



CHRISTINE FRÖSCHL *Kräuterwissen* AUS DEM LAMMERTAL

CHRISTINE FRÖSCHL

# *Kräuterwissen* AUS DEM LAMMERTAL

ERFAHREN · BEWAHREN · WEITERGEBEN


Mit Bildern von Lisl Spurny

ISBN 978-3-200-07226-8



9 783200 072268

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für ein lebenswertes Land

 LAND  
SALZBURG



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investieren Europa &  
die Salzburger Götter



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Renée Schroeder	5		
Vorwort von Christine Fröschl	9		
Impressum/Inhalt	10/11		
<b>1. Die Ringelblume</b>	<b>12</b>	<b>126</b>	<b>7. Der Beinwell</b>
Elisabeth Buchegger	18	132	Elisabeth Grünwald
Rezepte	29	140	Rezepte
<b>2. Der Wermut</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>8. Die Arnika</b>
Anna Krallinger	38	150	Josef Reschreiter
Rezepte	49	160	Rezept
<b>3. Die Kamille</b>	<b>52</b>	<b>162</b>	<b>9. Der Löwenzahn</b>
Bernhard Ponemayr	58	168	Maria Pernthaner
Rezepte	67	177	Rezept
<b>4. Der Thymian</b>	<b>70</b>	<b>178</b>	<b>10. Der Wacholder</b>
Monika Schwaighofer	76	184	Anna und Christine Buchegger
Rezepte	85	193	Rezepte
<b>5. Das Johanniskraut</b>	<b>88</b>	<b>196</b>	<b>11. Die Schafgarbe</b>
Hans Windhofer	94	202	Maria Kronreif
Rezepte	104	211	Rezepte
<b>6. Der Salbei</b>	<b>106</b>	<b>214</b>	<b>12. Die Brennnessel</b>
Hans Buchegger	112	220	Petra Bammer
Rezepte	123	231	Rezepte
		235	Danke
		237	Quellen
		239	Zur Autorin Christine Fröschl
			Zur Malerin Lisl Spurny
		240	Rezept-Register



Flussabschnitt der Lammert mit Gosaukamm | Lisl Spurny-Schwarz Müller 2020

### Impressum

© Mag. Christine Fröschl. Eigenverlag

Idee, Text, Konzeption: Mag. Christine Fröschl

Aquarelle: Akademische Malerin Elisabeth Spurny-Schwarz Müller

Fotos, Grafik, Layout: Tom Bachler

Lektorat: Marcella Grünwald

Projekt: Kräuterwissen aus dem Lammertal

Projekträger: Mag. Franz Fröschl

Erscheinungsjahr: 2020 | 1. Auflage

Druck: offset5020 Salzburg

ISBN: 978-3-200-07226-8

# *Der Salbei*



### *Der Salbei*

Salbei ist schon immer eine wichtige Heilpflanze. Ein Vers aus grauer Vorzeit besagt: „Warum soll ein Mensch sterben, wenn in seinem Garten Salbei wächst?“ Die Pflanze galt als Schutz gegen böse Geister und als Garant für ein langes Leben. So wurde im reichen Volksglauben mit Salbei regelmäßig geräuchert, um alles Böse, Hexen, Teufel und Geister zu vertreiben. Auch heute noch werden Krankenzimmer mit dem Rauch des Salbeis desinfiziert.

Der wissenschaftlich Name *Salvia* kommt aus dem Lateinischen. Dies bedeutet ganz, heil und gesund. Der Name allein zeigt schon die hohe Wertschätzung, die die Menschen dieser Pflanze von alters her entgegenbringen.

