dass Margit sich versteht auf Massagen und Schönheitsbehandlungen mit Hilfe heimischer Kräuter und Pflanzen. Auch Wollbäder im Zirbenzuber kann man dort nehmen. „Ähnlich wie ein Heubad verursacht die Naturwolle ein leichtes Heilfieber“, erklärt Rottensteiner, beim Schwitzen pflege das natürliche Lanolin, das noch in der Wolle enthalten sei, die Haut. Und das Zirbenholz duftet nicht nur herrlich, es habe auch eine energetisierende Wirkung – „nachweislich“, wie Margit betont. Wer nach solch einer Behandlung in der modernen und liebevoll eingerichteten Ferienwohnung mit Blick auf den



Wenn in Südtirol die Bergwiesen blühen, machen aus Blüten und Pflanzen Tee

Schlern entspannt, denkt, das Leben auf dem Bauernhof müsse ein Traum sein.

Doch in Wahrheit war es von jeher hart, mit viel Entsagung und schwerer Arbeit verbunden – besonders für die Frauen. Lange arbeiteten sie still, unauffällig und klaglos im Haus, im Stall, auf den Feldern und den Almen. Doch nun tritt eine junge Generation von Südtiroler Bäuerinnen aus dem Schatten ihrer Männer und der dicken Mauern heraus. Frauen wie Priska oder Margit suchen sich ihre eigenen Nischen und Erwerbszweige – ohne die Höfe zu verlassen. Im Gegenteil: Diese modernen und selbstbewussten Frauen sichern mit ihrem Erfindungsreichtum nicht selten die Existenz der Bergbauernhöfe, die sonst nicht mehr rentabel wären.

„Wenn man einheiratet in einen Hof, heiratet man nicht nur den Mann, sondern den Hof und die ganze Familie“, erinnert sich Priska Weger. Selbstverwirklichung war noch vor einer Generation eine unbekannte Vokabel. „Aber immer wenn ich in



beginnt für Priska Weger (unten rechts) die Arbeit. Sie und andere Kräuterbäuerinnen, Gewürze oder Kräuterstempel für alpine Wellnessbehandlungen. FOTOS: F. BLICKLE (3), OH

den Garten ging, war mir wohler, ich fand dann alles nicht so schlimm.“ Der Großvater und die Mutter wussten viel über Kräuter und Heilpflanzen. Sie erzählten auch von den Bräuchen im Jahreskreislauf. „Die alten Geschichten haben mir schon immer gefallen, meine Mutter hat uns viel über Volksheilkunde erzählt“ – etwa wann im Jahr man die Arnika- und die Holunderblüten pflückt, wann es Zeit ist für die Fichtensprossen oder die Herbstzeitlose. So fand sie ihre Nische im Bauerngarten, der eigentlich nichts Neues, vielmehr eine Rückbesinnung auf altes tradiertes Wissen ist.

Wer Christine Lageder auf dem Oberpalwitterhof in Barbian zum ersten Mal trifft, spürt rein gar nichts von der Schwere der bäuerlichen Existenz. Die junge Frau, die ihren Biokräuterhof auf 800 Metern Höhe betreibt, strahlt so viel Herzlichkeit aus, dass es für die eigenen Kinder und die der Gäste reicht. Sie geht mit den Kleinen Blüten zupfen, lässt sie beim Ernten helfen und kocht dann das frische Grün – „und

die Kinder essen es mit Begeisterung“. Immer gibt es auf dem Hof etwas zu streicheln: Junglämmer zu Ostern, den Hofhund oder eine der vielen Katzen (die aber nicht ins Haus dürfen). Sogar einen kleinen Balkon hat sie in den Hühnerstall bauen lassen, „damit die Kinder zum Eiersammeln nicht im Mist rumlaufen müssen“, sagt sie. Mit den Blüten lässt es sich auch kreativ arbeiten. Unter Lageders Anleitung ist es gar nicht schwer, das eigene Kräutersäckchen zu bedrucken. Das gefällt auch Erwachsenen. „Das legst du neben das Bett, und wenn du es drückst, dann duftet es wieder“, sagt sie und strahlt. Und dann riecht es zu Hause nach den Bergen und den Kräutern, die dort wachsen.

www.oberhaslerhof.com, www.weidacherhof.com, www.oberpalwitterhof.com, Roter Hahn, Urlaub auf dem Bauernhof in Südtirol: www.roterhahn.it, das Unkräutermarkt in Schenna findet am 17. April von 11 bis 17 Uhr statt.

Aktiv sein und sich wohlfühlen

Südtirol aktiv genießen – diese Maxime haben sich die Vitalpina Hotels auf ihre Fahnen geschrieben. Mehr als 30 Privathotels südlich des Brenners, die sich bestimmte Qualitätskriterien auferlegt haben, firmieren unter diesem Markenzeichen. Die Häuser definieren sich über eine gemeinsame Philosophie, wobei im Vordergrund das vielseitige Aktivsein in freier Natur, gesunde und ausgewogene Ernährung und alpine Wellness stehen. Das Aktiv-Angebot der Vitalpina Hotels enthält unter anderem geführte Wanderungen und Touren, Aquafitness, Nordic Walking oder Mountainbiken. Die Gastgeber sind in der Regel geprüfte Wanderführer und begleiten die Urlauber durch die reizvolle Südtiroler Bergwelt.

Das täglich angebotene Vitalpina Menü ist kalorienreduziert und wird möglichst mit regionalen und saisonalen Produkten zubereitet. Selbstverständlich werden ausgesuchte Südtiroler Qualitätsweine kredenzt. Zum Wohlfühl-Angebot gehören Sauna und Dampfbad, verschiedene Massagen mit alpinen ätherischen Ölen sowie Anwendungen, für die heimische Naturprodukte wie Heu, Molke, Äpfel und Kräuter verwendet werden. Wer obendrein noch mehr für das Wohlfühlen tun will, der sollte in Südtirols frischer Luft ganz bewusst kräftig und richtig „Durchatmen“. Was das meint und wie das geht, das weiß man im schmucken Hotel Golscherhof in Dorf Tirol bei Meran. SDT

Informationen: www.golscherhof.it

Telefon: 0039-0473-923294

Weinseligkeit im Süden

Die 7. Südtiroler Weinstraßenwochen laden auch dieses Jahr Liebhaber edler Tropfen und Genießer in die Region um Bozen, Kaltern und Meran. Vom 11. Mai bis 18. Juni öffnen Kellereien und Weingüter der Region ihre Pforten. Winzer und Kellermeister, Weinkenner und -kritiker, Einkäufer und Touristen treffen aufeinander, um Weine zu verkosten, fachzusimpeln, Seminare oder Vorträge zu besuchen. Der Veranstaltungskalender umfasst unter anderem eine Weinsafari, Konzerte, die Nacht der Keller und nicht zuletzt das Genussfestival, das dieses Jahr vom 24. bis 26. Mai in Bozen stattfindet. Letzteres ist buchbar als dreitägige Genusspauschale ab 285 Euro für zwei Personen. BRUNN

Informationen: suedtiroler-weinstrasse.it
www.suedtirols-sueden.info

Südtirol

Verantwortlich: Werner Schmidt

Redaktion: Ingrid Brunner

Anzeigen: Jürgen Maukner