

Newsletter

Kräutergarten:

Geerntete Kräuter richtig verarbeiten und konservieren

Viele geerntete Küchen- und Heilkräuter können Sie frisch verwenden. Die meisten Kräuter lassen sich jedoch auch wunderbar für den Wintervorrat bzw. für den Einsatz als Tee, Würzkräuter, zum Inhalieren oder Räuchern trocknen.

Mit etwas Übung und dem richtigen Wissen ist das Einlegen der Kräuter in Öl oder Essig und die Verarbeitung zu Kräutersalz, Kräuterzucker, Tinkturen, Salben oder Kräuterwein einfacher als man denkt und eignen sich auch hervorragend als kleine Weihnachts- oder Gastgeschenke.

Hier ein Beispiel:

Rosmarin

Jeder kennt das intensive Aroma des Halbstrauchs, dessen nadelartige Blätter so viele Speisen eine besondere Note verleihen. Aber auch in der Hausapotheke ist Rosmarin vielseitig verwendbar.

Verwendung

- Die Blätter und Triebe des Rosmarins können Sie frisch oder getrocknet verwenden.
- Vor seiner Blüte geerntet, soll Rosmarin gut gegen Kreislaufschwäche, Erschöpfung, Unruhe und Nervosität sein.
- Rosmarin wirkt sehr kreislaufanregend und kräftigend. Morgendliche Armbäder mit ätherischem Rosmarinöl sind bei niedrigem Blutdruck wohltuend.
- Als Tee oder Tinktur verarbeitet, wirkt Rosmarin krampflösend, stärkt das Verdauungs- und Nervensystem, lindert Kopfschmerzen und Migräne.

Weitere Informationen zu den vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten von Küchen- und Heilkräutern finden Sie online oder auf unserer Webseite unter:

Gerne beraten wir Sie oder helfen Ihnen im Frühjahr Ihren eigenen Kräutergarten anzulegen.

Vorweihnachtliche Grüsse
Ihr Kreativ Garten Team

Freundliche Grüssen
Ihr Kreativ Garten Team

