



Von Kräutern, edlen Ölen fürs Wohlbefinden & vom kleinen Ernteglück

Unkraut und dessen viele Vorzüge

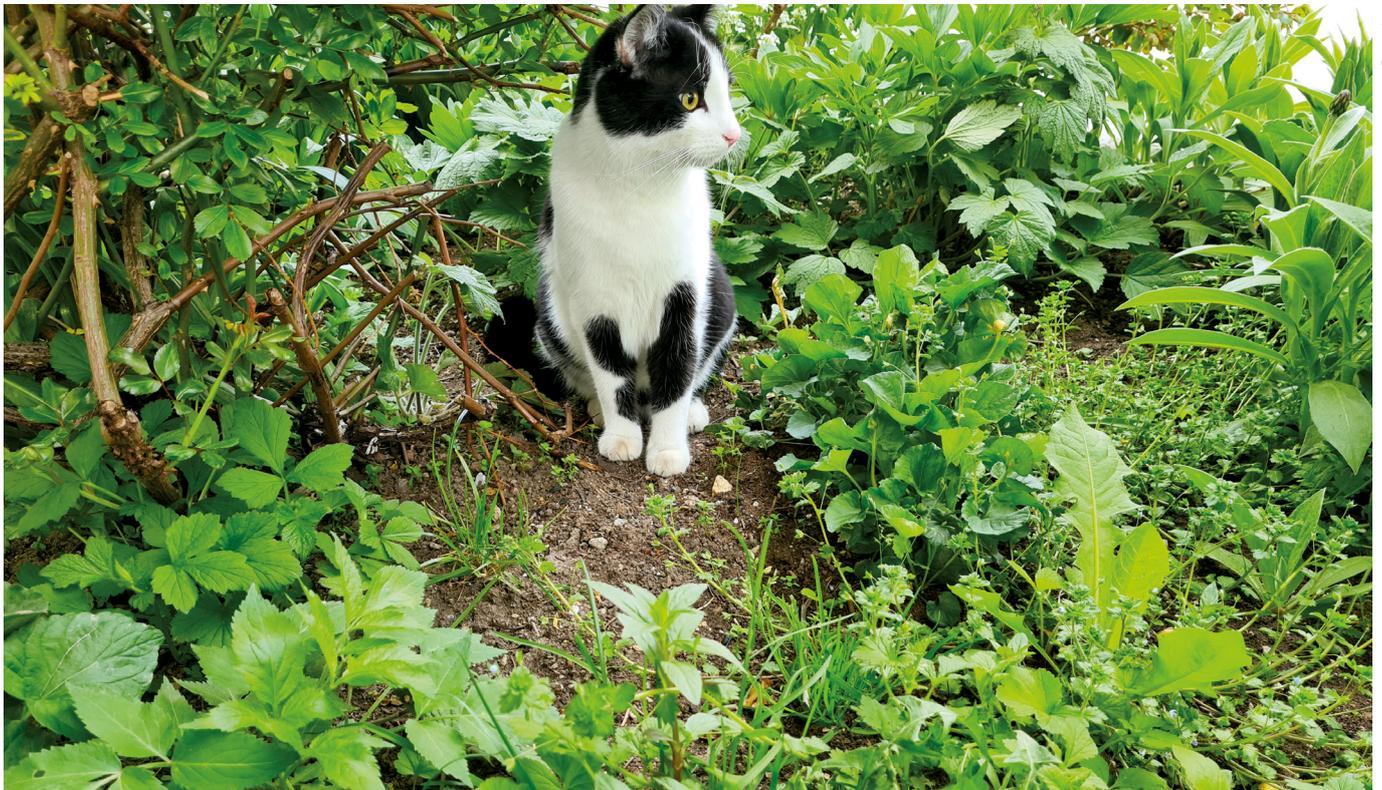


Foto: privat

„Unkraut ist eine Pflanze, deren Tugenden noch nicht entdeckt wurden“, meinte Ralph Waldo Emerson, der 1803 geborene amerikanische Philosoph, der die Menschen aufforderte, in bescheidener Art und Weise zu leben und vor allem auf die Natur zu hören. Dieser weise Spruch kann wohl nicht besser passen als heute? Nach über einem Jahr Corona? Nachdem wir uns alle wieder etwas bescheidener zeigen sollen?

Oft passiert es ja nicht, dass der Anblick von Unkraut das Auge erfreut. Warum ist das so? Vielleicht weil wir gelernt haben, alles rund um Rosenstöcke und zwischen dem Kohlrabi zu entfernen? Und weil wir es gewohnt sind, diese als Unkraut definierten Pflanzen anschließend auf dem Komposthaufen zur letzten Ruhe zu betten? Auf jeden Fall wollen wir diese Woche mal fürs Unkraut ein-

treten. Denn es ist ja gar kein UNkraut. Das meiste sind wohlriechende wohltuende Kräuter, die gesammelt, verzehrt und geschätzt werden sollten. Wir haben uns umgehört, was wir herausgefunden haben, kannst du ab Seite 20 nachlesen.

Ganz nett finden wir, dass der Kindergarten Schlitters mit einem Rezept für g'schmackigen Löwenzahnhonig einen sehr netten Beitrag dazu leistet. Danke dafür!

Lesen kannst du außerdem über ätherische Öle, und damit meinen wir echte ätherische teure Öle, die unsere Stimmung heben, nach Entspannung riechen, für Stressabbau sorgen, einen verregneten Regentag schön machen und uns im Alltag motivieren. Hervorragende Düfte zu riechen, lässt uns unsere Arbeit leichter machen, lässt uns innehalten und ja, manchmal gelingt es uns dabei, dass wir

kurz die Augen schließen, und der Duft uns in eine angenehme Situation versetzt, an die wir schon lange nicht mehr gedacht haben. Sie tut uns einfach gut: die Welt der ätherischen Öle. Und gerade im Frühsommer gibt's eine Fülle davon.

Bei diesen Gedanken haben wir uns gefragt, welche Art von Ölen werden denn empfohlen? Zum Beispiel für eine Entspannungsphase? Oder was hilft bei Kopfschmerzen? Welche Öle regen den Geist an und beleben? Kräuterexpertin Viktoria Müller aus Fügen ist leidenschaftliche Heilkräutersammlerin und gibt gerne auf Seite 23 Antwort.

Die Zillertaler Heilkräuterfreunde laden nun wieder in den Mariengarten Schlitters. Am Pfingstwochenende starten sie gleich mit einem „verkaufsoffenen Garten“ in die Kräutersaison. Auch auf Workshops dürfen sich Gar-

ten- und Kräuterfreunde in diesem Sommer freuen. Mehr zu den Heilkräuterfreunden auf den Seiten 20 und 22.

Düfte erfreuen die Seele, Kräuter sind Naturwunder in Vollendung. Wohlbefinden in komprimierter Form, und wenn man sie darüber hinaus als Wildgemüse entdeckt, erfährt man, was einfaches Ernteglück bedeutet. Geerntet haben wir ebenfalls einiges: In traditionellen Bauerngärten findet man Liebstöckl, bei uns besser bekannt unter „Suppenkraut“, Thymian, Salbei, Estragon, Minze und vieles mehr. Und was man in Fügen neulich am Pflanzen-Tauschmarkt finden hat können, siehst du ebenfalls in dieser Ausgabe.

Nun, haben wir dich neugierig gemacht? Na, dann viel Spaß beim Lesen und viel Freude in der neuen Kräutersaison, wünscht die Redaktion!

