



Sammlung zur Reportage

10 REZEPTE AUS DEM WALD

Steffis Rezepte aus dem Wald

Für das Chritterhäggsli Steffi Mattig ist der Wald eine wahre Schatzkammer an leckeren und wohltuenden Zutaten für Speisekammer und Hausapotheke. Aber Achtung: nur sammeln und pflücken, was man kennt! Es gibt viele Beeren, Blätter und Wurzeln, die für den Menschen giftig sind. Aber auch Pflanzen mit Heilwirkung sind mit Vorsicht zu geniessen und besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen, Schwangeren oder im fortgeschrittenen Alter besser in Absprache zu nehmen.

VOM WALD IN DEN MUND

1. Kaugummi aus Harz

Zutaten: weicher Harz

So geht's: Schau im Wald nach Austritt von Harz an den Bäumen und streife ein wenig davon ab. Einfach in den Mund damit und so lange kauen, bis eine homogene Masse entsteht.

Steffis Tipp: Aufpassen, dass keine Ameisen oder Dreck im Harz kleben und aus Versehen mitgegessen werden!

Nicht für die 3. Zähne geeignet, da das Harz zu Beginn sehr klebrig ist und erst durch das Kauen mehr Geschmeidigkeit erhält.

2. Nüsse aus Arvenzapfen

Zutaten: herumliegende Arvenzapfen

So geht's: Halte auf dem Waldboden Ausschau nach herumliegenden und gut erhaltenen Arvenzapfen. Prüfe, ob ein Tannenhäher dort ein Loch für seine Nüsse gebohrt hat. Wenn ja: Picke die Nüsse heraus und guten Appetit!

Steffis Tipp: Der Aletschwald ist geschützt und das Pflücken verboten. Also nur herumliegende Zapfen verwenden!

Grösster Gletscher der Alpen



AB HIER IST EINWENIG HANDARBEIT GEFRAGT

3. Badesalz: „Waldbaden in der Wanne“

Ein wohltuendes Badesalz - nicht nur bei Stress und Erkältungen:

Zutaten für 2-3 Vollbäder:

- 10 EL grobkörniges Meersalz
- Eine Handvoll Nadeln von Fichten, Wacholderbäumen, Kiefern u.a. Nadelbäumen
- 10 Tropfen eines ätherischen Öls nach Belieben (z.B. Kiefer, Weisstanne, o.ä.)
- 1 Glas mit Schraubdeckel, Wiegemesser und Mörser

So geht's: Nadeln mit Hilfe eines Wiegemessers zerkleinern (ein grosses Küchenmesser geht auch!). Anschliessend mit dem Mörser zerreiben und zusammen mit dem Meersalz in ein verschliessbares Glas füllen. Gut schütteln, das ätherische Öl hinzugeben und das Glas verschliessen.

Steffis Tipp: Am besten getrocknete Nadeln verwenden, da sie leichter zu verarbeiten sind und eine schönere Farbe behalten. Das Badesalz erst in die volle Badewanne geben. Das Badesalz wirkt entspannend und bringt den Duft des Waldes in das Badezimmer. Ausserdem hilft es durch seine schleimlösende Wirkung die Atemwege bei Erkältungen zu befreien.

AUF DEM WEG ZUM WALD

Schon hier wachsen Zutaten für einen gesunden Körper

4. Rezept gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Steffis Tipp: Im Frühling erwacht auch der Mensch wieder aus einem Winterschlaf, in dem er sich oft weniger bewegt und andere (oft auch mehr) Nahrung zu sich genommen hat. Um den Körper mitsamt seinen Organen wieder auf Touren zu bringen, empfiehlt Steffi gesunde Bitterstoffe, wie sie in vielen grünen Gemüsesorten enthalten sind. Sehr zu empfehlen sind etwa die Blätter vom jungen Löwenzahn, der Brennnessel, Spitzwegerich, Rucola & Co. als Tee, Suppe oder Pesto vielseitig und leicht zu verwerten!

5. Leberwickel

Ein gesunder und wohltuender Kick für die Leber, der gleichzeitig auch entschlackend und verdauungsfördernd wirkt sowie die Blutzirkulation anregt

Grösster Gletscher der Alpen



Zutaten:

- 2 EL Schafgarbe
- 500 ml Wasser
- 1 Wärmflasche
- 2 Baumwoll-/Leinentücher
- 1 Wolldecke
- 2 Schüsseln und Trinkbecher

So geht's: Die kleingehackte Schafgarbe mit heissem Wasser in der Schüssel aufgießen und mind. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Wärmflasche und einen gemütlichen Sitzplatz mit Wolldecke vorbereiten. Jetzt den Sud durch ein Sieb oder Tuch in den Becher und eine weitere Schüssel abgießen. Das Baumwoll- oder Leinentuch in den Sud der Schüssel tauchen, anschliessend gut auswringen und auf die Leber legen. Ein weiteres Tuch darüber, mit der Wolldecke zudecken und Wärmeflasche darüber. Füsse hochlegen, den Tee langsam geniessen und: Ruhe!

Steffis Tipp: Die Zeit zwischen 15.00 und 16.00 Uhr eignet sich am allerbesten für den Leberwickel, da es die „Arbeitszeit“ der Leber ist. (Auch gut: nachts zwischen 3.00 und 4.00 Uhr). Durch die Feuchtigkeit und Wärme wird die Entgiftung der Leber ange-regt. Aufhören, wenn der Wickel kalt und trocken wird.

6. „Entgiftungschips“

Zutaten:

- Trockene, saubere Blätter von Brennnessel, Löwenzahn und/ oder Spitzwegerich
- Kokosfett

So geht's: Kokosfett erhitzen und die Blätter darin frittieren. Nach kurzer Zeit herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen und etwas trocknen lassen.

