



Kräuterexpertin Rosmarie Kranabetter zeigt im Zuge der neuen Artikelserie „Energie pflücken“, wie einfach es sein kann, aus den verschiedenen Heilkräutern, die uns Mutter Natur bietet, Energie zu schöpfen.

Am Bergbauernhof der Familie Kranabetter in Irschen duftet es verführerisch nach getrockneten Blumen und Kräutern. Honigsüßen Löwenzahn, herbe Brennnesseln und einen Hauch von Ringelblume kann die geübte Nase erhaschen. Der Grund für die Vielzahl an Aromen: Rosmarie Kranabetter, Hausfrau und Kräuterexpertin, bereitet gerade ihren köstlichen „Fit & Vital“-Entschlackungstee zu.

Wahre Lebensmittel

„Kräuter sind für mich keine Medizin. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes ein Lebensmittel – und zwar Mittel zum besseren Leben“, schwärmt die Kräuterexpertin, die sich seit über 20 Jahren mit Heilkräutern und ihren Funktionen befasst. „Natürlich hat jedes Kraut eine bestimmte Funktion. Bei meinem ‚Fit & Vital‘-Tee sind beispielsweise Brennnesseln und Birkenblätter für das Entwässern, Löwenzahn für Leber sowie Galle und Gänseblümchen und Stiefmütterchen für die äußere Schönheit zuständig.“

**Rezept:
Entschlackungstee
„Fit & Vital“**

Die getrockneten Zutaten im angegebenen Verhältnis mischen und anschließend heiß aufgießen.

Zutaten:

- 30% Brennnesselblätter
- 30% Birkenblätter
- 20% Löwenzahn (Blatt und Blüte)
- 10% Ringelblumenblüte
- 5% Stiefmütterchen
- 5% Gänseblümchen



Mit Liebe und Achtsamkeit behandelt Bergbäuerin Rosmarie Kranabetter ihre Kräuter: vom Pflücken über die Trocknung bis hin zum Aufguss der fertigen Teemischung.

FOTOS Daniel Waschnig Photography, Shutterstock, Franz Gerdl



**Kräuterdorf
Irschen**



Die Heimat der Kräuter

Kräuter und Wildpflanzen haben im Kräuterdorf Irschen im Drautal schon lange Tradition. Das Wissen und die Erfahrungen über die vielfältige Verwendung und Verarbeitung von Kräutern und Heilpflanzen werden seither in Führungen, Seminaren und Vorträgen an Interessierte weitergegeben.

Die Kräutersuche

Gesammelt werden die Wildkräuter am besten weitab von Autostraßen. „Manche Kräuter wie meine Stiefmütterchen ziehe ich aber in meinem eigenen Kräutergarten“, erzählt Rosmarie Kranabetter, während sie die einzelnen Zutaten bedächtig vermischt. „Besonders wichtig ist mir immer, die Kräuter nicht zu ‚rauben‘ – sie also nicht mit einer Maschine herauszureißen und nur so viel zu nehmen, wie man selbst braucht. Dann am besten ab in einen Korb – niemals in ein verschlossenes Plastiksackerl – und gleich zu Hause auflegen und trocknen.“

Energie aus Kräutern

„Wer aus Kräutern Energie schöpfen will, der muss nur achtsam damit umgehen“, so die Bergbäuerin. „Ihre Farben, Düfte und dann erst der Geschmack – aus all dem kann man perfekt Energie schöpfen.“ Inzwischen ist der Entschlackungstee zusammengemischt. Jetzt noch heiß aufgießen und schon ist sie fertig: die Kräuterenergie zum Trinken. Nachmachen wärmstens empfohlen! *

Als Mitglied des Kelag-PlusClubs erhalten Sie 10% Ermäßigung auf das Sommerprogramm im Kräuterdorf Irschen. kelag.at/kraeuterdorf