



Mit Kräutern zum Glück

Der Weg hinauf ist wie jener zur Zufriedenheit – ein weiter. Alfred und Christine Stummer sind ihn gegangen, um zu bleiben. Wir waren zu Besuch auf ihrer Kräuteralm in Freundorf / Oberösterreich.

Im Sommer 2008 tauschte Alfred Stummer seine nicht gerade stressfreie berufliche Tätigkeit als Marketingberater gegen das nicht minder anstrengende, aber in seinen Augen sinnvollere Dasein als Landwirt. Mit ihm wagte seine damalige Partnerin und spätere Ehefrau Christine diesen Schritt. Sie hängte ihre sichere Arbeit bei der Bezirkshauptmannschaft an den Nagel, um sich ihrem Hobby, den Kräutern, künftig beruflich zu widmen. Alfred und Christine hatten beschlossen, ihr weiteres Leben im Jahreskreislauf der Natur zu führen. Gemeinsam kauften sie ein auf rund 800 m Seehöhe gelegenes altes Bauernhaus in der Kräutergemeinde Klaffer am Hochficht mit 5 ha Grund. Abseits von stark befahrenen Straßen verabschiede-

ten sich auch Zeitdruck, Hektik und Machtstreben der modernen Gesellschaft. Naturbelassene Wiesen, ein Wald mit mächtigen Bäumen und Granitsteinblöcken bildeten die stille Nachbarschaft. Der Schritt in die Freiheit sollte ein endgültiger sein.

„Wir machten damals bewusst 2 Schritte rückwärts, schraubten zurück und hatten die Vision, uns selbst zu versorgen“, erzählt Christine. Was folgte, war viel Arbeit. „Eine Arbeit, die müde, aber auch zufrieden machte. Plötzlich hatte jeder Handgriff Sinn und schuf damit Wohlgefühl.“

Ein neues Zuhause entsteht

Die Wohnräume mussten erst adaptiert, ein neues Zuhause geschaffen werden. Dafür

kamen Alfred seine Erfahrungen am Bau zugute. Auch viele Konstruktionen im Garten stammen aus seiner Hand. Aus einer alten Mischmaschine wurde eine Vorrichtung zum Sieben von Erde und Kompost. Die Kompostierung war von Anfang an eine der wichtigsten Tätigkeiten. Alfred probiert dabei gerne Neues aus. Heuer experimentiert er mit Heißrottekompost und verschiedenen Spezialkomposten.

Wildkräuterjauchen reifen in Fässern, um als Dünger oder gegen Schädlinge zum Einsatz zu kommen. Alte Haushaltseimer dienen als Schneckenabwehr. Heuer im Frühjahr entstanden 4 große Hochbeete für Gemüse zur Selbstversorgung. Gemeinsam mit einigen kleineren Hochbeeten und Terrassenbeeten

für Kräuter erleichtern diese die Gartenarbeit enorm.

Alfred und Christine haben sich im Laufe ihrer Arbeit viel Wissen angeeignet. „Es ist uns nicht alles gelungen, aber wir haben gelernt und werden wohl nie aufhören, von der Natur zu lernen“, sagt sie. Kräuter zieht und erntet sie nicht nur im Garten, Christine sammelt diese auch auf den zum Anwesen gehörenden Naturwiesen und am Waldrand. Alles handgepflückt.

Kräuter als Lebensmittelpunkt

Christine hatte als Kräuterpädagogin schon Erfahrungen mit den heilsamen Pflanzen gesammelt und begann mit der Anlage eines Kräutergartens. In dieser Höhe, bei langen, kalten Wintern am Hochficht, eine besondere Herausforderung. Aus einem anfangs kleinen Garten entstand eine beachtliche Fläche, auf der sie heute gemeinsam mit Alfred Kräuter anbaut, pflegt und erntet. „Jeder

Arbeitsschritt erfolgt bei uns in Handarbeit“, betont sie. Jedenfalls erwuchs mit den Kräutern die nunmehrige Erwerbsquelle. Kräuter wurden für beide zum Lebensmittelpunkt.

