



Das Allgäuer Kräuterdorf

*Sehen, riechen, spüren und erleben –
in Niedersonthofen
dreht sich alles um Kräuter.*



Niedersonthofen, eingebettet in die voralpine Hügellandschaft des Stofelberges, liegt verträumt am Ende des Niedersonthofener Sees. Liebevoll gestaltete Gärten, blumengeschmückte Häuser, erd- und naturverbundene Menschen und eine gewachsene Dorfstruktur verleihen dem Allgäuer Kräuterdorf seinen besonderen Charakter. Ich bin zu Besuch auf dem zertifizierten Kräuterlandhof von Familie Holzer, um mehr über das Kräuterdorf und seine Bewohner zu erfahren. Hauptanliegen der Bäuerin und ihrer Familie ist es, Feriengästen und Wanderern im Allgäu »den Wert und die Bedeutung der einheimischen Kräuter näher zu bringen«. Denn »viel von dem in längst vergangenen Zeiten noch verbreiteten Wissen um Werte der heimischen Wildkräuter ist mittlerweile in Vergessenheit geraten«, so die Kräuterbäuerin. Auf Grund dieser Feststellungen belebt sie die Thematik der Kräuter wieder und gibt die Werte der heimischen Pflanzenwelt an Ortsansässige und Feriengäste weiter.



Das Team vom Tourismusverein Niedersonthofen e.V. (v.l.n.r.): Silke Holzer, Nadine Jäck, Regina Schmölz, Gabi Kiesel, Susanne Hörmann, Gerd Anders, Sabine Kittel, Irina Köberle und Christl Burzler-Schöll.

Über 30 Kräuter mit ausführlicher Beschriftung finden sich in ihrem liebevoll gepflegten Kräutergarten. Aus den Schätzen des Gartens stellt sie köstliche Gerichte und wertvolle Öle, Salben und Tinkturen her.

Wie schmeckt denn nun die Blume der Liebe?

Viele ihrer Gäste nutzen die Gelegenheit, hier Erfahrungen mit der Natur zu sammeln, einfach nur zuzuschauen oder gern mitzumachen, wenn aus Gartenblüten ein schmackhafter Rosensirup entsteht oder aus Kräutern und Zutaten eine pflegende

Salbe gekocht wird. Die Kräuterbäuerin genießt es, mit der Natur zu arbeiten. Wann immer sie Lust dazu hat, geht sie hinaus. »Es soll aber nicht in Stress ausarten«, lautet die Devise der fünffachen Mutter. Die Duftrosen blühen wunderschön. Während sie ihren Korb behutsam mit den Rosenblüten füllt, gibt sie Tipps, was bei der Rosen-Ernte zu beachten ist: »Wichtig ist, dass die Rosen ungespritzt sind. Der Duft ist entscheidend. Eine Rose, die nicht duftet, hat auch kein Geschmacksaroma. Damit die Blüten nicht verwelken, sollte man sie erst unmittelbar vor der Verwendung pflücken. Am besten vormittags, wenn der Tau abgetrocknet ist.

Essbare Rosensorten im Überblick

Rosen tragen essbare Blüten, die Blätter sind jedoch ungenießbar. Generell eignen sich alle ungespritzten Duftrosen zum Verzehr. Besonders beliebt sind die essbaren Blüten der Bauern- und Kartoffelrosen. Aber auch die Hagebutten der Hundsrosen eignen sich für die Küche. Während die Rosenblätter der Wildrose einen leicht süßen und zarten Geschmack abgeben, schmecken andere Rosensorten eher süßsauer. Das hängt von der Erntezeit ab – je reifer, desto süßer.



Fotos: © maunzel - Fotolia.com, © M. Schuppich - Fotolia.com, © PhotosG - Fotolia.com, © marcus_bofmann - Fotolia.com

Die dick gefüllten Köpfe der »Rose de Resht« eignen sich besonders zur Herstellung eines Rosensirups. Bei Silke Holzer wächst die alte Rosensorte im Kräutergarten.

