

Barbara Aebli-Koster gibt ihr Wissen rund um Wild- und Gartenkräuter weiter

Leben mit und in der Natur

Das ehemalige Schulhaus in Ebersol bietet Platz für Kräuter und Musik. Der grosse Walnussbaum ist Beschützer und Lieferant von Früchten und Blättern. In dieser Umgebung fühlt sich die Kräuterefachfrau wohl und kann ihr Wissen weitergeben.

Text und Bild: Adi Lippuner, Wildhaus



Barbara Aebli mit ihrem Walnussbaum.

Die Kräutera Akademie in Salez erfreut sich regen Interesses. Alljährlich verlassen, aufgeteilt in zwei Klassen, rund 30 bis 35 ausgebildete Kräuterefachfrauen und ab und zu auch ein Kräuterefachmann, die Akademie mit einem Diplom. Dieses Jahr war auch Barbara Aebli-Koster dabei. Ihre Diplomarbeit über die Walnuss mit dem

Zusatz – «Sinnbild für das Wesentliche» – wurde als eine der besten speziell ausgezeichnet.

Steter Wandel

Doch wer ist diese Frau, die sich zusammen mit Ehemann Arthur für ein Leben im alten Schulhaus Ebersol entschieden hat? Ein Besuch vor Ort zeigt: Die beiden haben ihr Daheim mit viel Liebe zum Detail, mit Respekt vor der gewachsenen Struktur des Hauses, aber auch mit Sinn fürs Praktische umgebaut. Sowohl die Musikinstrumente von Arthur als auch alles rund um die Kräuter von Barbara Aebli haben ihren Platz.

Eigentlich wollte Barbara Koster als junge Frau ein Studium der Pharmazie in Angriff nehmen. «Aber beim Besuch in einer Kräutera Apotheke kam meine damalige Allergie respektive der Heuschnupfen zur Sprache und die Reaktion des Apothekers hat mich abgeschreckt.» Sie entschied sich für die Ausbil-

dung zur Sekundarlehrerin, später zu einer berufsbegleitenden Ausbildung als Mal- und Kunsttherapeutin und anschliessend für den Studienlehrgang Schulische Heilpädagogik mit Schwerpunkt «Pädagogik für Menschen mit einer geistigen Behinderung».

Schule und Kräuter

Ein Bildungsurlaub im Jahr 2008 öffnete den Weg zu den Kräutern. «Ich konnte verschiedene Kurse und Praktika absolvieren und entschied mich dann für die Ausbildung an der Kräutera Akademie.» Durch ständiges Probieren, Neues entdecken und das erworbene Wissen weitergeben erfüllt sich nun Barbara Aebli ihren Traum. «Mein Pensum als schulische Heilpädagogin habe ich reduziert und widme nun einen Teil meiner Zeit den Kräutern.» Dabei gibt sie ihr erworbenes Wissen weiter, eignet sich aber durch Beobachten und Selbststudium auch stän-



Bei den von Barbara Aebli getrockneten Kräutern dürfen die Walnussblätter nicht fehlen.

dig neues Wissen an. «Bei Streifzügen rund um Ebersol entdeckte ich vieles, habe meine «Plätzchen», wo ich Kräuter und Wildfrüchte ernte, und verarbeite diese zu immer neuen Kreationen. Für mich ist die Umgebung wie ein Selbstbedienungsladen, gibt es doch einige ungedüngte Wiesen, auf denen ich während der ganzen Vegetationsperiode Kräuter holen darf.» Das Leben auf dem Land und doch nicht allzu weit von den Zentren entfernt biete ihr die nötige Ruhe und Raum für Kreativität.

Im ehemaligen Schulzimmer können sich Kräuterinteressierte kuli-

«Kräuter sind Duft- und Kraftstoffe, sie bieten uns Nahrung und können als Heilmittel verwendet werden.»

narisch verwöhnen lassen und erfahren dabei einiges über die Pflanzen, welche im Garten und in der freien Natur wachsen. «Ich habe schon immer gerne mit Kräutern experimentiert und diese, anstelle fertiger Mischungen, zum Würzen verwendet. Kräuter sind Duft- und Kraftstoffe, sie bieten uns Nahrung und können als Heilmittel verwendet werden.»