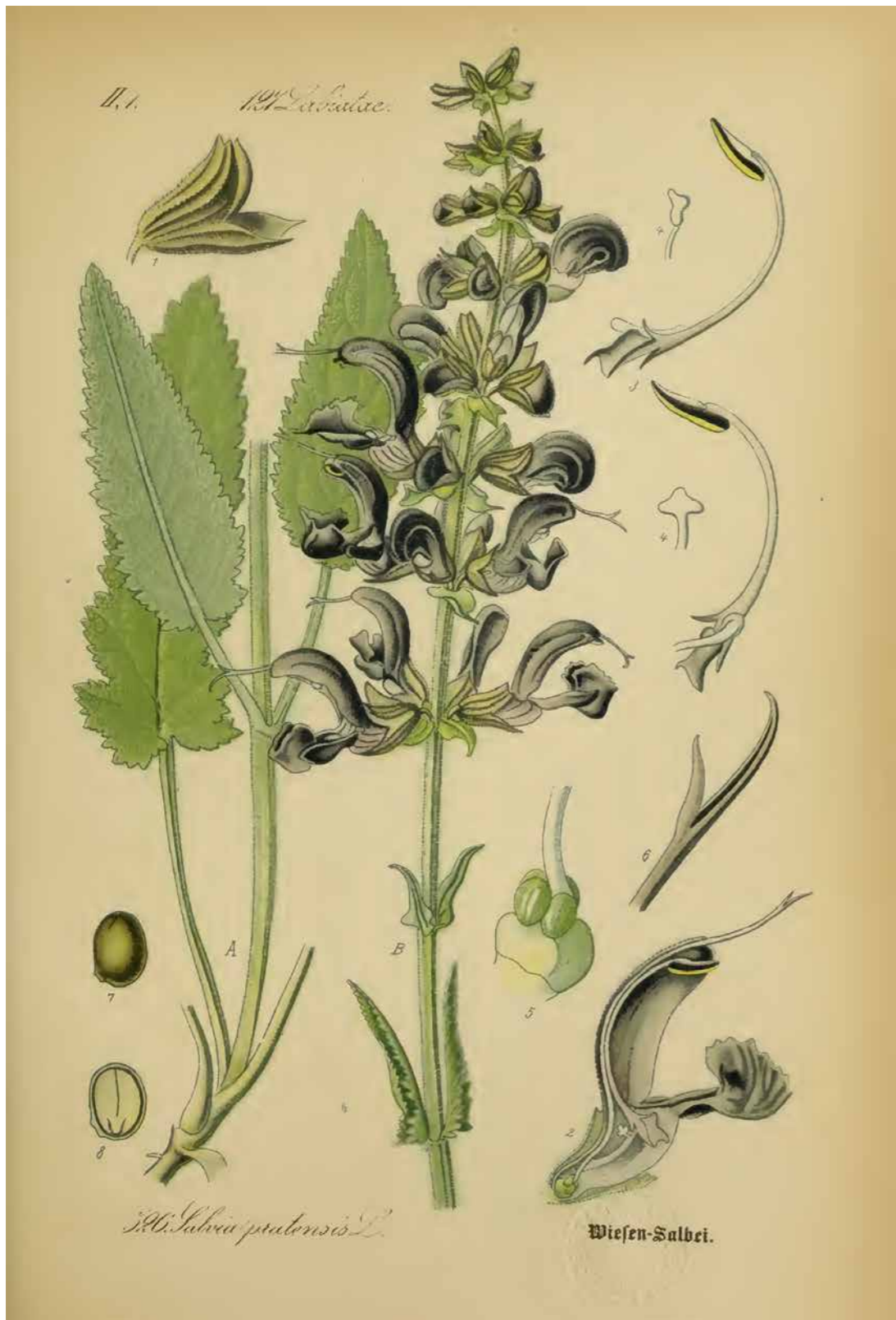


Abbildung zeigt den im Lammertal verbreiteten Wiesensalbei (*Salvia pratensis*).

# Salbei

(*Salvia officinalis*);  
Lippenblütler (Lamiaceae)

## Volksnamen

Echter Salbei, Heilsalbei, Scharleikraut, Gartensalbei oder Küchensalbei.

## Vorkommen

Der „Echte Salbei“ stammt aus dem Mittelmeerraum und ist eine traditionelle Pflanzenart in Bauergärten. Der mehrjährige Halbstrauch gedeiht am besten auf kalkreichen, steinigen und trockenen Böden.

## Aussehen

Salbei wächst als Halbstrauch bis zu einer Höhe von 60 Zentimetern. Die länglichen graugrün gefärbten Laubblätter stehen paarweise gegenständig am Stängel. Die unteren Laubblätter befinden sich auf einem Stiel, der so lang wie die Blattspreite sein kann. Seine einfachen Blattspreiten sind lanzettlich bis länglich-eiförmig. Sie haben einen meist glatten Blattrand. Aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle besitzen alle Pflanzenteile einen starken, aromatischen Geruch. Die Stängel verholzen und sind schwach vierkantig.

## Blütezeit

Mai bis Juli.

Die violetten, selten rosafarbenen Blüten stehen an kurzen Blattstielen. Im oberen Stängelteil gedeihen sie in lockeren Quirlen.

## Inhaltsstoffe

Gerb- und Bitterstoffe, ätherische Öle.

