



Es geht auch um verantwortungsvollen Umgang und Respekt vor der Natur, den Tieren und den Mitmenschen. Dazu gehören Regeln wie: Steck ein Papierl mehr ein, als du mitgebracht hast, sei umsichtig mit Geröll und losem Material in steilem Gelände, bleib auf den markierten Wegen, respektiere Weide- und Wildtiere und Schutzzonen, tauch in die Stille der Natur ein!

Für deine Sicherheit solltest du unbedingt folgende Kleinigkeiten beachten: Erkundige dich im Vorfeld schon nach allen Berg- und Schutzhütten in Reichweite, hinterlasse bei den Vorbereitungen Informationen bei Bekannten/bei der Familie/bei Freunden über deine Route und geschätzte Wegzeit, pack einen Schluck und einen Bissen mehr ein, als du essen/trinken wirst, hab ein Auge auf die Wetterentwicklung, passe deine Geschwindigkeit dem Schwächsten in der Gruppe an, schätze deine Fähigkeiten und deine Ausdauer richtig ein, habe die passende Ausrüstung, wie auch Kartenmaterial, ev. GPS und

Handy mit und das geeignete Schuhwerk an, plane Pausen mit ein. Eine alpine Versicherung ist im Falle des Falles sicher hilfreich. Dann steht einem sicheren und schönen Bergerlebnis nichts mehr im Wege.

Als Schluss möchte ich ein Zitat von Hanspeter Eisendle (Südtiroler Bergführer) mit euch teilen:

**„Das Ziel ist nicht der Gipfel, sondern das Ziel ist daheim. Man will und muss wieder heimkommen.“**

Iring Süß

**Willst du die Bergrettung finanziell unterstützen? Spendenkonto:**

IBAN: AT 15 2011 1839 6258 8600  
BIC: GIB AAT WW XXX

## Fakten zur Bergrettung

Mehr als 13000 Bergretterinnen und Bergretter stehen 365 Tage im Jahr rund um die Uhr bei jedem Wetter freiwillig und unentgeltlich bereit, um bei einem Unfall im unwegsamen alpinen Gelände rasch und effizient Hilfe leisten zu können. Pro Jahr müssen sie österreichweit ungefähr 9000 Mal aufbrechen, um Menschen in Not zu retten – das ist durchschnittlich jede Stunde ein neuer Einsatz.

Hast du Interesse, bei der Bergrettung mitzuarbeiten? Nimm bitte mit deiner nächsten Ortsstelle Kontakt auf.

Information dazu auf: [www.bergrettung.at](http://www.bergrettung.at)

# Kochen mit Wildkräutern

Hallo, ich bin Christine Grasl und Wildpflanzen sind meine Leidenschaft. Das passt ja auch super zu den Pfadis, zu denen ich schon im WiWö-Alter gefunden habe. Jetzt bin ich bereits einige Jährchen lang Leiterin, seit 2015 darf ich die RaRo begleiten.

Mein Wissen rund um die Wildpflanzen gebe ich nebenberuflich weiter – zurzeit hauptsächlich online. Wer Lust hat, kann z. B. an der Wilde Bäume Challenge teilnehmen:

Mit Wildpflanzen lassen sich köstliche Gerichte zaubern. Dabei muss es nicht immer kompliziert zugehen. Als Gewürze über Salat, Suppe oder Kartoffeln gestreut, werten sie den täglichen Speiseplan auf und liefern nebenbei auch wichtige Vitamine, Mineral- und Bitterstoffe. Meine Empfehlung für den Anfang ist, klein anzufangen und sich langsam an den jeweiligen – oft doch sehr intensiven – Geschmack heranzutasten. Das Wichtigste ist auf jeden Fall die Sicherheit. Alles, was du nicht 100%ig bestimmen kannst, lass am besten einfach stehen.



Logo: Marlene Kersten / die\_letzte

Wenn du meinst, dass du noch zu wenige Pflanzen kennst, um sie in deinen Speiseplan zu integrieren, fang doch einfach mal an: Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnessel erkennst du bestimmt. Bei Letzterer kannst du im Zweifelsfall den gut erprobten Greif-Test machen. Spätestens das Brennen auf der Haut unterscheidet sie eindeutig von der Taubnessel – die du aber übrigens auch essen kannst.

Und vielleicht bist du auch vom Giersch geplagt: nicht ärgern, sondern aufessen. Übrigens sind nicht nur die Kräuter am Boden kulinarisch interessant. Auch die Blätter vieler heimischer Laubbäume können gegessen werden, so lange sie noch frisch grün sind und noch nicht zu viele Gerb- oder Seifenstoffe eingelagert haben. Wie wäre es z. B. mit einem Lindenblätter-Salat oder gefüllten Ahorn-Blättern?

Jedenfalls lohnt es sich, beim nächsten Spaziergang näher hinzusehen, was sich da zu deinen Füßen und in den Baumwipfeln so alles findet. Ich hoffe, du bist auf den Geschmack gekommen!

Fortsetzung nächste Seite

<https://christinegrasl.com/anmeldung-wildebaeumechallenge28-03-2021>

Website: <https://www.christinegrasl.com>  
E-Mail: [pflanzen@christinegrasl.com](mailto:pflanzen@christinegrasl.com)



Zu pflücken gibt es immer etwas!

Foto: Vero Steinberger