

MAHLZEITEN aus der NATUR

Einen Vormittag lang stand bei der 1A-Klasse der NMS Ybbsitz die Hollerblüte im Mittelpunkt. Denn der Holler ist eine Heilpflanze von der Wurzel bis zur Blüte.

„**K**ennt ihr Holler?“, fragt Irene Leichtfried die Kinder der 1A-Klasse der NMS Ybbsitz, während sie über die grüne Wiese zum Wald weiter aufwärts wandern. Natürlich kennen die Schülerinnen und Schüler die weißen Blüten. Die Kräuterexpertin nimmt das gleich zum Anlass, um den Kindern ein Hollergedicht zu erzählen. Es sei eine ganz wichtige Heilpflanze, sagt die Ardaggerin abschließend, und früher die Apotheke des armen Mannes gewesen. Und deshalb steht der Holler den ganzen Vormittag im Mittelpunkt des Geschehens.

VIELFÄLTIG EINSETZBAR

Angekommen am Waldrand setzen sich die Kinder ins kühle, saftige Gras. Ein kleiner Bach schlängelt sich gleich daneben durch das steile Waldstück, man hört das Wasser plätschern. Die Kinder hören gespannt zu, als Irene Leichtfried über den Holler spricht: „Von der Rinde über die Wurzel bis zur Blüte kann man alles vom Holler verwenden“, erklärt sie den Kindern. Danach liest sie ihnen das Hollermärchen von Folke Tegethoff vor. Hinter der „Kräuterfee“ blühen jede Menge der weißen Blüten auf einer Hollerstaude. Irene Leichtfried nimmt eine Blüte und holt eine blaue Wasserflasche hervor. Darin befindet sich bereits Wasser und Zitronenverbene. Sie gibt ein kleines Stück Blüten ins Wasser und voilà: Schon hat man ein erfrischendes Hollerwasser. Dasselbe funktioniert im Sommer auch mit Lavendel oder Rosenblüten, erklärt sie den Kindern.

Dann erzählt Irene Leichtfried etwas, dem alle Kinder gebannt lauschen: „Früher hatten die Leute einen Nachtopf im Schlafzimmer stehen. Sie gaben den Holler zum Urin dazu. Der Überlieferung nach kann Holler nämlich Krankheiten anzeigen.“ Und noch vieles mehr: So sei die Hollerstaude der „Kinderwunsch-Baum“ und die Schatzpflanze – denn früher seien Schätze immer unter dem Holler



Die Hollerblüte stand im Mittelpunkt des Vormittages im Wald.

Heimische Wiesenblumen sind nicht nur dekorativ, sondern können auch verspeist werden.



vergraben gewesen. Daher bringe es Unglück, Hollerstaude wegzugeben. Nicht nur Wasser erfrischt der Holler, er kann auch sonst jede Menge: Wenn man die Blüten trocknet, wird daraus Tee. Alternativ dazu kann man Hollerblüten auch mit Alkohol ansetzen. Diese Essenz wird dann tröpfchenweise eingenommen. Die Blüten der Hollerstaude kann man außerdem in Essig einlegen – zwei Wochen später hat man einen fruchtigen Essig. Wenn der Holler dann verblüht und im Spätherbst die tiefroten Beeren zum Vorschein kommen, gibt es die nächste Gelegenheit, die Wirkung des Hollers in Anspruch zu nehmen. Die Beeren sollte man aber nur gekocht zu sich nehmen. Egal, ob Blüten oder Beeren – in ihnen steckt jede Menge: „Holunder stärkt das Immunsystem. Die Flavonoide in den Blüten haben eine antimikrobielle und antivirale Wirkung und die enthaltenen Schleimstoffe lindern Husten“, sagt Christa Rameder, MA, Diätologin der Initiative. „Tut gut!“. Holunder enthält außerdem Gerbstoffe, die sich beruhigend auf Magen und Darm auswirken.

FOTOS: PHILIPP MONIHART



BLUMEN AUF'S BROT

Genug geplaudert über den Holler – nun geht es für die Kinder ans Ernten. Irene Leichtfried nimmt ihren geflochtenen Korb und pflückt in aller Ruhe die gut duftenden Blüten. Man darf die Blüten nicht waschen, sagt sie den Kindern, denn dann schmecken sie nicht mehr so gut. Daher sollte es auch drei Tage lang trocken sein, ehe man Holler von den Stauden brockt. Den Kindern macht das Ernten Spaß: Die Buben sammeln die Blüten in ihrem Kapperl, die Mädels geben Blüten in ihre Wasserflasche. „Da kommt der ganze Blütenstaub runter“, sagt ein Schüler. „Die schmecken nach nix“, sagt ein anderer, der die Blüten verkostet, und alle Kinder lachen. Nach und nach wandert beinahe der ganze Holler des kleinen Waldstückes in den Korb der Kräuterexpertin. Man sieht den Blüten nicht an, welche Kraft drinnen steckt, schwärmt sie. Die ganze Truppe spaziert nun zurück zur Schule. Auf einer steilen Wiese bleiben sie stehen. Die Kräuterexpertin pflückt einen Spitzwegerich und reibt ihn zwischen den Händen. Bei einem Insektenstich hilft die Pflanze, da sie stark wundheilend ist. Die Wiese ist das Wundpflaster der Natur, fügt Irene Leichtfried hinzu. Nun geht es für die Kinder ans Blumenpflücken: Gänseblümchen, Schafgarbe, Margeriten und Rotklee. Die bunten Blumen kommen später aufs Brot. Getrocknet können die Blüten zu Kräutersalz verarbeitet werden. Christa Rameder weiß indes wieder jede Menge Wissenswertes: „Die Kräuter haben



besonders viel Vitamin C, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.“ Die Blüten der Kinder wandern nach und nach in den Korb der Kräuterdame. Dann kurz noch mahnende Worte von der Kräuterexpertin: „Erntet so, dass der Nächste nicht sieht, dass man geerntet hat.“

MENÜ AUS DER NATUR

Zurück in der Schule geht es direkt in die geräumige Schulküche. Zuerst setzt Irene Leichtfried mit den Kindern die Hollerlimonade an. Die Schülerinnen und Schüler helfen eifrig mit und schneiden die Zitronen. Die Kräuterexpertin rührt Zucker und viele Hollerblüten in das Wasser ein. Als Nächstes kümmern sich die Kinder

Gespannt lauschen die Schülerinnen und Schüler der NMS Ybbsitz den Erzählungen von Kräuterexpertin Irene Leichtfried.

Anmerkung:

Die Geschichte und die Fotos sind 2019 entstanden.