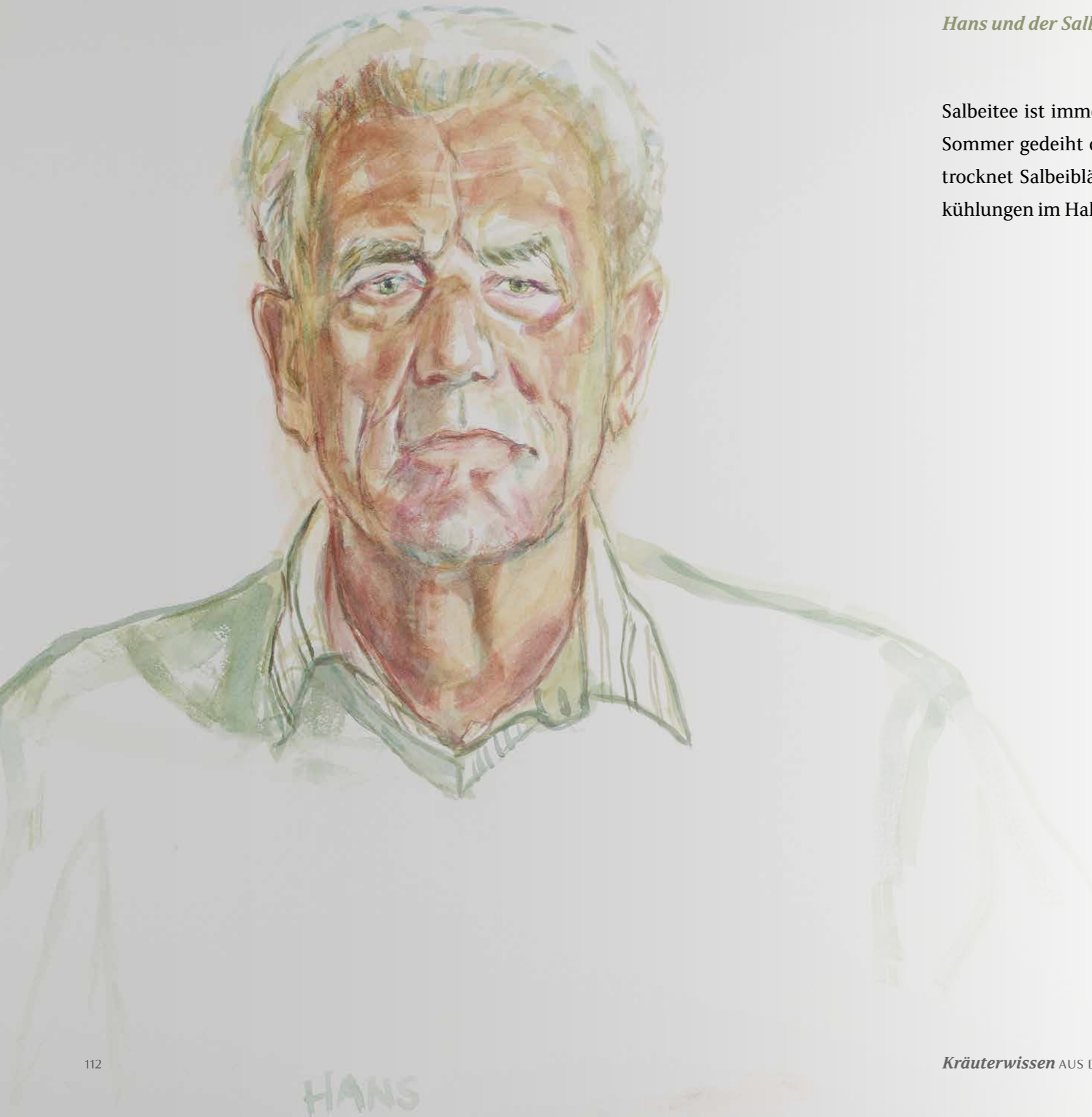
## Heilwirkung

Salbei hat eine antivirale, bakterien- und entzündungshemmende Wirkung. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wird mit Tee oder einem alkoholischen Auszug so lange gegurgelt, bis die Entzündung abgeklungen ist. Als Tee wirkt er außerdem krampflösend und schweißhemmend. Seine Bitterstoffe unterstützen Leber und Galle. Der Wiesensalbei (*Salvia pratensis*), im Bild links, wirkt ähnlich wie der „Echte Salbei“. Er wurde verwendet, wenn in den Kräuter- oder Bauergärten der wirkungsvollere *Salvia officinalis* nicht verfügbar war.

## Verwendung

Salbei ist hilfreich bei Erkältung und grippalen Infekten, Mundschleimhaut- und Zahnfleisch-Entzündungen, Bronchitis, Keuchhusten, Rheuma, leichter Depression, Nervosität, Abstillen in der Stillzeit, leichten Verdauungsbeschwerden und dient wegen seiner antiseptischen Wirkung der Wundheilung.

Die Blüten des Salbeis bieten eine hervorragende Bienen- und Hummelweide.



### *Hans und der Salbei*

Salbeitee ist immer in der Hausapotheke von Hans Buchegger (\*1939). Im Sommer gedeiht der „Echte Salbei“ auf seinem Balkon. Seine Frau Barbara trocknet Salbeiblätter und bereitet daraus Tee zu. „Wir trinken ihn bei Verkühlungen im Halsbereich und bei Zahnfleisch-Entzündungen“, sagt Hans.

Im Garten von Hans und Barbara (Wetti) Buchegger gedeihen viele Kräuter, Salate und Gemüse. Gleich hinter dem Haus befindet sich eine magere Wiese. Auf dem steilen Hang gedeihen Kräuter wie Kümmel und Johanniskraut. Auf der Terrasse des Zweifamilien-Hauses lädt ein langer Tisch mit einer dicken Holzplatte samt zwei Sitzbänken aus massivem Holz zum Verweilen ein. Die Aussicht auf das Tennengebirge, auf den Dachstein und auf die Bischofsmütze ist grandios. Hans lebt mit seiner Frau Barbara und Tochter Heidi samt deren Familie auf dem Radochsberg in Abtenau. Aufgewachsen ist der Bauernsohn auf dem Möselberghof. Dieser befindet sich oberhalb seines Alterswohnsitzes.

#### **Ein Leben für die Arbeit**

Von Kindesbeinen an arbeitet Hans am liebsten im Wald. Nach der Übergabe des Bauernhofes an Sohn Gerhard hilft der Altbauer bei der Heu- und Holzarbeit immer noch tatkräftig mit. Der Traktor steht startbereit in seiner Garage. Ein Nachbar sagt anerkennend: „Hans arbeitet mit 80 Jahren fast wie ein junger Mann.“

Einen Traktor gab es nicht immer auf dem Möselberg. Als Hans ein kleiner Bub war, spannte seine Mutter die Kuh vor Pflug, Egge und Heuwagen. Ende der 1940er Jahre übernahm ein Pferd diese Tätigkeit, bis endlich ein Traktor gekauft werden konnte.

