

FITNESSTIPP

FITNESS UND SPASS

Zum Sport und Fitnesstraining gehört für mich das gemeinsame Erleben: Ein einsamer Waldlauf hat natürlich auch seinen Reiz - aber in Gemeinschaft mit anderen und Gleichgesinnten zu trainieren, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren - das macht einfach mehr Spaß! So gesehen freuen wir uns natürlich darauf, dass wir bald wieder ohne Mindestabstand gemeinsam laufen können, dass in den Sportvereinen und Fitnesscentern wieder Normalbetrieb herrschen kann!

Das Training allein, zu Hause und ohne Fitnessgeräte bleibt als Ergänzung aber auch dann sinnvoll.

Am besten ist es, wenn Sie sich einige wechselnde Übungen zur täglichen Routine machen: Zehn Minuten für Kniebeugen, Liegestütz oder Yoga-Stellungen - diese Zeit kann man sich zum Beispiel vor dem Frühstück oder zu den Abendnachrichten immer nehmen!

Und jede einzelne Bewegung ist ein guter Beitrag für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

Ich will Sie an dieser Stelle nicht mit der Erklärung von Übungsabläufen langweilen. Im Internet gibt es dazu eine Vielzahl von Informationen und guten Beispielen: Surfen Sie mit dem Stichwort „workout“ drauflos und probieren Sie aus! Halten Sie sich dabei an die in den Videos gezeigten Bewegungsabläufe und beginnen Sie vorsichtig. Bei Schmerzen pausieren und /oder auf andere Übungen umsteigen.



Viel Spaß dabei - und bis bald!

MIKE ZECH
FITPARK, NENZING

Bei Caroline Begle und Magdalena Holzer führt der Weg in die Küche querfeldein. Die beiden Genießerinnen greifen mit besonderer Vorliebe zum „Unkraut“ auf der Wiese, um ihre geschmacklichen Vorstellungen umzusetzen. Ihre Gäste lassen sich Kräutermakis, frittierte Brennnesselblätter, Giersch-Ravioli und natürlich ein „Kräuterschnäpsle“ auf der Zunge zergehen.

FOTOS: CAROLINE BEGLE, NADINE JOCHUM, TM-HECHENBERGER, INGIMAGE



Heute gibt es Unkraut!

GENUSS



Draußen schmeckt es am besten.
Magdalena Holzer serviert Ravioli.
Die Füllung besteht aus Zutatzen,
die sie unmittelbar zuvor auf
der Wiese gesammelt hat.