Um versteckte Insekten loszuwerden, einfach die ganzen Blüten kopfüber ausschütteln oder absuchen.« Besonders schön ist es, wenn man mit roten Blütenblättern arbeitet, dann bekommt das Produkt eine wunderschöne rosarote Farbe. Heute wird daraus ein Rosensirup angesetzt.

Die Welt der Kräuter

Rückbesinnung auf die Werte der Natur und deren Wahrnehmung mit allen Sinnen, das ist es, was Silke Holzer näher bringen möchte. Seit Generationen wird der Charakter des Dorfes von Kräutern geprägt. Man nutzt das, was man hat. Unter ihrer Leitung entstand 2008 die Kräuterprojektgruppe, die sich 2016 mit dem Tourismusverein Niedersonthofen zusammenschloss. Silke Holzer, die zum Vorstand des Vereins gewählt wurde, ist überzeugt, dass die heimischen Kräuter

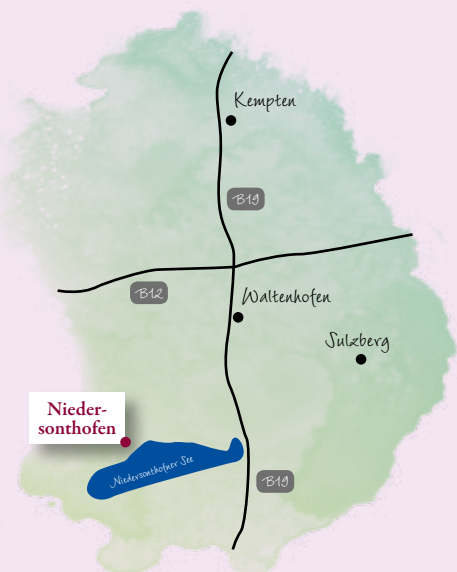


einen sanften Tourismus fördern, der ohne bauliche Eingriffe in die Natur einzugliedern ist. Die Kräuter tragen dazu bei, Natur und Brauchtum zu bewahren. Kräuter und ihre Wirkung finden nicht nur auf den Kräuterlandhöfen ihren Platz, sondern sind auch mitten im Dorf anzutreffen. Im liebevoll angelegten Kräutergarten im Zentrum von Niedersonthofen und der großen, begehbaren Kräuterschnecke lassen sich eine Vielzahl

würzig duftender Kräuter entdecken. Eine Besonderheit ist auch das aus Holz erbaute Kräutertor. Es wurde nach Plänen von Leonardo da Vinci als eine sich selbst tragende Konstruktion ohne Schrauben und Nägel durch Thomas Schöll verwirklicht. Das Bauholz stammt aus den Wäldern rund um Niedersonthofen. »Wir haben hier einen Ort des Ausruhens und Schauens, des Riechens und Schmeckens geschaffen; gleichzeitig wollen

Veranstaltungen und Termine

- **Kräuterwanderungen für Groß & Klein**
Di., 6. Juni; Mo., 3. Juli; Mo., 7. August, 19.00 Uhr mit Rosemarie Breyer
Treffpunkt: Dorfpark Kräutertor in Niedersonthofen keine Anmeldung erforderlich
Unbedingt wander- und wettertaugliche Kleidung erforderlich, Dauer ca. 2 Stunden.
- **Sonnwendfeuer – Fr., 23. Juni, 20.00 Uhr**
Treffpunkt: Ferienhof Nessler, Mähris 4, Niedersonthofen, Info: Tel. 08379 / 626
- **Traditionelles Kräuterboschenbinden zu Maria Himmelfahrt**
Mo. 14. August, 13.00 Uhr, Treffpunkt: Pfarrheim Niedersonthofen
Findet bei jeder Witterung statt. Bitte eigene Gartenschere mitbringen.
- **Traditioneller Kräuter- und Heimwerkermarkt an Mariä Himmelfahrt**
Di. 15. August, 10.00–16.00 Uhr im Dorfpark
Bei schlechtem Wetter findet der Markt im Saal des Gasthofs »Zur Krone« statt.