Hans hat immer viel gearbeitet. Bereits mit 17 Jahren wirkte er neben der bäuerlichen Tätigkeit als Holzknecht. Bei dieser gefährlichen Arbeit im Wald hat er sich auch verletzt. „Unser erstes verfügbares Heilmittel war Lärchenpech“, sagt er. Verwendet wurde das pure Harz der Lärche, wenn sich die Holzfäller im Wald einen Schiefer einzogen, den Knöchel verstauchten, Bänder zerrten, offene Wunden oder eine Verköhlung hatten. Wenn Schweine- oder Butterschmalz zur Verfügung stand, stellte Hans eine Salbe her. Da Schweineschmalz schnell „schak“ (ranzig) riecht, verwendete er lieber das Butterschmalz. Für seine Salbe erwärmte er das Pech so lange, bis es flüssig war. Dann gab Hans „Gleiteret“ (Butterschmalz) dazu und rührte so lange mit einem Holzstab um, bis sich die Zutaten gut vermengt hatten. Hans stellte diese wertvolle Salbe in einem kleinen Kübel aus Metall über offenem Feuer her. Nach dem Erkalten drehte er den Eimer um und der rund drei Kilogramm schwere Block glitt heraus. Haltbar war diese Salbe mindestens ein Jahr lang.

Das Harz der Lärche ist einfach zu gewinnen, denn es tropft nach Verletzungen der Rinde aus dem Stamm. An der Luft trocknet das Harz und verschließt somit die Wunden des Baumes. Hans brauchte das frische, tropfende Lärchenpech nur abzuschaben oder in einer Dose aufzufangen.

Wenn eine Lärche umgesägt wurde, quoll das Harz aus der Mitte des Stammes heraus. „Es war so viel, dass das Pech das Sägeblatt verklebt hatte“, erinnert sich der Lammertaler.

Das Harz leistete auch bei Maschinen gute Dienste. Dreschmaschinen wurden früher mit Lederriemen angetrieben. Bei nassem Wetter oder bei Wetterumschwung wurde der Lederriemen bei laufendem Motor länger und löste sich von der Antriebswelle. „Wenn der Lederriemen größer wird, weißt du, dass Regen kommt“, sagt Hans. Mit Lärchenpech klebte man den Riemen auf die Antriebswelle.

## **Baufälliger Bauernhof**

Hans, sein um vier Jahre älterer Halbbruder Georg und der jüngere Bruder Philipp halfen ihren Eltern bei sämtlichen Tätigkeiten auf dem Bauernhof. Diese wirkten vor ihrer Hochzeit als Magd und Knecht auf dem Bichlhof in Abtenau. Als Bartholomäus und seine Maria 1938 heirateten, kauften sie den Möselberghof. Dieser Hof hätte 14.000 Schilling gekostet. Allerdings wurde damals die Schillingwährung von Hitlers Reichsmark abgelöst. Mit diesem Währungswechsel ging eine Geldentwertung einher. So kostete der Bauernhof für das junge Paar nicht mehr 14.000, sondern nur noch 9000 Schilling. Davon mussten sie die erste Hälfte sofort bezahlen, die zweite ein Jahr später.

Der Bauernhof war ein Holzblockhaus mit einem Legschindel-Dach. Dieser Hof sah zwar romantisch aus, zum Wohnen war er das allerdings nicht. Durch die Fugen und Ritzen piff der Wind und die Böden in den Kammern (Zimmern) hatten gefährlich morsche Bretter. Im Vorhaus des Erdgeschosses war kein Holzboden. Die Bauern gingen auf gestampftem Lehm. Die jungen Leute freuten sich trotzdem sehr über ihren eigenen Bauernhof und nahmen daher das desolate Bauernhaus in Kauf. Weil sie vorher als Dienstboten gearbeitet hatten, hatten sie kaum Geld. Lohn gab es jedes Jahr nur zu Maria Lichtmess (2. Februar). Allerdings konnte sie ihr Dienstherr nicht bezahlen, weil er selbst kein Geld hatte. Daher beglich er zur Hochzeit seine Schuld mit einer Kuh.

Nun besaßen die jungen Leute ein verfallenes Bauernhaus samt Feldern, Wiesen, einem kleinen Wald sowie eine Kuh. Arbeitsgeräte zum Bestellen der Felder wie Egge und Pflug gab es keine. Diese und einen alten Heuwagen sowie eine Kette zum Anhängen der Kuh im Stall gewann der junge Bauer beim Kartenspiel mit dem ehemaligen Besitzer. „Mein Vater hat viel gewonnen, aber auch verloren“, erinnert sich Hans. Maria und Bartl konnten nun ihre Felder pflügen, Korn säen und ihren eigenen Roggen, Weizen sowie Gemüse wie Kraut, Kartoffeln und Bohnen ernten. Die Bäuerin würzte das Kraut zum Beispiel mit selbst gesammeltem Kümmel und Wacholder. „Kraut gab es jeden Tag zweimal. Einmal zu Mittag und einmal am Abend“, erinnert sich Hans. Zuerst kam es als Krautsalat und später

