



Starten Sie Ihre eigene Kräuterzucht!

Ab März ist es auf der Fensterbank warm und sonnig genug. Am besten funktioniert die Kräuterzucht in kleinen Anzuchtschalen, Blumentöpfen oder einem Mini-Gewächshaus für die Fensterbank. Die Samen der klassischen Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Minze sind problemlos in den meisten Super- und Drogeriemärkten erhältlich.

Viel Spaß beim Züchten und Genießen☺



Gefördert und unterstützt durch:





Kräuter- bitte frisch auf den Tisch!

Der Geschmack frischer Kräuter lässt sich durch nichts ersetzen. Nur frisch entfalten sie ihr volles Aroma und vitaminreicher sind sie dann natürlich auch.

Bei manchen Gerichten sind frische Zutaten ohnehin unerlässlich. Kräuterquark lässt sich mit frischem **Schnittlauch** oder **Dill** schnell selbst anrühren und schmeckt doppelt so lecker wie die Fertigmischung aus dem Kühlregal. Das herrliche Aroma ist schon Grund genug, ein paar frische Kräuter auf der Fensterbank zu halten. Es gibt aber noch mehr Vorteile: Viele Kräuter haben wirksame Heilkräfte und kommen schon seit Jahrhunderten als Heilpflanzen zum Einsatz.

Pfefferminztee etwa lindert verschiedene Magen-Darm-Beschwerden und gilt als Klassiker bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten. Und ein paar Blätter

Salbei ergeben aufgekocht eine wirkungsvolle Gurgel-Lösung, um Halsschmerzen zu lindern. Wer seine Gerichte mit frischen Kräutern würzt, kommt mit weniger Salz zum guten Geschmack! Frische Kräuter leisten somit immer einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung.



Caritasverband Ostvest e.V.

Gemeindecaritas Datteln, Kirsten Augello

Rufnummer: 02363/ 565626