



## Bei uns **dahoam**

Eine Reise durch die steirische Volkskultur  
Theresa Maier und Bernd Prettenthaler



Teile Deine  
steirischen  
Momente von  
dahoam und gewinne!  
#dahoamsteirern  
dahoamsteirern.at

# Heimische Superspeisen

Kräuterpädagogin Veronika Spath liebt die Welt der Kräuter und hat sie auch zum (Fr-)Essen gern.

Im Frühling beschenkt uns die Natur mit einem alljährlichen Farbenspiel an Blumen, Gräsern und Kräutern. „Als Liebhaberin dieser auch als heimisches ‚Superfood‘ zu betrachtenden Pflanzen, fällt es schwer, sich für ein paar wenige zu entscheiden. Alle haben ihre Verlockung und tun Körper und Seele gut“, schwärmt Kräuterpädagogin Veronika Spath und stellt ein paar Schmankerln der heimischen Kräuterwelt vor: Der allseits bekannte Löwenzahn liefert neben seiner entgiftenden Funktion Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. Während sich die Blätter als Salat – im Volksmund als „Röhrlsalat“ bezeichnet – eignen, kann man mit den goldgelben Blüten viele Gerichte verfeinern. Als ganzjähriger Kraftlieferant kann man die Wurzeln zerkleinern und als Pulver etwa in frische Smoothies mischen.

Für Palatschinken oder Spätzle gibt die in der Steiermark als „Hiandarm“ bekannte Vogelmiere eine schmackhafte Ergänzung. Aufgrund ihrer heilenden Wirkung ist sie auch optimal bei juckenden Stellen



Veronika Spath  
setzt auf  
heimische  
Kräuter

SPATH, KK

oder Insektenstichen – einfach einen Tee aufgießen und abgekühlt mit einem Tuch auflegen. Ebenso dürfen Brennnessel als Entschlackungstee oder als Gemüsebeilage und die Gundelrebe verarbeitet in Kräutersalz in Veronikas Küche nie fehlen.

„Meine Ausbildung brachte nur einen Teil des Wissens rund um Kräuter. Ein großer Dank gilt allen Kräuterkundigen, die mit Büchern, Internetforen und Vorträgen auch meine Entwicklungen inspirieren“, so die Ragnitzerin.

## VOLKSMUSIK

### Die Familienmusik Gspurning



In Zeiten wie diesen spielt sich unser Leben auf sehr kleinem Raum ab, die Familie steht im Mittelpunkt. So auch am Bauernhof der Familie Gspurning in Edelschrott in der Weststeiermark. Neben der vielen Arbeit am Hof bleibt noch genügend Zeit zum Singen und Musizieren. Simon (12 Jahre) spielt die Steirische Harmonika, Katharina (14) Klarinette und Klavier und Mama Ingrid die Querflöte. Da auch der Unterricht in der Musikschule Köflach zurzeit ausfällt, werden die Stücke und Volkslieder im mehrstimmigen Satz selbst erarbeitet und für die hoffentlich bald wieder möglichen Auftritte bei Feiern und Konzerten vorbereitet – klassisches „Dahoamsteirern also. Infos unter Tel.: 0664/73881494

### Info

Für Fragen zur steirischen Volkskultur:  
**Telefon:** (0316) 90 85 35.  
**E-Mail:** office@volkskultur.steiermark.at



Stutzen stricken beim Dahoamsteirern mit Familie Gerhardt aus Rohrmoos

### Dahoamsteirern.at

Zahlreiche Fotos, Videos und Texte zeigen im Internet unter [www.dahoamsteirern.at](http://www.dahoamsteirern.at), wie die steirische Lebensart die Steirer und ihr direktes Umfeld in dieser Ausnahmesituation begleitet. Machen Sie mit und verraten Sie

uns, wie steirisch es bei Ihnen jetzt zugeht. Also: Persönliche Momente von daheim unter #dahoamsteirern teilen und gewinnen – etwa ein Dirndl oder eine Lederhose vom Heimatwerk!