Steffis Tipp: Super easy und super lecker! Die Brennnesselblätter mit einem Nudelholz zwischen einem Küchentuch ausrollen damit die Härchen kaputt gehen und nicht mehr piksen!

Wer mehr zum Thema Entgiftung erfahren möchte, kann z.B. an speziellen Workshops von Steffi dazu teilnehmen. Hier lernt man u.a. die Herstellung von Bitter-Pastillen, die nach ihren eigenen Worten „schweine-ekelig“ – aber dafür „super wirksam“ sind. Eine Pastille vor dem Frühstück macht den Körper bereit für jeden neuen Tag!



REZEPTE VON ANDEREN KRÄUTERFRAUEN ☒

7. Tannenspitzen-Tee

In jungen Triebspitzen von Nadelbäumen stecken ätherische Öle, Harze, Tannine und viel Vitamin C. Einfach, aromatisch und wirksam also u.a. zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten.

Achtung: Bitte immer nur ganz wenige Triebe eines Baumes ernten, um ihn nicht zu schädigen und vorher die Eigentumsverhältnisse klären!

Zutaten:

- 1 bis 2 zerkleinerte Wipfel der Tanne oder Fichte (frisch geerntet oder getrocknet)

So geht's: einfach mit kochendem Wasser übergossen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Die beste Zeit zum Sammeln der jungen Triebe ist Ende April bis Ende Mai. Die leicht säuerlichen Triebe passen fein gehackt auch sehr gut in Kräuterquark, Salat und Pesto.

8. Tannenspitzenhonig

Zutaten:

- 300 g junge Tannen- oder Fichtenspitzen
- 300 g Zucker
- 300 ml Wasser

So geht's: Tannenspitzen in einen Topf legen und mit Wasser bedecken. Kurz aufkochen und drei Stunden auf niedriger Flamme ziehen lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und 24 Stunden lang stehen lassen. Die mittlerweile milchige Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch absieben und mit derselben Menge an Zucker einkochen, bis eine zähe Masse entsteht. In saubere Einmachgläser gefüllt und gut verschlossen hält sich der Honig mehrere Monate.

9. Zirben-Karotten-Kuchen

Zirbennüsse, auch als Zedernkerne genannt, werden im Herbst aus den Zapfen der Zirbelkiefer geschlagen. Diese Kerne sind ausgesprochen würzig und sehr gesund. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe stabilisieren das Immunsystem, verbessern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und kurbeln den Stoffwechsel an. Auch die Darmfunktion, Leber und Galle sowie der Fettstoffwechsel profitieren von den kleinen Superfrüchten.

Grösster Gletscher der Alpen



Zutaten:

- 5 Eier
- 4 EL heisses Wasser
- 200 g Vollrohrzucker
- 1 kg. Vanillezucker
- 300 g geriebene Karotten
- 150 g geriebene Zirbennüsse
- 100 g geriebene Mandeln
- 1/2 TL Backpulver
- etwas Zimt
- 1 EL Rum
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- 80 g Semmelbrösel
- Butter für die Backform

So geht's: Das Eiklar steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Die Dotter mit 4 EL heissem Wasser schaumig schlagen. Vollrohrzucker und Vanillezucker hinzufügen und weiterschlagen. Die geriebenen Karotten, Zirbennüsse, Mandeln, Backpulver, Zimt, Rum und Zitronensaft zur Masse geben. Am Schluss das Eiklar unterheben. Die Backform mit Butter ausfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Den Kuchen 1 Stunde bei 160 Grad Umluft backen.

Tipp: Die Zirbe ist geschützt und die Ernte der Zirbennüsse sehr aufwendig. Einfacher: bestellen oder in ausgewählten Geschäften kaufen!

10. Frühlingsalat mit Birkenblättern und Radieschen

Die Blätter und Knospen der Birke spriessen als erste Frühlingsboten und bieten in der Küche eine Vielzahl schmackhafter und sehr gesunder Überraschungen. Der hohe Vitamin C Gehalt stärkt das Immunsystem, die Gerbstoffe fördern die Verdauung und hemmen Bakterien und Viren. Darüber hinaus enthalten sie zellschützende Flavonoide, die den Organismus bei der Förderung körpereigener Abwehrmechanismen unterstützt. In der Birkenrinde verbirgt sich ein wertvoller Zucker und als Sud in der Badewanne verwandelt sie sich in einen hautstraffenden und schmerzlindernden Badezusatz.

Die Blätter per Aufguss zum Tee, zerkleinert über Nudeln, Reis & Co, oder ganz einfach oben auf das Butterbrot. Die Knospen, am besten schon Anfang März geerntet, schmecken nussig und können sowohl das Müsli als auch Salate und Sossen verfeinern.

Grösster Gletscher der Alpen



Zutaten:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll junge Birkenblätter
- 2 EL gehackte Petersilie
- 200 Gr. Joghurt
- 50 ml Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, weisser Pfeffer

So geht's: Die gesäuberten Radieschen in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, mundgerechte Stücke schneiden, kurz überbrühen. Die Birkenblätter waschen und trocken schütteln. Alles mit der Petersilie in einer Schüssel mischen, leicht salzen, auf Schälchen verteilen. Den Joghurt mit der Sahne, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken, über die Schalen verteilen und servieren.

Mehr Informationen unter aletscharena.ch

Rückfrage-Hinweis Monika König, Leiterin Kommunikation
Aletsch Arena AG | Furkastrasse 39 | CH-3982 Mörel
+41 27 928 58 63 | monika.koenig@aletscharena.ch | aletscharena.ch/medien