

## Almkräuter und Almkulinarik

*"Vor dem Wacholder soll man die Knie beugen und vor dem Holunder den Hut ziehen"...*

...ganz nach diesem deutschen Sprichwort genossen **kräuterintensierte Berg- und Almfexe** zwei **spannende und sehr interessante Kurstage** mit FNL Kräuterexpertin, Bioseminarbäuerin und Dipl. Alpenmentorin **Elisabeth Obweger** hoch über **Millstatt**.

Zwei **spannende und lehrreiche Kurstage** starteten mit einer lustigen "Oma-Opa-Tante"-Vorstellungsrunde und einer Tasse gesunder Kräuterteemischung auf der **Schwaigerhütte**.

Danach konnten die angehenden Kräuterexperten, bei **traumhaftem Ausblick** von der **Alexanderhütte** und der **Millstätter Hütte** auf den, in den sanften Nockberge, eingebetteten Millstätter See, die **gesundheitsfördernde Wirkung** und **einzigartige Heilkraft der Alm auf Körper, Geist und Seele erleben**.

Am zweiten Tag wurden die, rund um die **Lammersdorfer Alm**, welche umgeben von einem **wildromantischen Bergpanorama** und der **malerischen Stille des Millstätter Sees** zu Füßen liegt, gesammelten **Almkräuter zu Köstlichkeiten verarbeitet**.

Achtsam und mit **einfachen Methoden** wurden aus den Kräutern sowohl **hochwertige Heilmittel** für unsere "Outdoorapotheke" zubereitet als auch eine **schmackhafte Kräutersuppe** und **pikante** wie auch **süße Kräutertopfenvariationen** gemeinsam **zubereitet und genussvoll** verzehrt.

Abgerundet wurde die kulinarische Almmahlzeit mit einer **genussvollen Käseverkostung** durch Käsemeister Franz Pernul von der Kärntnermilch. **Vielen Dank** an **Karin Göbetzberger** und **Franz Pernul** für die mitgebrachten regionalen **Käsespezialitäten der Kärntnermilch**.

**Herzlichen Dank** allen Beteiligten, besonders an **Elisabeth Obweger**, für zwei sehr **lehrreich-spannend-herzliche Kurstage** sowie den wissensdurstigen **Teilnehmerinnen und Teilnehmer** und den Teams der **Schwaigerhütte, Alexanderhütte, der Lammersdorfer Hütte** sowie Frau **Edith Widmann** von der **Millstätter Hütte** für die **köstlichen regionalen kulinarischen Besonderheiten!**