„Die Natur ist nicht geizig. Sie versorgt uns mit allem, was wir brauchen“, sind Caroline Begle und Magdalena Holzer überzeugt. Die Schlinserin und die gebürtige Osttirolerin haben sich vor sechs Jahren bei der Internationalen Alpenschutzkommission CIPRA kennengelernt, wo beide als Projektleiterinnen eine „sinnstiftende Tätigkeit“ gefunden haben. Der Weg dorthin war alles andere als vorgezeichnet. Denn Caroline Begle ist studierte Germanistin und als selbstständige Texterin aktiv, während Magdalena Holzer die Tourismusschule absolviert sowie in Wien und Bologna Sprachen studiert hat. Neben ihrem Engagement für den Naturschutz verbindet die beiden Frauen ihre Liebe zum Kochen und Genießen. „Wir treffen uns regelmäßig, um neue Rezepte auszuprobieren.“ In Zeiten von Corona geschah dies auch virtuell. Während die eine in Schlins und die andere bei den Eltern in Matrei in der Küche werkte, tauschten sie live am Smartphone ihre Erfahrungen aus. Auch so manchen Kräuter-spaziergang haben sie auf diese Weise gemeinsam unternommen. Ende April sahen die beiden Frauen aber mit Ungeduld jenen Zeiten entgegen, in denen sie nicht nur das Homeoffice verlassen, sondern auch wieder gemeinsam in der Küche werken dürfen. „Denn es gibt doch nichts Schöneres, als andere zu bekochen und deren Feste und Feiern zu begleiten“, schwärmt Magdalena Holzer, die auf einem Bergbauernhof auf 1450 Metern Seehöhe aufgewachsen ist. Die Liebe zur Kräuterküche wurde ihr dort in die Wiege gelegt. Magdalenas Eltern betreiben schon seit mehr als 30 Jahren ein „Kräuterwirtshaus“, in dem die Gäste etwa mit Gamsknödln in Kamille-Sherry-Suppe, Wiesenlasagne, Guter-Heinrich-Risotto, Lamm im Bergheu oder Holunderblüten-Sorbet verwöhnt werden. Zutatzen aus dem Garten hinterm Haus sowie Lammfleisch aus eigener Zucht und eben Kräuter aus den umliegenden Bergwiesen werden dort zu einzigartigen Menüs verarbeitet. Von der Mutter hat Magdalena Holzer gelernt, welche Kräuter bei diversen Wehwehchen Linderung versprechen, aber auch, was diese kulinarisch zu bieten haben. Für Caroline Begle war diese Welt hingegen komplettes Neuland, das sie sich als begeisterte Köchin und Bäckerin nun aber mit großem Enthusiasmus erobert. Ihre Freude an besonderen Geschmackserlebnissen möchten die beiden Genießerinnen an Gleichgesinnte weitergeben und generell dazu ermuntern, dem gemeinsamen Essen wieder einen größeren Stellenwert einzuräumen. „Uns allen geht es besser, sobald unser Kontakt zur Natur gestärkt wird und wir wieder wissen, was wir da kaufen und essen“, sind die beiden überzeugt. „Und in Gesellschaft schmeckt es einfach besser.“ Spontan packten sie deshalb letzten November die Gelegenheit beim Schopf, im Rahmen der „Potentiale“ in Feldkirch aufzukochen. Fünf Tage lang begeisterten sie in ihrer mobilen Küche mit Giersch-Risotto, Brennnesselknödeln und Co. „Wir waren extrem überrascht, dass sich die Leute so begeistert auf unsere Kräuterküche eingelassen haben“, freuten sich die beiden über leergeessene Teller und großen Andrang. Dieses Engagement war für die beiden Kräuterköchinnen Anlass, den Verein querfeld zu gründen, deren Obfrau Magdalena Holzer sowie Kassierin Caroline Begle nun auf Anfrage ihr Wissen bei Kräuterspaziergängen weitergeben ►



Gänseblümchen sehen nicht nur hübsch aus. Vor allem junge Blüten schmecken in Salaten äußerst gut. Die Knospen können sauer eingelegt werden. Für den Verzehr spricht außerdem, dass Gänseblümchen Bitterstoffe und Flavonoide enthalten, die dem Körper guttun.



Kriechender Günsel blüht blau. Blätter und Triebe schmecken in Salaten, aber auch gekocht oder gedünstet in Kartoffel- oder Gemüsegerichten. Der Geschmack ist allerdings sehr intensiv und etwas bitter - also sparsam verwenden!



Erdbeeren müssen Feinschmeckern nicht erst empfohlen werden. Neben den roten Früchten empfiehlt es sich aber auch, die frischen Blätter zu sammeln. Sie enthalten nicht nur viel Vitamin C und kurbeln die Verdauung an. Man trocknet sie für Tee oder aromatisiert Essig mit frischen, leicht zerstoßenen Blättern.