Rosensirup

Zutaten:

- 800 g Zucker
- 1 l Wasser
- 10 bis 12 große Duftrosenblüten
- 20 g Zitronensäure

Zubereitung:

1. An einem trockenen, warmen Vormittag die Duftrosen ernten.
2. Die Blütenblätter in einen Topf geben und zusammen mit Zucker, Wasser und Zitronensäure aufkochen.
3. Den Ansatz zwei Tage stehen lassen, immer wieder umrühren.
4. Den Sud nochmals aufkochen, sieben Minuten kochen lassen, bis der Sirup klar wird. Anschließend abseihen und noch heiß in Flaschen abfüllen. Verschlössen ist der Sirup ein Jahr haltbar.

wir die bunte Mischung der Kräuter den Einheimischen und Feriengästen näher bringen«, so Silke Holzer. Auch Christel Burzler-Schöll, Schriftführerin des Tourismusvereins, ist überzeugt: »Wir können mit Natur pur werben – bei uns kann man sich den Klängen der Natur hingeben sowie vom würzigen Aroma der Kräuter

verführen lassen. Was gibt's Schöneres?« Bei geführten Kräuterwanderungen gewähren die »Saligen« (Wildkräuterfrauen) Einblicke in Heilpflanzenkunde, Pflanzenrituale und Mystik. Spannendes über Kräuter erfährt man auch in der Kräuterwerkstatt. Nicht nur zuschauen, sondern mitmachen lautet hier die Devise, Themen sind z.B.: Powerfood aus Wald und Wiese, Duft der Rosen im Bauerngarten oder Badepralinen selber machen.

Engagiertes Ehrenamt

Das Team um Silke Holzer ist ein bunter, umtriebiger, kreativer Haufen engagierter Frauen und einem Mann. Ihrem ehrenamtlichen Einsatz ist es zu verdanken, dass das Kräuterdorf zu dem geworden ist, was es heute ist: Ein Ort der Nachhaltigkeit, der inneren Einkehr und Ruhe.

Hier helfen alle zusammen, wenn es um die Pflege der Kräuterbeete, das Sammeln von Kräutern oder das Organisieren von Festen geht. Sogar ein eigenes regionales Produkt – selbstgemachten Kräutersirup – bringt der Tourismusverein heraus. Mit Weidenkörben ziehen die Frauen an Sommertagen durch Niedersonthofen und schneiden Rosen, Malven, Holunderblüten und Minze. Daraus entstehen auf dem Puntzelhof von Renate Mögele dann köstliche Sirups fürs ganze Jahr, die u.a. beim jährlich stattfindendem Kräutermarkt verkauft werden. Auf diesen ist der Tourismusverein Niedersonthofen besonders stolz. Der an Mariä Himmelfahrt (15. August) stattfindende Markt hat sich zu einer festen Größe etabliert und passt perfekt zum Motto »sehen, riechen und spüren rund um die Welt der Kräuter und Niedersonthofen«.

Und bevor es im August wieder soweit ist, lasse ich mir einen Aperitif mit Rosenblütensirup schmecken – ein bisschen herb, ein klein wenig grasig im Nachklang. Kurz: Es schmeckt nach Rose. Zart und schön – eine willkommene Abwechslung zum »Hugo«.

Text & Fotos: Johanna Strödl;
Freisteller: © mates - Fotolia.com (1),
© esolla - Fotolia.com (1) &



ANDREA
HAAS
BERGSPORT & FLORISTIK



ROSENFEST
05. – 07.05.2017

MEINDL
Shoes for Actives

SCARPA

mavi

icebreaker.com
PURE MERINO

ORTOVOX
VOICE OF THE MOUNTAINS

ibex

wolky
designed for walking

GreenGate
COPENHAGEN

KING LOUÏE

ANDREA HAAS · Bergsport & Floristik
Hintersteiner Str. 2 · 87541 Bad Oberdorf
Fon 08324 - 357 · www.haas-badhindelang.de