als Sauerkraut auf den Tisch. In der Nähe des Hauses hatten die Bauern ein Erdloch. Hier reifte das Kraut in einem Holzfass zu Sauerkraut. Die Mutter hat das Kraut im Herbst geschnitten, es mit Salz, Kümmel und Wacholder gewürzt und in das Fass gegeben. Hans und sein Bruder Philipp haben darin barfuß das Kraut getreten. Sobald das Fass voll war, kam ein Deckel darüber. Mit einem Stein wurde dieser befestigt. Zum Schluss wurde über das Krautfass Wasser gegossen. Damit war es luftdicht.

„Das Krautfass war eine spezielle Anfertigung“, erinnert sich Hans. Der Fassbinder kam und stellte das Fass auf dem Hof her. Bevor es um Allerheiligen zuschneite, wurde das Kraut geholt und in kleinen Fässern im Keller des Hauses aufbewahrt.

Brot aus gemahlenem Roggen und Weizen, gewürzt mit Kümmel und Salz, hat die Mutter nun selbst gebacken. „Wir hatten gemeinsam mit dem Thorbauern eine Hausmühle am Rigausbach. Das war damals eine Errungenschaft, weil wir unser eigenes Korn mahlen konnten“, erzählt Hans. In der Mühle wurde das Mehl von der Kleie getrennt. Aus Kleie bereitete seine Mutter am Morgen ein „Hengsid“ (Hühnerfutter) zu. Für dieses Hühnerfutter goss sie heißes Wasser über die Kleie und ließ diese Mischung stehen. Am Abend streute die Mutter dieses hochwertige Futter für die Hühner aus. Sie haben es sehr gerne gefressen.

### **Karge Kriegszeit**

In dem Jahr als Hans geboren wurde (1939), musste sein 26-jähriger Vater zur „motorischen Ausbildung“ nach Bregenz einrücken. Nach einem kurzen Aufenthalt zu Hause wurde er nach Villach zu Übungen für die Artillerie beordert. 1940 erblickte sein Bruder Philipp das Licht der Welt. 1942 wurde der Einberufungsbefehl zugestellt und der Vater musste in den Krieg.

Das Leben auf dem Hof blieb in der Kriegszeit nicht stehen. Die Tiere wollten versorgt werden, die Felder bestellt, geerntet und das Heu eingebracht werden. Zudem lebten zwei kleine Kinder auf dem Hof. Diese Arbeit verrichteten hauptsächlich die Mutter und ihr ältester Sohn Georg. Mit erst elf Jahren mähte der Bub unter anderem

die steilen Hänge mit der Sense. Er spannte auch die Kuh vor das Joch und fuhr den steilen Hang hinauf zum Heuen. Hans und Philipp haben das Heu gewendet, gerecht und auf dem Wagen festgestampft. Manchmal halfen Vertriebene aus Polen und hin und wieder unterstützten sie Nachbarn oder Verwandte.

Sozialversicherung hatte die Familie, wie so viele Bauern in dieser Zeit, keine. Erkältungen, blutende Wunden und Schmerzen behandelte die Mutter mit Mitteln aus ihrer Hausapotheke. Sie stellte, wie viele andere Bäuerinnen, eine Arnika-Tinktur aus dem Vorlauf des selbst gebrannten Schnapses und den gesammelten Blütenblättern der Arnika her. Bei Husten, Halsschmerzen und Bauchweh tranken die Kinder diese Tinktur mit Wasser verdünnt. Außerdem stellte die Bäuerin Essig und Topfen selbst her. Sie waren Allheilmittel bei Erkältungen und Fieber. „An Lettn“ (Lehm mit Wasser verrührt) legte sie bei Entzündungen und Zerrungen auf die betroffene Stelle und ließ diese so lange einwirken, bis die Verletzung geheilt war.

Wenn Salbeitee verfügbar war, tranken ihn die Kinder bei Halsweh und Husten. Kamillentee gab es bei Bauchweh. Brennnesseltee tranken die Kinder auch immer wieder. Die Mutter bereitete diese Tees stark und ohne Zucker zu. Hans hat sie nicht gerne getrunken. „Sie waren ganz schön braun und bitter“, erinnert er sich.

Auch „Habling“ (Heublumen) verwendete die Familie zum Inhalieren bei Husten, Schnupfen und Halsweh.

Für die Kühe übergoss die Mutter die „Habling“ mit heißem Wasser. Danach ließ sie das „Gsod“ einige Zeit stehen und fütterte den Kühen diesen Brei. Besonders half er, wenn die Kühe kurz vor dem Kälbern standen, weil dieser die Geburt erleichterte. Danach hatten die Kühe genügend Milch für ihre Jungen. Hollerblüten und Hollerbeeren sammelte und verarbeitete die Mutter von Hans ebenfalls. Daraus machte sie Holunderblüten-Sirup und Hollersaft aus den schwarzen Beeren. Im Herbst kam öfter ein „Hollerkoch“ auf den Tisch. Das hat Hans gerne gegessen.

