

# Treibhaussalat ohne Pfiff

In vielen Ziergärten, beklagt Petra Stark, „kommen Kräuter nicht mehr hoch“: Dabei wären die wichtig für die Ernährung. Kräuter entgiften, entschlacken und enthalten viele gesund-erhaltende Inhaltsstoffe. „Altes Wissen muss wieder unter die Leute.“

Waldsassen. Die zertifizierte Kräuterführerin informierte jetzt bei einem Angebot des SPD-Ortsvereins im Gasthof „Goldener Hahn“ über die Verwendungsmöglichkeiten und den Nutzen von heimischen Kräutern.

## Ungeliebter Giersch

Im Treibhaus-Salat seien oftmals wenig bis keine Inhaltsstoffe mehr enthalten. Kräuter verliehen Mahlzeiten erst den richtigen Pfiff. Doch sei auch erst einmal Vorsicht geboten, denn es könne auch zu Allergien kommen. Der oft als Unkraut titulierte Giersch etwa könne unter anderem für Salate genutzt werden.

Löwenzahn, der von der Wurzel bis zu den Blüten komplett verwendbar sei, lässt sich zu Salat, Sirup oder Gelee verarbeiten. Früher sei der Löwenzahn als giftig verpönt worden,



Kräuterführerin Petra Stark (Dritte von rechts) zusammen mit den Teilnehmerinnen des Informationsabends der SPD im Gasthof Goldener Hahn.

was sich jedoch als falsch herausgestellt habe. Die Brennnessel, die Königin der Heilpflanzen, eigne sich gut für Tee; man sollte sie allerdings von oben packen und dann fest zudrücken, um schmerzhaften Schwellungen zu entgehen. Der Bärlauch sei reich an Spurenelementen und Vitaminen – er eigne sich hervorragend zur Herstellung von Tropfen. Ob in Alkohol, in Essig oder in heißem Wasser zubereitet: „Aus unseren heimischen Kräutern können Salben, Tropfen oder Tees hergestellt werden“, erklärte Petra Stark. Das Herstellen von Kräuteraufgüssen und

Einreibemitteln, verschiedene Extraktions-Methoden wie die Zubereitung der Kräuter als Tee, Abkochen oder Kaltauszug, Tinktur- und Ölauszüge bis hin zum Herstellen von Badekugeln nahmen einen breiten Raum des Vortrages ein.

Die Kostprobe eines wohlschmeckenden Löwenzahn-Bärlauch-Giersch-Pestos auf Weißbrot rundete die Veranstaltung ab. Ortsvorsitzende Angela Baumgartner bedankte sich am Ende des kurzweiligen Abends mit einem kleinen Geschenk bei der Referentin.