Querfeld-Makis

für 4 Personen, ca. 32 Makis

250 g Rollgerste
Große Beinwellblätter (sollten wegen ihres Pyrrolizidin-Gehalts nur gelegentlich auf den Tisch kommen, alternativ Giersch-, Brennnessel-, oder Löwenzahnblätter)
1 geräuchertes Fischfilet (zB. Forelle)
Kren, wenn möglich frisch gerieben
Essbare Blütenblätter (Kapuzinerkresse, Rosen, Malven, Ringelblumen, Löwenzahn,...)
Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch
Schale einer halben Zitrone
Apfelessig, Honig, evtl. Randig

Zubereitung:
Rollgerste sehr weich kochen, salzen, auskühlen lassen. Mit Apfelessig, Honig, Pfeffer, Zitronenschale und bei Bedarf mit Salz abschmecken.
Ein Stück Frischhaltefolie auf eine Sushimatte legen und sparsam ölen.
Die Beinwellblätter kurz blanchieren und auf die Frischhaltefolie legen.
Den Fisch in Streifen rechts drauflegen. Mit Frühlingszwiebeln oder ganzem Schnittlauch belegen, ggf. mit gekochten Randigstreifen. Essbare Blüten darüber verteilen. Das Ganze vorsichtig wie Makis rollen, dabei jeweils die Frischhaltefolie abziehen. Ca. 15 Minuten im Tiefkühler anziehen lassen, dann mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
Mit Sojasauce servieren.

Brennnesselknödel

für 4 Personen

300 g Knödelbrot
200 ml warme Milch oder warmes Wasser
300 g Brennnesseln
2 Zwiebeln
2 EL Mehl
3 Eier
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Bergkäse
Braune Butter

Zubereitung:
Das Knödelbrot mit Milch befeuchten. Die Brennnessel waschen, blanchieren und trocken tupfen, zwei Drittel davon fein hacken und anschließend mit dem Brot vermischen. Die Zwiebeln fein schneiden und in Öl dünsten, die Hälfte der Zwiebeln anschwitzen, die restlichen Brennnesseln dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen, pürieren und alles mit dem Brot und den Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Masse gut durchkneten. 15 Minuten durchziehen lassen. Zum Schluss das Mehl dazugeben und aus der Masse kleine Knödel formen. Im Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Mit geriebenem Käse und brauner Butter servieren.
Wer es noch grüner mag, dem empfehlen wir einen Frühlingskräutersalat dazu.

Caroline Begle probiert immer wieder gerne neue Wild- und Gartenpflanzen aus.

Zum Ausprobieren



Giersch ist bei vielen Gärtnern unbeliebt, weil sich dieses „Unkraut“ so gar nicht vertreiben lässt. In der Küche ist das Kraut aber vielseitig anwendbar - dient etwa als Spinat-Ersatz oder Füllung für Ravioli. „Kräuterhexen“ empfehlen Giersch als Vorbeugung gegen Gicht. Vor allem aber enthält dieses „Unkraut“ zahlreiche Mineralstoffe und viermal so viel Vitamin C wie eine Zitrone.

Brennnesseln können auch roh gegessen werden. Zuvor muss man allerdings die feinen Brennhärchen zerstören. Dazu sollte man sie entweder mit einem Nudelholz glatt walzen, kurz in warmes Wasser legen und dann auswringen oder im Mixglas zerkleinern.





Bei Kräuterspaziergängen gibt Magdalena Holzer ihr Wissen gerne weiter.



Löwenzahn Die herbwürzigen Blätter des Löwenzahns schmecken in Salaten, Suppen, Gemüseaufläufen oder Risotto. Die Blüten machen sich gut in Salaten und Süßspeisen. In Kriegszeiten wurden die Wurzeln getrocknet, geröstet und gemahlen, um damit einen Kaffee-Ersatz zu brühen.



Schwarze Johannisbeere - wer den feinen Cassisgeschmack der schwarzen Johannisbeere schätzt, braucht nicht darauf zu warten, dass die Früchte reif sind. Auch die Blätter schmecken beispielsweise auf einem Butterbrot.