Bei ernsthaften Erkrankungen ging die Familie zu Fuß über die Berge von Abtenau zum „Schlinger“ (Heilpraktiker) nach Gosau. Dieser Besuch kostete allerdings Geld. Um sich etwas zu verdienen, entschloss sich die Mutter selbst Schnaps zu brennen. Sie kaufte ein Brenngerät und maischte Äpfel, Birnen und Zwetschgen aus dem Obstgarten ein. Im Winter stellte sie daraus Hochprozentiges her.



## Schwarzbrennen für die Familienkasse

Sie brannte allerdings „schwarz“. Das bedeutet, dass sie ihre Tätigkeit nicht dem Finanzamt meldete. Ein Finanzbeamter erfuhr davon und stattete ihr eines Tages unerwartet einen Besuch ab. Da erwischte er sie beim Schwarzbrennen. Der Beamte wollte das ganze Haus durchsuchen. Allerdings durfte er das nicht alleine, dazu brauchte er einen Zeugen. Die Familie hatte kein Telefon. So ging der Finanzer hinunter zum nächsten Hof und holte den Bauern als Beobachter. „Als er unterwegs war, haben wir Kinder (3, 4 und 8 Jahre) die 20 Liter fassenden Schnapsflaschen im etwa 100 Meter entfernten ‚Brecheloch‘ versteckt.“ Diese circa zwei Mal zwei Mal ein Meter tiefe Grube diente einst zum „Brecheln“ (Rösten und Brechen des Flachses, bevor dieser zu Leinen versponnen wird). Mit Fichtenzweigen deckten die Kinder die Grube mit den Schnapsflaschen zu.

Als der Finanzbeamte zurückkam und das Haus durchsuchte, fand er den Schnaps nicht mehr. Das eingemaischte Obst allerdings schon. Als Strafe und als Schande musste die Bäuerin am folgenden Sonntagvormittag das Brennzeug nach Abtenau bringen und im Gericht abgeben. Dazu spannte sie eine Kuh in das Joch und fuhr mit dem Wagen in das Ortszentrum. Zu dieser Zeit war die Messe in der Kirche beendet und viele Abtenauerinnen und Abtenauer sahen die Schwarzbrennerin zum Gericht fahren. Außerdem musste die Bäuerin drei Tage später zum Gericht nach Hallein reisen. Zu diesem Termin mit dem Richter nahm die Frau Speck und eine Flasche Schnaps mit. Sie erklärte dem Gesetzeshüter ihre Situation. Dieser fällte sein Urteil und gab ihr einen verschlossenen Brief für den Finanzbeamten mit. Neugierig öffnete die Mutter das Schreiben während ihrer Zugfahrt und erfuhr so, dass sie nicht bestraft werden würde. Der Richter verstünde ihre Situation. „Der Finanzbeamte war sehr sauer wegen dieses Urteils“, erinnert sich Hans schmunzelnd. Das Brennzeug durfte die Mutter behalten. Voraussetzung dafür war, dass sie das Schnapsbrennen beim Finanzamt anmeldet. Die gefundene Maische musste sie nicht wegschütten und durfte daraus ihren Schnaps brennen.

Die Mutter brannte guten Schnaps. Zuerst tropfte der Vorlauf mit 80 bis 90 % Alkoholgehalt aus dem Brenngerät. Er wurde vom üb-

rigen Schnaps getrennt. Immer wieder probierte sie einen Schluck und stellte so fest, wie lange der Vorlauf rinnt. Der Alkoholgehalt wird während des Brennens ständig weniger. Nach dem „Vorschuss“ kommt der Raubrand und zum Schluss der Nachlauf. Der Raubrand hat zwischen 25 und 30 % Alkoholgehalt. Nach dem ersten Brennvorgang ist Schnaps trübe. Der Raubrand wurde geleitert, das heißt noch einmal gebrannt. In der Regel hatte der Schnaps dann 40 bis 42 % Alkohol. Der Nachlauf wurde weggeschüttet.

Das „Branntwein-Monopol“ wurde unter Kaiserin Maria Theresia eingeführt: Bauern durften ihren Hausbrand brennen, ohne Steuern dafür zu bezahlen. Wenn sie offiziell mehr brannten, mussten sie es dem Finanzamt melden. Da kam der Finanzbeamte und nummerierte die Maischefässer und versiegelte sie. Damit wusste der „Branntweinspitzel“, wie viel Schnaps die Familie brennen konnte. Die Brennzeiten wurden festgelegt. Wenn darüber hinaus gebrannt wurde, durfte sich der Bauer oder die Bäuerin nicht erwischen lassen.

## Kalk brennen

Wie groß war die Freude, als der Vater 1947 abgemagert, aber unverletzt aus der russischen Gefangenschaft heimkam. Langsam erholte er sich. Bald konnte die Familie ein neues Bauernhaus bauen. Das Holz dafür stammte aus dem eigenen Wald und der Kalk für die Wände wurde selbst gebrannt. Dazu kippten sie die Steine in eine Grube und schütteten Wasser darüber. Unter ständigem Umrühren mittels Eisenrechen begann es zu brodeln und die Kalksteine lösten sich langsam auf. „Das war eine gefährliche Tätigkeit, weil die Steine kochten“, erinnert sich Hans. Wenn jemand hineinfiel, war er sofort tot.

