



„Wenn der Himmel heiter ist, dann stimmt die Temperatur“, sagt die Maria und schiebt das Brot in den Holzofen. Jetzt im Frühling mischt sie zum Beispiel würzige Brennnesseltriebe in den Teig.

# Frisch aus dem Winkl

Stundenlang streift Bäuerin Maria Walser durch Wald und Wiesen des Tölzer Lands – immer auf der Suche nach heimischen Wildkräutern. Mit denen macht sie dann ein Brot, das zu jeder Jahreszeit anders und doch immer großartig schmeckt.

TEXT: ANNA KALTENHAUSER FOTOS: MARIA DORNER

Jetzt spinnt sie wieder, die Maria“, haben sich die Bauern aus der Umgebung zugerant, als die Walser Maria vor drei Jahren ihr Kräuterstüberl eröffnete. Aber die Bäuerin vom Glaswinkler Hof in Fischbach im wunderschönen Tölzer Land gibt nichts auf das Gerede: „Wenn man nämlich nach dem geht, kimt ma net weit.“ Das weiß sie spätestens, seit sie vor 25 Jahren schon mal eine damals außergewöhnliche Idee hatte und den Frauenkreis Fischbach gründete. In den Augen der Männer war der „a recht a Schmarrn“, für die Frauen war's ein wahrer Segen. „Früher saßen wir ja quasi mit unseren Kindern auf

den Weilern und Einöd-Höfen fest. Im Frauenkreis können wir uns jetzt austauschen, wir helfen Leuten, die Hilfe brauchen, und fahren auch mal auf München in die Oper.“ Marias Stimme überschlägt sich ein bissl vor Aufregung – und vor Stolz. Zwischendrin lächelt sie verschmitzt. Man spürt, sie ist eine patente Person mit scharfem Verstand. Kein Wunder also, dass sich die Mutter von drei Kindern und Oma von fünf Enkeln immer wieder gern neue Aufgaben sucht – und dass sie auf dieser Suche zur Kräuterpädagogin wurde. „Ich hab mich geärgert, dass ich so vieles, was direkt vor meiner Tür wächst, gar nicht kenne. Aber ich bin halt in

einer Zeit aufgewachsen, wo die Leut froh waren, dass man alles kaufen konnte. Das Grünzeug auf der Wiese haben die Kühe gefressen – und aus.“ Jetzt pflückt sie Löwenzahnblätter, Gundermann und Giersch, Hirtentäschel und Waldmeister. Oberstes Gebot: Die Achtsamkeit vor der Natur. Es wird nur das genommen, was wirklich gebraucht wird. Das lehrt sie auch die Kinder in ihren Seminaren: „Die sind so neugierig und aufmerksam. Mein Wissen in Kursen weiterzugeben, das macht mir unglaublich viel Spaß.“ Und da ist es wieder, dieses Blitzen in Marias grünen Augen ...

Verarbeitet werden die Pflänzchen beispielsweise in Essigessenzen, Tinkturen gegen Mückenstiche oder Marmeladen. Und natürlich im Wildkräuterbrot. Je nach Jahreszeit schmeckt das ganz unterschiedlich: Im Frühjahr werden würzige Brennnesseltriebe in den Teig gemischt, im Sommer Giersch: „Der schmeckt so wie Petersilie – nur dass ihn die Schnecken nicht mögen.“ Das eine Mal sorgen Gänseblümchenknospen für einen nussigen Geschmack, das andere Mal macht der Sauerampfer, wie der Name schon sagt, das Brot ein bisschen sauer. Im heimeligen Kräuterstüberl, übrigens ursprünglich die erste Hofstelle aus dem

16. Jahrhundert und liebevoll von den Walsern renoviert, wird der Sauerteig nach einem Rezept von Marias Mutter angerührt. Daraus werden 30 Brote geformt. „Wenn du die alle gewalzt und geknetet hast, dann weißt du, was du getan hast“, sagt die Maria. Die Laibe lässt sie dann zwei Stunden gehen. Währenddessen entsteht die perfekte Glut im Holzofen des Backhäusls: Rund zwei Stunden brennt das Feuer nieder – und wird dann gleichmäßig auf dem Stein verteilt. „Wenn der Himmel heiter ist, dann stimmt die Temperatur. Das ist ein alter Spruch meiner Mutter und bedeutet: Wenn das Gewölbe im Ofen von der Glut hell an-

gestrahlt wird, sind es um die 300 Grad – und das ist perfekt zum Backen.“ Die Glut kommt raus und die Brote werden reingeschoben. Maximal zwei Stunden bleiben sie im Ofen. Wann sie tatsächlich rauss müssen, ist eine Sache des Gefühls – und der Klopftechnik: „Klingen die Laibe hohl, san s' fertig.“ Und sind – vor allem mit frisch geschüttelter Butter und der speziellen Kräutersalzmischung von Maria Walser – Bauernhof-Idyll zum Genießen. ☘  
**Kräuterstüberl Glaswinkler Hof:** Maria Walser, Glaswinkl 111, 83646 Wackersberg, Tel.: +49/8041/37 01, [www.kraeuter-stueberl.de](http://www.kraeuter-stueberl.de)