



Lange aufbleiben war erwünscht

Linz zu später Stunde entdecken: Bei der „Langen Nacht der Familie“ durften Kinder auch heuer lange aufbleiben. Familienreferent Franz Hiesl und Stadt-Vize Bernhard Baier waren mit dabei.

LAND 00

So schmeckt der Wald

Feldküche. Spitzenkoch Jodok Dietrich zauberte am Langbathsee ein Wald-Menü



Begab sich am Samstag im Wald rund um das kaiserliche Jagdhaus am Vorderen Langbathsee auf Nahrungssuche: Jodok Dietrich

VON CHRISTOPH WEIERMAIR

Normalerweise besorgt sich Jodok Dietrich die Zutaten für seine Gerichte auf dem Markt. Am Samstagvormittag war der Spitzenkoch aus Vorarlberg in den Wäldern rund um den Langbathsee bei Ebensee im Salzkammergut unterwegs. Gemeinsam mit seiner Freundin Katharina Lorenz sammelte er Kräuter, junge Triebe, Baumrinde, Himbeeren und Walderdbeeren – allesamt Zutaten für ein Menü, das der 29-Jährige am Abend seinen Gästen vor dem ehemaligen kaiserlichen Jagdhaus servierte.

An solch idyllischen Schauplätzen in ganz Österreich laden die Bundesforste heuer dazu ein, den Geschmack des Waldes kennenzulernen. Gekocht wird in freier Natur am Waldesrand, an Seeufern, Lichtungen oder Almen mit allem, was die Natur an kulinarischen Köstlichkeiten hergibt. „Wir beobachten, wie das Wissen rund um



den Wald gerade im städtischen Raum immer mehr verloren geht“, erklärt Bundesforste-Vorstand Georg Erlacher den Hintergrund der Veranstaltungsreihe.

Für jeden Termin konnte ein renommierter Koch gewonnen werden – die Palette der Gerichte reicht von Tannenpesto über den Pilz im Moos bis hin zur Bachforelle mit Erdartischockenpüree.

Erdige Geschmäcker

Jodok Dietrich, im Hauptberuf Chefkoch im Münchener In-Lokal „Buffet Kull“, hat den Wald in sechs Gängen eingefangen. „Es sind erdige Geschmäcker, manchmal wird es ein bisschen bitter. Mir geht es auch darum, beim Kochen mit der Textur des Waldes zu spielen, also mit dem Weichen und stellenweise auch sehr Hartem.“

Holz zum Beispiel befeuerte nicht nur die Feldküche des Vorarlbergers, sie fand auch Eingang ins Menü: Der Seesaibling, den ein Fliegenfischer am Vormittag aus dem Wasser geholt hatte, wurde mit Waldhonig auf frischem Tannenholz gegart. Das Harz sorgte dabei für ein ganz besonders Aroma. Dazu

reichte Dietrich Heupüree und Rhabarber. Die weiteren Gänge: Gams aus dem örtlichen Jagdrevier der Bundesforste. Der Rücken kurz gebraten, die Keule langsam in Buttermilch geschmort. Außerdem: Waldsalat mit Beeren, Samen und roten Rüben, gekochte Kalbszunge mit Apfel und Kren. Als Vorspeise eingelegte schwarze Walnüsse, Karottenpüree und Nussbrot. Und als Abschluss: Käse. Nicht aus Vorarlberg, sondern in Form von Frischkäse mit Rauchsalz und Mus aus getrockneten Marillen.



Himbeeren und Walderdbeeren fanden genauso Eingang in das sechsgängige Menü wie ein frischer Saibling aus dem Vorderen Langbathsee

Glosse

DANIEL VOGLHUBER



Leg dich nie mit einer Katze an

Wer versucht, einen Stubentiger von einem seiner Schlafplätze zu vertreiben, zieht den Kürzeren.

Don't mess with the Black Cat. Leg dich nicht mit der schwarzen Katze an, erkannte schon die US-80er-Metal-Band Cacophony in dem schrecklich anzuhörenden Lied „Black Cat“. Dass diese Zeile, die zwischen gruseligen Gitarrenriffs eingebettet liegt, einen Wahrheitsgehalt hat, musste auch mein Vater im Innviertel erfahren.

