

## Die Kräutersaison naht im Wienerwald

Auch wenn derzeit noch einige weiße Schneefleckerl über den Wienerwald liegen, geht es darunter recht rege zu.

Die ersten Frühlingsboten wie Primeln und Schneeglöckchen sind bereits zu sehen. Die bis jetzt schlummernden Knospen beginnen sich schon langsam zu öffnen und beginnen bereits ihre Pollen zu verteilen.

Zum Leidwesen der Pollenallergiker. Das lässt hoffen, dass wir uns bald wieder auf den saftigen grünen Wiesen tummeln, das Gezwitscher der Vögel genießen und

**Kräutervorträgen** und **-wanderungen** lauschen können.



Mit der neuen Kräutersaison beginne auch ich mein Kräuterjahr, meine Besuche in **Schulen, Kindergärten** und **Workshops** für Erwachsene.

Auf meiner Website [www.kraeutersprache.at](http://www.kraeutersprache.at) findest du **viele interessante Veranstaltungen zum Thema Wildkräuter:**

- **Kräutertheater:** für "Kräuterlinge" bis 8 Jahre in Kindergärten, Vor- und Volksschulen
- **Kinderkräuterwanderungen:** für alle wissbegierigen und naturbegeisterten kleinen Kräuterlinge in Kindergärten, Vorschulen und Volksschulen
- **Kräuterwanderung:** für kleine und große Kräuterlinge
- **Seifen selbst herstellen:** Einführungs- und Fortgeschrittenenkurs für große Kräuterlinge (im Kaltverfahren)
- **Naturkosmetik selbst herstellen:** Einführungs- und Fortgeschrittenenkurs für große Kräuterlinge
- **Ätherische Öle und Hydrolate:** Einführungskurs für große Kräuterlinge
- **Kräutervorträge:** für große Kräuterlinge (auch für Kleingruppen möglich)
- **Kräuterrunden:** für alle interessierten Kräuterlinge
- Für **kleine Gruppen** mache ich gerne Workshops rund um die Naturkosmetik auch bei dir zu Hause.

Anmeldung und Infos:

Mag. Sybille Zadra

Tel. 0699/1108 2346

[sz@kraeutersprache.at](mailto:sz@kraeutersprache.at)

[www.kraeutersprache.at](http://www.kraeutersprache.at)

Du wolltest schon immer wissen, welche Wildkräuter in **deinem Garten** wachsen und wozu du sie verwenden kannst?

Melde dich, wir sehen uns deinen Garten gemeinsam an.

Du wirst staunen, denn



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

Hier noch ein tolles Frühlingsrezept,

---

### **9-Kräuter-Suppe: der Vitaminkick im Frühling**

Sie wird aus den ersten 9 Wildkräutern (neun deshalb, weil die 3 als heilige Zahl gilt: 3 x 3) hergestellt, die in Kürze aus dem Boden schießen und die ersten wichtigen Vitalstoffe enthalten:

**Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Gundelrebe, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Taubnessel und Vogelmiere.**

Eine Handvoll von jedem einzelnen Kraut pflücken, waschen und reinigen. Kartoffel schälen, kleinwürfelig schneiden und im Salzwasser 10 Min. kochen. Zum Schluss die Wildkräuter klein geschnitten in den Topf dazugeben, den Deckel drauf und den Topf vom Feuer nehmen. Dabei 1 Min. mit ziehen lassen. Falls gewünscht, die Suppe pürieren und mit Sauerrahm abschmecken.

Die Gründonnerstagsuppe ist ideal als Vitaminkick nach der Winterpause, denn sie regt die Verdauung und den Stoffwechsel an.

Guten Appetit!

---

Kräuterliche vorfrühlingshafte Grüße,

Sybille Zadra

Anmeldung und Infos:

Mag. Sybille Zadra

Tel. 0699/1108 2346

[sz@kraeutersprache.at](mailto:sz@kraeutersprache.at)

[www.kraeutersprache.at](http://www.kraeutersprache.at)