Eltern und Lehrer legten Samen
Blickt Barbara Aebli auf ihre Kinder- und Jugendjahre zurück, erinnert sie sich dankbar an einen ihrer Lehrer in der Stadt St.Gallen. «Christian Zinsli war Präsident des Naturschutzvereins und hat bei uns Schülern die Liebe zur Natur



Im Schutze des Walnussbaums fühlen sich Menschen und Kräuter wohl.

geweckt. Wenn immer möglich, verbrachte er Schulstunden mit uns im Freien, erklärte uns Zusammenhänge und bot uns damit die beste Lebensschulung.»

In der sechsten Klasse zogen die Eltern Koster dann nach Speicher in ein kleines, bescheidenes Bauernhaus. «Leider ist genau dieses Haus vor ein paar Wochen abgebrannt. Ich hatte noch nicht die Kraft, an den Ort meiner Kindheit zu gehen, um mir die Brandruine anzuschauen, obwohl meine Eltern schon lange nicht mehr dort leben», so Barbara Aebli. Sie habe dort, völlig im Grünen und abseits vom Dorf, eine herrliche Zeit verbracht. «Meine Eltern legten einen Biogarten an und Kräuter begleiteten uns durchs ganze Jahr.» Allerdings sei damals ihre Liebe und das Verständnis für Wild- und Gartenkräuter noch nicht vorhanden gewesen. Aber dank Mutters Kräuter habe sie viele Allergien überstanden. «Wenn ich zurückblicke, wurde damals der Samen für mein heutiges Engagement gelegt.»

Walnuss im Zentrum

Der grosse Walnussbaum steht direkt neben dem ehemaligen Schul-

haus. In seinem Schutz fühlen sich die drei Laufenten wohl, die zwei Hauskatzen räkelnd sich an schattigen Plätzen und unzählige Wildkräuter wachsen bunt durcheinander. Alte Gemüsesorten, teilweise werden die Samen über Pro SpezieRara besorgt, gedeihen in den Gartenbeeten. «Unser Walnussbaum ist wie eine riesige Heilpflanze und öffnet als Pfortner die Tore zum Garten», so die Kräuterefachfrau.

Rund um den Walnussbaum hat sich Barbara Aebli ein breites Wissen angeeignet. Sie hat nicht nur die kulinarische Seite der Walnuss entdeckt, sondern Blätter, Schalen und Nüsse, kombiniert mit anderen Kräutern, für ihre eigene Kosmetiklinie verarbeitet. Bei ihren Recherchen über die Mythologie und Magie des Walnussbaumes stellte sie fest, dass der «Hausbaum» seine Dienste tat, indem er nahe ans Haus oder beim Stall gepflanzt wurde. «So hielt er Ungeziefer von den Haus- und Stallbewohnern fern. Fliegen lieben den Geruch von Walnussblättern nicht. Auch in die Hundehütte streute man Walnussblätter, um die Tiere vor Parasiten zu schützen.»

Rezepte für Barbara's Drei-Gang-Menu mit Walnüssen

Herbstlich gefüllte Dinkel-Walnuss-Omeletten

Zutaten

Für den Teig

170 g Dinkelmehl
30 g gemahlene Walnüsse
¾ TL Salz
2 Eier, verquirlt
1 EL Sonnenblumenöl
4 dl Wasser oder Milchwasser

Für die Füllung

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
200 g Waldchampignons
ein Handgrosstes Stück Kürbis
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe gepresst
Meersalz
Pfeffer
150 g Walnüsse
2 dl Vollrahm
1 TL Mehl und Butter

So wirts gemacht

Für den Teig Dinkelmehl in die Schüssel geben, Walnüsse dazugeben, Salz beifügen. Eier, Öl und Wasser zusammen mit dem Ei unter den Teig rühren, eine halbe Stunde ruhen lassen.