Wer die Kräuter und Blüten jetzt sammelt und konserviert, ist im Winter gut versorgt.



und bei Feiern oder privaten Abendessen aufkochen. „Es gibt überall etwas zu entdecken“, entwickeln die beiden Köchinnen stets einen individuellen Menüplan, der je nach Jahreszeit und Ort der Veranstaltung variiert. Selbst gebackenes Brot - Caroline stammt aus einer Bäcker-Familie und engagiert sich beim Verein brot.zeit - und ein Kräuteraufstrich gehen dem immer voran. Manch einer staunt, dass bereits ein schlichtes Butterbrot mit einem aufgelegten Johannisbeerblatt unglaublich intensiv schmecken kann. In der kalten Jahreszeit kommen zudem verschiedenste „Konserven“ zum Einsatz, welche die beiden in den grünen Monaten angelegt haben - Kräutersirupe etwa, Pestos, getrocknete Pilze oder Kapern aus Bärlauch-Knospen. Beim Entwickeln der Rezepte unterscheiden die beiden zwischen „Mengenkräutern“ wie Brennnesseln oder Giersch und Gewürzkräutern wie etwa Gundermann, der nur in geringen Mengen verwendet werden sollte. Im Frühjahr wandern zarte Birkenblätter in den Salat, während Brombeer- und Himbeerblätter für feine Teemischungen getrocknet werden. Die Vielfalt, welche die Natur bereithält, gibt laufend neue Inspiration für verschiedenste Rezepte. „Es ist keine Zauberei“, machen Magdalena Holzer und Caroline Begle allen Mut, selbst kreativ zu sein und mehr Verantwortung für die eigene Ernährung zu übernehmen. „Einsteigern“ geben sie ein paar Tipps mit auf den Weg: „Alles was gelb ist und glänzt, ist giftig“, warnt Kräuter-Freundin Magdalena Holzer. Anfangs sollte man unbedingt mit jenen Kräutern Vorlieb nehmen, die man eindeutig identifizieren kann. Beim Erweitern der Zutatenliste leistet eine App zur Pflanzenbestimmung, die man am Smartphone immer dabei haben kann, gute Dienste. Um sicherzugehen, dass mit den Kräutern nicht etwa auch Bandwurmeier in den Magen wandern, sollte man keine Kräuter direkt am Wegesrand sowie an Plätzen, an denen sich möglicherweise ein Fuchs aufhält, pflücken. „Am besten, man versetzt sich ein bisschen in das Tier hinein. Dann weiß man schon, dass man Pflanzen, die direkt an einem Baumstumpf wachsen, lieber stehen lässt“, rät Magdalena Holzer. Damit die Ernte im nächsten Jahr gesichert ist, sollten Kräuter-Liebhaber zudem „nicht mit Gier“ sammeln. „Es ist genug für alle da“, sind sich die Genießerinnen sicher. Einig sind sich Magdalena Holzer und Caroline Begle außerdem über ihr Lieblingsgericht aus der Kräuterküche: Das Lamm im Bergheu von Magdalenas Mutter Anna hat es ihnen besonders angetan - natürlich mit bestem Fleisch und Berg-Heu zubereitet (siehe auch Seite 24).

Frühlingssalat mit Wald- und Wiesenblättern

Wer Lust auf neue und außergewöhnliche Geschmacksnoten hat, kann seinen Lieblingssalat mit Blättern von Wald und Wiese ergänzen. Gesammelt werden können Blätter von Birke, Haselnuss (viele Gerbstoffe), Buche, Linde (süß), Feldahorn, schwarzer Johannisbeere (intensiver Cassis-Geschmack), Wildkirsche, Löwenzahn, Giersch, Schafgarbe, Knoblauchsrauke sowie Lärchennadeln.

Wichtiger Hinweis: ganz junge, frische Blätter und Nadeln, die noch weich sind, am besten im März und April behutsam ernten.

Wir sind wieder für Sie da ...



... und freuen uns auf Ihren Besuch!

Im Namen aller Bludenzer Betriebe –
für eine lebendige Innenstadt
Bis bald in Bludenz!
#WirShoppenInBludenz

Bludenz WIRTSCHAFTSGEMEINSCHAFT
bludenz Die Alpenstadt | Stadterneuerung