



NEWSLETTER Mai 2022

Liebe Kräuterbegeisterte,

Diese Ausgabe widme ich dem Lungenkraut, dass gerade bei uns in den Wäldern voll in der Blüte ist und dem erfrischenden ätherischen Clementinenöl. Weiters gibt es ein leckeres Rezept für ein Wildkräuterfocaccia, lecker für die Grillzeit. Auch im Mai gibt es die Duftmeditation 2x und auch einen Kräuterstammtisch zum Thema, Wildkräuter für die Küche!

	<p>Lungenkraut oder Hänsel und Gretel (<i>Pulmonaria officinalis</i>)</p> <p>Die Blätter des Lungenkrauts sind dunkelgrün, weiß gefleckt. Es blüht rot, violett, ähnlich einer Schlüsselblume. Den Namen Hänsel und Gretel hat es bekommen, weil auf einem Stängel blau violette und rosa Blüten wachsen. Das Lungenkraut hat seine Heilwirkung, wie schon der Name sagt, auf die erkrankten Lungenorgane. Gerne wird bei Bronchitis, grippalen Infekten, Lungenentzündung und Husten ein Tee aus den Blättern und Blüten gemacht. Es besitzt einen hohen Anteil an Kieselsäure, vor allem in den Blättern. In den Wurzeln ist nur ein geringer Anteil von Kieselsäure.</p>																		
	<p>Clementinenöl bio (<i>Citrus clementina</i>)</p> <p>Die Clementine ist eine Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Das ätherische Öl ist erfrischend und es zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht. Dieser Duft vermittelt Sommerurlaub im Süden. Das Öl wird aus der Pressung der Schalen gewonnen und wirkt stimmungsaufhellend, raumluftreinigend, ausgleichend, entkrampfend und beruhigend. Auch für sanfte Kindernasen ist diese Öl gut geeignet und gibt Geborgenheit. Öle aus Zitrusfrüchten machen die Haut lichtempfindlich, jedoch bei einer Dosierung unter 3 % kommt es zu keinerlei Beschwerden. Aufgrund der Bioqualität, kann das Clementinenöl auch in der Aromaküche verwendet werden (2-3 Tropfen in eine Frischkäsetorte)</p> <p>Ätherische Öle, der Firma Feeling, können bei mir bestellt werden!</p>																		
	<p>Wildkräuterfocaccia</p> <p>300g Weizenmehl 1TL Zucker 1TL Salz ½ Würfel Germ 3 EL Olivenöl 150ml lauwarmes Wasser Kräuter deiner Wahl</p> <p>Alle Zutaten vermengen und Teig ca 30 Minuten gehen lassen. Ausrollen und mit Olivenöl bestreichen, mit Kräutern belegen.</p>																		
	<p>„DUFTMEDITATION IM KRÄUTERHAUS“</p> <p>05.05.2022</p> <p>9 Uhr und 19 Uhr</p> <p>Komm mit mir auf eine entspannende Duftreise!</p> <p>Bitte um Anmeldung!</p>																		
	<p>„KRÄUTERSTAMMTISCH“ 19.05.2022 19 Uhr!</p> <p>Für Kräuterbegeisterte 1x im Monat</p> <p>im neuen Kräuterhaus!</p> <p>Bitte um Anmeldung!</p> <p>THEMA: Wildkräuter für die Küche</p>																		
	<p>Workshops 2022</p> <table border="0"> <tr> <td>30.04.2022</td> <td>09-14 Uhr</td> <td>Seifensieden für Fortgeschrittene (Milch-, Salzseife...)</td> </tr> <tr> <td>14.05.2022</td> <td>09-13 Uhr</td> <td>Destillieren von Kräutern</td> </tr> <tr> <td>20.05.2022</td> <td>15-19 Uhr</td> <td>Kräuterwanderung rund um den Kleeberg</td> </tr> <tr> <td>11.06.2022</td> <td>09-13 Uhr</td> <td>Wildkräuterküche</td> </tr> <tr> <td>18.06.2022</td> <td>09-14 Uhr</td> <td>Grundkurs Seifensieden</td> </tr> <tr> <td>24.06.2022</td> <td>15-18 Uhr</td> <td>Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN</td> </tr> </table> <p>Freu mich über eure Anmeldungen unter www.kraeutererfahren.at</p>	30.04.2022	09-14 Uhr	Seifensieden für Fortgeschrittene (Milch-, Salzseife...)	14.05.2022	09-13 Uhr	Destillieren von Kräutern	20.05.2022	15-19 Uhr	Kräuterwanderung rund um den Kleeberg	11.06.2022	09-13 Uhr	Wildkräuterküche	18.06.2022	09-14 Uhr	Grundkurs Seifensieden	24.06.2022	15-18 Uhr	Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN
30.04.2022	09-14 Uhr	Seifensieden für Fortgeschrittene (Milch-, Salzseife...)																	
14.05.2022	09-13 Uhr	Destillieren von Kräutern																	
20.05.2022	15-19 Uhr	Kräuterwanderung rund um den Kleeberg																	
11.06.2022	09-13 Uhr	Wildkräuterküche																	
18.06.2022	09-14 Uhr	Grundkurs Seifensieden																	
24.06.2022	15-18 Uhr	Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN																	