

Frühlingserwachen – nach alter Tradition

Im Frühjahr wächst viel Grünes und vom Geschmack bitter. Diese Kräuter und Gemüsesorten regen den Körper zum Entgiften und zur Magensäurebildung an.

Ein typisches Rezept war der Brennesselsalat oder die Brennesselsuppe. Man legt die Brennessel in warmem Wasser ein, damit die Bitterstoffe sich ein wenig lösen. Dann verarbeitet man diese als Salat, vielleicht mit warmen Kartoffeln (schmeckt auch sehr gut mit Löwenzahn) Essig und Öl, gut würzen (da der Salat sonst „graselet“) und fertig ist das Festmahl.

Als Suppe verwendet man 4 Brennesseltriebe, übergießt diese mit heißem Wasser und lässt sie 10 Minuten ziehen und seiht dann ab. In Butter wird Zwiebel angeschwitzt, 2 EL Mehl hinzugefügt und mit 700 ml Hühnerbrühe und 300 ml kalter Milch aufgegossen. Dann gibt man die Brennesseln dazu und kocht das Ganze 15 Minuten. Mit einem Stab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Kinder gibt es ein einfaches Rezept – Butterbrot mit Gänseblümchen und/oder Schnittlauch. Auch Bärlauch lässt sich gut verarbeiten, indem man ein Bärlauchpesto macht, welches man dann immer wieder für Salate oder Nudeln verwenden kann. Frühkartoffeln mit Bärlauchpesto bestreichen und für 15 Minuten in den Ofen – die Kinder werden es lieben. Oder wie oben schon erwähnt, die „grünen Neun“. Für diese Suppe (kann man machen wie die Brennesselsuppe), hat man alles verwendet was im Garten grün war. Manche Bäuerin hat Kartoffelwürfel hineingegeben, andere trinken dazu warme Milch, oder bröckeln Brot in die Suppe. Was im Frühjahr auch Tradition war, waren die „Holzer Kiachl“. Man macht einen Bierteig – nicht zu dick – und taucht die Holunderbeeren in den Teig und backt sie im Fett heraus. Dazu aß man Kompott oder Marmelade um den Wintervorrat aufzubrechen. Manche Hausfrauen würzten den Teig mit Salz und Knoblauch um ein deftiges Essen zu zaubern.

Zu „Lichtmess“ am 2ten Feber, war der Zahltag der Bauern und es wurden Knechten und Mägden der Jahreslohn berechnet und sie suchten sich eine neue Bauernschaft um dort arbeiten zu können. Wer wiederkam, wurde willkommen geheißen mit dem „Do-bleib-Sterz“ mit viel Rosinen und Butterschmalz. Am Ostersonntag gab es hofeigenes Fleisch mit Weißkraut und Kartoffelknödel. Und zur Jause gekochte bunte Eier mit einem kalten Karreebraten und Brot. Oder es gab den Osterkranz mit Butterlamm. Ein Gernteig wurde als Kranz geflochten und aus 2 Stück Butter wurde ein Lamm geknetet, für die Locken wurde Butter durch ein Sieb gepresst. Knödel und Plattln wurden das ganze Jahr über gegessen. Fleisch nur, wenn frisch geschlachtet wurde oder zu Feiertagen.



Probieren Sie auch unser
„Kräuterwasser“ vom TIROLER KRÄUTERHOF
– Entschlackend und Entgiftend –
für einen erfolgreichen Frühjahrsputz im
Körper!



<http://www.tiroler-kräuterhof-naturkosmetik.com/>