Beim Auflösen der Steine entstand eine weiße, dichte Masse, „wie eine Kuchenmasse“, sagt Hans. Dieser Kalk wurde mit Sand vermischt und zum Mauern der selbst gebrannten Ziegeln verwendet. Zement gab es damals keinen.

## Arbeit im Wald

Die Arbeit im Forst war vor allem im Winter eine sehr schwere und gefährliche Tätigkeit. Holzknechte, die mit ihren starken Noriker-rössern arbeiteten, verletzten sich öfter, denn die Rösser trugen auf ihren Hufen messerscharfe Eisen. Damit fanden sie auf den oft steilen und eisigen Wegen besseren Halt. Diese scharf geschliffenen Stellen befanden sich auf der Innenseite des Hufeisens. Auch die Menschen trugen auf den Schuhen Eisen, damit sie nicht wegrutschten. Die Holzarbeiter unterstützten die Pferde, indem sie sich mit einem Fuß auf der Innenseite des Pferdebeines mit ihrem ganzen Gewicht gegen das Gefälle stemmten. So kam das Gefährt nicht ins Rutschen.

Die umgesägten, vier Meter langen Holzbloche wurden entastet und entrindet. Die Holzarbeiter brachten diese auf einer Loipe zu Tale. Diese bestand aus dünnen Baumstämmen (Schleifholz), die schräg zueinander so angeordnet waren, dass eine durchgehende 400 bis 500 Meter lange Bahn entstand. Für den reibungslosen Ablauf war die richtige Schichtung dieser Bloche sehr wichtig. Nur ein erfahrener Holzfäller beherrschte sie. Dieser wusste genau, wie das Schleifholz angeordnet werden musste, damit die Bloche möglichst ohne Hindernisse ins Tal sausen konnten. Herausforderungen waren Kurven, oder wenn sich die Holzbloche verkeilten und dabei die Loipe mit ihrer Wucht zerstörten. Vier bis fünf Holzknechte achteten entlang der Strecke auf einen reibungslosen Ablauf. Sie räumten zum Beispiel verkeilte Bloche weg und reparierten demolierte Stellen der Loipe wieder.

## Mit Ameisensäure Rheuma heilen

Die Arbeit im Wald fand bei Kälte, Regen und Wind statt. So bekamen die Holzknechte oft Rheuma. Gegen diese Schmerzen verwendeten Jäger und Holzknechte die Säure der großen Waldameisen. Um diese zu gewinnen, holten sie mit einem Kartonstreifen Ameisen aus dem Ameisenbau. Die Ameisen streiften die Männer in ein Glas und bedeckten sie mit Schnaps. Danach ließen sie die Mischung drei bis

vier Wochen an einem warmen Ort stehen und seiheten die Tinktur abschließend ab. Mit diesem scharfen und stinkenden Extrakt rieben sich die Holzknechte ein. „Es war so scharf und stank dermaßen, dass die Tränen flossen. Aber es befreite von den Schmerzen“, erinnert sich Hans.

Wenn die Holzknechte länger auf dem Berg blieben, bauten sie sich eine „Sölln“. Diese Rindenhütte bot ihnen Schutz vor Wind und Wetter. In ihr schliefen die Knechte, kochten und aßen. Schweine- und Butterschmalz, Roggenmehl und Speck hatten die Holzfäller von daheim mit. Am Morgen bereiteten sie ihr „Muas“ aus Mehl und Schmalz zu. Das aßen sie zum Frühstück und auch zu Mittag.

## „Muas“ mit Speck und Mehlkoch

Hans isst „Muas“ und Speck auch heute noch gern. Dabei erinnert er sich an seine Zeit als Holzknecht in der Steiermark, genauer gesagt in Hieflau. Es war seine erste Arbeitsstelle weit weg von daheim und er hatte mehrmals großes Glück. Mit einem zweiten Waldarbeiter werkte er ab Oktober und blieb bis nach Weihnachten. In dieser Zeit kamen sie nicht nach Hause. Als Unterkunft diente eine Almhütte. Eines Tages schneite es so lange und so heftig, dass der damals 17-jährige und sein Kollege nicht ins Tal gehen konnten. „Wir hatten zum Schluss nur noch Mehl. Das vermengten wir mit Wasser und haben es gegessen. Sonst hatten wir nichts mehr“, erinnert sich Hans. 14 Tage ernährten sie sich so und hungerten, denn die Arbeit auf dem Holzberg wurde in dieser Zeit fortgeführt. Welche Freude und Erleichterung war es, als der Vater von Hans mit Skiern kam und Mehl, Speck und Butter brachte.

Großes Glück hatte Hans, als er eine eingeklemmte Henne aus einem Holzstapel hervorlugen sah. Mit einem Sappel stocherte er zwischen die Bloche und wollte das Federvieh so herausfischen. Da schnappte plötzlich eine Fuchsfalle zu. Der Stiel seines Sappels wurde abgeschlagen – nur 20 Zentimeter von seinen Fingern entfernt.

Eine der Lieblingsspeisen von Hans ist das Mehlkoch. Dafür brauchte man einen Liter Milch und zwei Esslöffel Mehl. Seine Mutter nahm einen Viertelliter der Milch und rührte das Mehl hinein.