„Na warte, dir werd' ich helfen“, giftete er in Richtung des schwarzen Familienkaters. Die Panther-Miniatur hatte nämlich entdeckt, dass es sich im Sommer vorzüglich auf einer Matratze auf dem häuslichen Balkon liegen ließ. Allerdings beanspruchte der Herr Papa – katzenähnlich – das Refugium für sich. Dazu brachte das vermeintliche Familienoberhaupt in Rage, dass das eigentliche Familienoberhaupt die Balkontür nicht selbst öffnen konnte und deshalb nicht mit Samtpfoten, sondern mithilfe von Krallen und einem Holzpfiler von außen die Plattform eroberte. Was man dem Pfosten auch ansah.

Das „dir werd' ich helfen“ hieß, Vater rief nach einem Spengler. Der bastelte (wahrscheinlich für nicht wenig Geld) eine Art kleines, hässliches Blechdach, das sich um den Pfeiler herumwand. Geholfen hat das rein gar nichts. Am nächsten Tag lag das Tier wieder auf Vaters Matratze. Erneut musste der Spengler ran. Diesmal schlug er Blech um den Pfeiler, um den Aufstieg endgültig zu unterbinden. Herr Papa triumphierte.

Wer glauben Sie, machte es sich wenige Stunden später oben gemütlich?

daniel.voglhuber@kurier.at

Linz
Wien

Daniel Voglhuber ist gebürtiger Innviertler. Er koordiniert die Bundesländer-Ausgabe des KURIER.

TIPPS

Schöne Grüße an die Leber!

Gesundheit. Das Entgiftungsorgan dankt uns gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf

VON MARIA OBERMAIR

„Liebe Leber! Ich verschone dich vor zu vielen Genüssen. Bitte verschone auch du mich, wenn ich genieße!“

Das ist kein Witz. Darf ich vorstellen? Ihre Leber: In der Energielehre ist sie der Motor Ihres Körpers und lässt Körperenergie frei zirkulieren. Sie ist normalerweise ein sehr reifriges Organ und arbeitet immerzu. Ihre Höchstzeit hat sie aber nachts zwischen ein und drei Uhr Früh. Die Leber hat keine Schmerzrezeptoren, der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.

Wie geht es Ihrer Leberenergie? Sehen Sie weiße

oder schwarze Fäcchen oder haben Sie ein Flimmern? Überfällt Sie plötzlich Müdigkeit nach dem Essen? Der braune Lappen unter Ihrem rechten Rippenbogen läuft dann auf Hochtouren. Weit weg vom konzentrierten Arbeiten oder Lernen sehnen wir uns weit lieber nach einem Rastplatz. Bei lang andauernder Überforderung und schlechter Ernährung wird die Leber geschwächt.

Im Alter neigen diese Menschen zu Schlaganfall, Herzrasen, Herzinfarkt und hohem Blutdruck.

Dunkle Augenringe kennzeichnen oft Lebertypen. Diese gehen mit emsigen Tändrang und hektisch an ei-

ne Aufgabe heran. Mit ausgeprägter Mimik, lautstark und wilden Gesten setzen sie alles auf eine Karte. Grenzen sind ihnen zuwider. Regeln sehen sie als Vorschläge. Lebertypen ärgern sich schnell, weil sie alles besser können, als andere es tun.

Stärken Sie Ihre Leber und verlängern Sie Ihr Leben! Kennen Sie die Formel 80/20? Gemeint ist, sich 80 Prozent bewusst aufbauend und gesund zu ernähren. Die restlichen 20 Prozent sind eher Genussstoffe, bei der Ihre Leber stark gefordert wird.

Massieren Sie vor und nach dem Essen rechts die Zone genau an der unteren Brustfalte. Kurz und kräftig,

wundern Sie sich nicht, diese Stelle ist häufig schmerzempfindlich.

Kurbeln Sie mit Frischluft und Bewegung die Entgiftungsprozesse an. Trinken Sie ausreichend Wasser und meiden Sie Alkohol. Gönnen Sie sich Schlaf, speziell nachts zwischen 1 und 3 Uhr.

Welche Idee möchten Sie umsetzen? Wählen Sie Ihre Priorität. Setzen Sie Ihren Plan mehr mit Ruhe als mit Schusseln um.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.

INTERNET
www.kinmo.at



Die Leber ist nachts zwischen ein und drei Uhr besonders aktiv

DECAQ3D/PHOTOLIA