



## *Kräutersprache - Sybille Zadra*

### **Kräuterrunde 16.5.2013 im SeneCura Rekawinkel**

Zum zweiten Mal in diesem Jahr fand die Kräuterrunde wieder statt. Das Interesse war wieder groß. Thema dieser Runde war es, einen Wildkräuter-Topfenaufstrich und Schnittlauchbrote für die BewohnerInnen zuzubereiten und ihnen einige der vor der Haustür wachsenden Wildpflanzen näher zu bringen.

Unser Aufstrich enthielt unter anderen folgende Wildkräuter: Pfennigkraut, Schafgarbe, Löwenzahn, Gänseblümchen, Rotklee, Giersch, Tannenwipferl, Gundelrebe, Walderdbeer- und Himbeerblätter, Sauerklee und Sauerampfer, .... Er kam bei allen Beteiligten sehr gut an und das Staunen über die Vielfalt der essbaren Wiesenkräuter war enorm.

Alle diese heimischen Kräuter von der Wiese hinter dem SeneCura-Haus, sind nicht nur köstlich, sondern enthalten Bitter- und Gerbstoffe, die in der raffinierten und gezüchteten Nahrung zumeist nicht mehr vorkommen und unseren Körper entschlacken bzw. die Immunabwehr stärken.

Die „Senior-Kräuterlinge“ durften jedes einzelne von ihnen angreifen, daran riechen und es kosten. Auch die Schnittlauchbrote waren der volle Erfolg und weckten so mache Erinnerungen.

Bei unserer nächsten Runde am 20. Juni wird es ein grünes und vitaminreiches Smoothie zu Verkosten geben.

**Kräuter sprechen zu uns.  
Hinhören lohnt sich!**

Mit kräuterlichen Grüßen

**Mag. Sybille Zadra  
Tel. 0699 1108 2346  
[www.kraeutersprache.at](http://www.kraeutersprache.at)**