Die übrige Milch brachte sie auf dem Ofen zum Köcheln. Sobald die Milch blubberte, goss sie die kalte Milch hinein und nahm den Topf vom Herd. Auf dem Topfboden bildeten sich „Prinzen“ (Kruste). „Sie ist das Beste“, schwärmt Hans. Auf das fertige „Koch“ kam etwas Butter und Obst, das vorhanden war. „Wir haben alle aus der Pfanne gegessen“, erinnert sich Hans.

Auch „Beafuchsn“ (getrocknete Beeren, Äpfel, Birnen und Zwetschgen) mit Zimt und Zucker gekocht waren ein Lieblingsessen des Abtenauers. Gegessen wurden sie zu „Haubeikrapfen“. Die „Hauben“ entstehen durch das vorsichtige Ausziehen des Teigs. Der Teig besteht aus Mehl, Milch, Germ, Butterschmalz, Ei, Salz und Zucker. Sie werden in heißem Fett gebacken.

### Wilder Salbei aus den Bergen

1964 lernte der damals 25-Jährige seine Frau Wetli kennen. 1967 heirateten die beiden und 1972 übernahmen sie den Möselberg-Hof. Der Nebenerwerbsbauer arbeitete in einem Baustoff-Handel in der Nähe. Drei Kinder und Schwiegerkinder sowie seine Enkel sind nun seine große Freude. Zudem reisen er und seine Frau gerne. Am liebsten nach Kroatien. Hier sammeln sie in den Bergen wilden Salbei für die Hausapotheke. Auch wenn Hans seit einem Arbeitsunfall im Wald leiser tritt, werkt er auch heute noch sehr gerne im Holz und isst „Muas“ mit Kaffee oder Speck. Und seine Frau Wetli macht das „beste Mehlkoch“, schwärmt er.

Mit Salbeitee gurgeln nun auch Tochter Heidi und ihre Familie bei Halsweh und Husten: „Das hilft uns immer.“ Aus Holunderblüten bereiten Wetli und Heidi nach altem Rezept Sirup zu. Außerdem trocknen sie die Blüten für Tee. Diesen trinkt die Familie im Winter bei Fieber. „Pechsalbe“ hat Heidi ebenfalls zu Hause. Diese braucht sie allerdings selten.

### REZEPTE

## Salbeitee

### Zubereitung

Einen Teelöffel Kräuter mit ¼ l Wasser aufbrühen und ziehen lassen.

Als Tee werden die Blätter vor allem bei Erkältungskrankheiten, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes sowie bei starkem Schwitzen eingesetzt. Zudem ist er hilfreich bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Appetitlosigkeit.

Salbeitee wirkt schweißhemmend. Allerdings darf der Tee nur kurz ziehen, da sonst die Wirkung der ätherischen Öle verloren geht. Gut für Fußbäder bei Schweißfüßen geeignet.

Salbeitee wirkt blutreinigend, führt Schleim aus den Atemwegs-Organen und dem Magen ab. Er wirkt appetitanregend und behebt Darmstörungen und Durchfälle. Er wird auch zum Gurgeln verwendet. Er wirkt bei Eiterherden der Zähne, bei Mandel-Entzündungen und Halsleiden.

Maria Treben rät in ihrem Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ zu Salbeitee. Öfters getrunken, kräftigt er den ganzen Körper, verhütet Schlaganfälle und wirkt günstig bei Lähmungen. Bei Nachtschweiß schafft er Abhilfe. Der Tee heilt die Krankheit aus, die diesen Schweiß verursacht und nimmt durch seine belebenden Kräfte die Schwäche. Er hilft zudem bei Krämpfen, Zittern in den Gliedern und Drüsenerkrankungen. Der Tee wirkt auch bestens auf die kranke Leber.

# Lärchenharzsalbe oder Pechsalbe

## Zutaten

1/3 Schweineschmalz (besser noch Butterschmalz)  
2/3 Lärchenpech

## Zubereitung

1/3 Schweineschmalz oder Butterschmalz in einem Topf erwärmen und 2/3 Lärchenpech dazugeben. Das Pech zunächst so lange erwärmen, bis es flüssig ist, dann „Gleiteret“ (Butterschmalz) dazugeben und so lange verrühren, bis sich die Zutaten gut vermengen.

Hans rührt diese wertvolle Salbe in einem kleinen Kübel aus Metall oder in einer Blechdose an. Nach dem Erkalten füllt er sie in Tiegel ab. Haltbar ist diese Salbe mindestens ein Jahr lang.

# Lieblingsessen von Hans: Mehlkoch

## Zutaten

1 l kalte Milch  
2 EL Weizenmehl  
Salz  
Butter  
Wenn vorhanden: Kirschen oder Äpfel

## Zubereitung

$\frac{3}{4}$  l Milch zum Kochen bringen,  $\frac{1}{4}$  l kalte Milch mit zwei Esslöffel Weizenmehl verrühren und in die heiße Milch einrühren. Danach vom Herd nehmen. Es soll nur noch wenig köcheln. Über das fertige Koch Butter und Obst streuen. Auf der Unterseite bilden sich „Prinzen“ (Kruste).