Im Selbstbau errichtete Alfred eine einzigartige Trockenanlage. Die handgepflückten Blätter trocknen dort im Ganzen, auf mit Netzen bespannten Keilrahmen locker ausgebreitet im sehr warmen, luftigen Trockenraum, auf dessen Boden handelsübliche Entfeuchtungsgeräte aufgestellt sind. Die Trockenphase dauert je nach Art der Blätter und Blüten 2 bis 3 Tage, wird aber auf jeden Fall so kurz wie möglich gehalten. Die getrockneten Blätter und Blüten werden anschließend trocken gelagert und rasch verarbeitet.

In den Kräutern konservieren sich nicht nur Inhaltsstoffe und Düfte, sie behalten dadurch auch eine ungeahnte farbliche Strahlkraft. Ohne jegliche künstliche Zusätze kreiert Christine Produkte, die ihresgleichen suchen: Kräutertees, Kräutersalze, Kräutertzucker, Kräu-

Lieblingsrezepte

Christines Frauenpower-Tee

Rotkleblüten, Schafgarbenblüten, Frauenmantel und Himbeerblätter (Menge nach persönlichem Belieben) mischen.

Alfreds Brennnessel-Butter

Geschmeidige Butter mit 2 Handvoll fein geschnittenen Brennnesseln (roh), etwas Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer, einem Löffel Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft verrühren und auf frisches Weißbrot streichen – und genießen!

teressig, essbare Blüten, Duftsäckchen, Kräuterbäder und Kräuterseifen, um nur einige zu nennen. Überaus beliebt sind die neu kreierten „Crosswego-Chips“ (Kräuterbrot-Chips) und die Wildkräuterbrösel für die Küche.



Neben den Kräutern zieren Igelköpfe, Königskerzen, Zierlauch und Funkien die Beete der Kräuteralm



Stockrosen dürfen auch in diesem Garten nicht fehlen. Mit ihren leuchtend roten Blüten sind sie ein richtiger Hingucker

Spezialität Kräutertee

Bei ihren Kräuterteemischungen unterscheidet Christine zwischen Heiltees und Vergnügungstees: „Ein Heiltee soll gut schmecken, muss aber vor allem wirken. Ein Vergnügungstees dient hingegen nur dem Genuss.“ Ihre Teemischungen enthalten kaum mehr als 5 bis 7 Teekräuter. „Zuerst nehme ich ein Basis-Kraut wie Blätter von Beerensträuchern – z. B. Brombeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren, dann ein Unterstützungskraut wie Minzblätter oder Blätter der Zitronenmelisse. Anschließend erweitere ich die Mischung mit Ergänzungskräutern für den Geschmack. Zuletzt kommt noch ein optischer Reiz hinzu. Dazu mische ich Blütenblätter darunter“, verrät sie ihre Rezeptur. Für eine Kanne Tee empfiehlt sie so viele Kräuter, wie in 3 Fingern gehalten werden können. Kräutertee sollte nicht länger als 5 Minuten ziehen und frisch genossen werden. „Wenn jemand unbedingt Süße im Tee braucht, passt Honig am besten“, rät sie.