Omeletten in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl dünn ausbacken.

Zwiebel fein hacken, Champignons und Kürbis in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Zwiebel in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne im eigenen Saft gar dämpfen.

Petersilie fein hacken und mit Knoblauch begeben. Nach Belieben würzen.

Walnüsse fein hacken, ohne Fett in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und zur Füllung geben. Rahm zur Füllung geben, unterrühren und bei niedriger Temperatur etwas einköcheln lassen. Mehl und Butter zusammen verrühren und eventuell die Sauce damit binden.

Die Omeletten mit dieser Füllung auslegen, zusammenrollen und auf vorgewärmte Teller legen. Mit wenig Füllung als Garnitur überziehen. Als Vorspeise mit einem Wildkräuter- oder Salatbouquet servieren.

Tip: Die Omelette kann selbstverständlich auch mit anderen Pilzen und anderem Gemüse oder auch mit Wildkräutern wie Brennnessel, Giersch, Melde oder Franzosenkraut gefüllt werden.

Sellerie–Cordon-Bleu im Walnussmantel

Zutaten

Für das Cordon-Bleu

1 grosser Sellerie
1 Becher Philadelphia Frischkäse
1 Handvoll (Wild-)Kräuter
Meersalz
Pfeffer

Für die Panierung

etwas altbackenes Brot
gemahlene Walnüsse

1 Ei

etwas Weissmehl

So wirts gemacht

Sellerie mit dem Messer oder auf der Aufschnittmaschine 8 grosse, dünne Tranchen schneiden und diese im Salzwasser knapp weich kochen. Kräuter fein hacken und unter den Frischkäse mischen. Würzen nach Belieben. Für die Panade Brot mit mit der Zyliss-Raffel reiben oder mit einem Stössel in einer Schüssel fein zerstoßen. Gemahlene Walnüsse begeben, so dass eine Mischung aus halb Brot und halb Walnüssen entsteht. Ei in einem Suppenteller verquirlen. Die Sellerie – Cordon bleu zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Paniermischung drehen und gut andrücken. In einer beschichteten Pfanne in reichlich Öl ausbacken. Füllung auf die Hälfte der Selleriescheiben verteilen und mit einer zweiten Scheibe bedecken, leicht andrücken.

Tip: Das Rezept lässt sich auch mit Fleisch zubereiten. Hier stelle ich ein übliches Cordon-Bleu her aus Schweine- oder Kalbfleisch, gefüllt mit Schinken und Käse eventuell noch mit einem Salbeiblatt angereichert. Dann wird das Cordon bleu mit der gleichen Paniermischung aus Brot und gemahlene Walnüssen überzogen und knusprig ausgebacken.

Bratäpfel mit Walnussfüllung

Zutaten

4 kleinere säuerliche Äpfel

Für die Füllung

100 g gemahlene Walnüsse
wenig Weinbeeren
½ dl Vollrahm, etwa
2 TL Zucker oder Honig
1 Messerspitze Zimt
4 Kardamomkapseln
wenig abgeriebene Zitronenschale

So wirts gemacht

Äpfel waschen, Stiel entfernen und Kerngehäuse herausstechen. Kardamomkapseln im Mörser zerkleinern. Alle Zutaten für die Füllung gut miteinander verrühren, evtl. noch etwas Rahm dazu geben. Die Füllung mit einem Teelöffel in die Öffnung geben und mit dem Kellenstiel hineindrücken. Auf jeden Apfel oben auf die Füllung etwas Honig und ein Butterflöckchen geben. Bei 220 Grad Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten braten. Garprobe mit einem Holzspießchen vornehmen.

Dazu serviere ich eine selbstgemachte Vanillecrème oder einen Rahm, der mit Zimt aromatisiert wird.

«En Guete» wünscht
Barbara Aebli-Koster, Ebersol