

## Kräuterführung mit Claudia Lachner

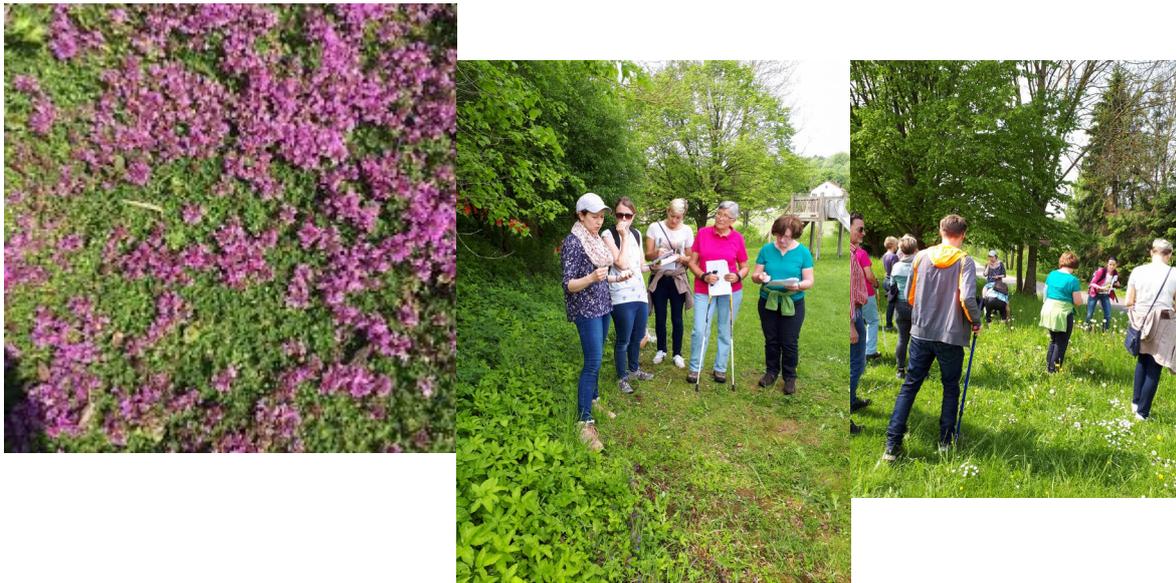
Unsere 1. Kräuterführung am 25.05.2019 stand unter dem Thema:

### ***Frühlingskräuter kennenlernen und ihren Einsatz in der Küche zum Wohle unserer Gesundheit nutzen***

Bei einem Rundgang auf den Wiesen rund um das Feuerwehrhaus in Laaber, zeigte uns Claudia Lachner, Zertifizierte Kräutereexpertin, jene Kräuter und Heilpflanzen, die dort, sozusagen vor unserer Haustür wachsen und für den Einsatz in der Küche sehr gut geeignet sind. Sie erklärte uns deren Merkmale, Vorkommen und Inhaltsstoffe.

z. Beispiel der Quendel oder auch Feldthymian genannt:

- kann wie echter Thymian verwendet werden
- sorgt für eine gute Verdauung
- beruhigt, gibt Kraft
- desinfiziert
- man erntet ihn, wenn er zu blühen beginnt
- seine ätherischen Öle sorgen für gesunde Atemwege



In einem Handout hat sie 13 Kräuter beschrieben und auch Rezepte beigefügt. So können alle Teilnehmer später nochmals nachlesen.

Da natürlich auch in unseren Gärten interessante Kräuter angebaut werden, sind wir im Anschluss in den Garten von Familie Süß gegangen und haben dort unsere Kenntnisse erweitert. Neben Ringelblume, Rosmarin und Zitronenmelisse war auch Dost zu finden, vielleicht besser bekannt als wilder Majoran.



Und dann ging es zurück zum Feuerwehrhaus, um die gesammelten Kräuter zu verarbeiten, zu Kräuterbutter, Kräutersalz, Kräuterquark und Tee. Eine, von Claudia Lachner selbst gebackene, Kräuterquiche wartete bereits darauf, von uns verspeist zu werden.



**Leicht &  
Lecker**

Es war eine sehr lehrreiche, abwechslungsreich gestaltete und äußerst geschmackige Kräuterführung. Danke für das tolle Seminar!

Im nächsten Jahr geht's weiter mit Claudia Lachner, der Kräuterexpertin, dann mit der Herstellung von Ölen und Salben aus Wildkräutern.

Euer OGV Laaber-Dietkirchen