Die Kräuter-Experten

Christine und Alfred Stummer sind mittlerweile zu wahren Kräuter-Experten gereift. Sie können viel Interessantes über die Heilkraft der Naturkräuter von Brennnessel, Beinwell, Schafgarbe oder Wildfrüchten wie Hagebutte oder Vogelbeere erzählen. Und sie geben gerne weiter, was sie so erfahren haben. Neben Betriebsbesichtigungen gibt es auf der Kräuteralm auch Wildkräuter-Schnuppertage und Kräuterwanderungen. Christine zeigt interessierten Besuchern auch gerne ihre Zauberpflanzen der Kräuteralm und erklärt damit verbundene alte Bräuche und Rituale. Sehr oft klingen derartige Nachmittage mit einem „kulinarischen Hexenschmaus“ aus. Bei der „literarischen Kräuterernte“ stehen Musikalisches aus der Region und Kulinarisches von der Kräuteralm am Programm. Der 15. August ist wohl der höchste Festtag in Klaffer, der alljährliche Kräuterkirtag. Ein wichtiger Tag auch für das Ehepaar Stummer, also auch für die Kräuteralm, die sich hier präsentiert. Für den heurigen Kräuterkirtag kreierten sie erstmals eine Kräuterschokolade aus Böhmerwald-Fichtenwipferln. Die Produkte der Kräuteralm stellen Alfred und Christine kürzlich auf Einladung der Landeslandwirtschaftskammer am



Die Kräuteralm liegt auf etwa 800 m Seehöhe und macht die Kräuter-Kultur zu einer Herausforderung

„Genuss-Salon“ in Linz aus. Sie sind stolz darauf, dass sie als einer von 3 Betrieben ihre Produkte bei diesem Markt des guten Geschmacks anbieten durften. Seit einigen Jahren verkaufen sie ihre Bioprodukte am Wochenende rund um den 8. Dezember beim „Gutes vom Bauernhof“-Adventmarkt im Palais Lobkowitz hinter der Wiener Hofburg.

Stress abbauen mit und in der Natur

Ohne Zeitdruck wandern, verschiedenste Kräuter und Blumen kennenlernen, kleine Geschichten oder Märchen rund um die Pflanzen hören und Ruhe genießen. Schritt um Schritt runterkommen, Stress abbauen, ein anderes Leben kennenlernen – das zieht viele Besucher auf die Kräuteralm. Während Christine mit Gästen durch Garten, Wiese und Wald wandert, bereitet Alfred Köstliches aus den verschiedensten Wildkräutern. Beim abschließenden gemütlichen Zusammensitzen wird über Erfahrungen geplaudert, Wildkräuter-Rezepte werden weitergegeben. Garten- und naturliebende Menschen, die Zeit haben und gerne im besonderen Umfeld der Kräuteralm mitarbeiten wollen, sind hier gerne willkommen. „Wir sind heuer bei der weltweiten Vereinigung WWOOF Mitglied geworden und nehmen ab heuer freiwillige Mitarbeiter auf Zeit gegen Kost und Quartier auf“, informiert Christine.

Das einfache Leben

„Rasch haben unsere Kunden die Qualität der handgepflückten Kräuter zu schätzen gelernt. Diese Zufriedenheit unserer Kunden lässt uns zuversichtlich in die Zukunft schauen“, freut sich Christine Stummer mit dem ihr typischen Lächeln im Gesicht. „Unser Leben und Schaffen sind geprägt vom sorgsamem Umgang mit der Natur. Wir bekennen uns zu alten Traditionen, schätzen historische Werte und haben Freude an der landwirtschaftlichen Arbeit.“ Von Zufriedenheit ist zwar nie die Rede, der Besucher spürt sie jedoch. Beide halten nichts auf Luxus und lieben es, so einfach und bescheiden wie möglich zu leben. „Unsere Vision der Selbstversorgung hat sich nicht erfüllt. Vielleicht nur noch nicht, wir werden sehen, was die Zukunft bringt“, ergänzt Alfred. Viel Freude haben beide trotzdem mit ihrer Entwicklung in den wenigen Jahren seit ihrem Neubeginn. Vor allem die florierende bäuerliche Direktvermarktung macht ihnen viel Freude.

Manfred Kowatschek

Mit der Kräuteralm haben sich Christine und Alfred Stummer einen Lebensraum erfüllt



Ringelblumen und Monarden sind wertvolle Zutaten für Kräutertees



Durch die schonende Trocknung behalten die Kräuter auch im trockenen Zustand ihre leuchtenden Farben



Fotos: M. Kowatschek