

Die Kraft der bayerischen

Kräuter



Bayerische Wildpflanzen sind nicht nur schön anzusehen, sie lassen sich auch gut weiterverarbeiten – zu herzhaftem Brotaufstrich oder heilenden Salben.

2 Esslöffel getrocknete Ringelblumen, 100 ml Mandelöl, und 10-15 Gramm braunes Bienenwachs. Nur drei natürliche Zutaten braucht man, um eine Ringelblumensalbe herzustellen, die lindernd bei kleineren Hautverletzungen hilft. Wie genau man beim Salbenrühren vorgehen muss, weiß Monika Laubenbacher, ausgebildete Kräuterpädagogin. In ihren Workshops lernen die Teilnehmer wie sie ganz einfach eine Salbe, einen Lippenpflegestift oder ein Deodorant herstellen – aus rein natürlichen Inhaltsstoffen. „Viele meiner Kursteilnehmer sind erstaunt, wie leicht es ist, Naturkosmetik selber zu machen“. Alle Kräuter die im Kurs verwendet werden, findet Laubenbacher in der Natur rund um Bad Tölz, auf den Wiesen, in den Wäldern und am Wegesrand.

Rezepte aus der Natur

Um in dem wilden Grün der Wiesen und Wälder auch die richtigen Kräuter zu entdecken, bietet Birgit Eckerl im ostbayerischen Waldkirchen Kräuterwanderungen an. „Was auf den ersten Blick wie Unkraut aussieht, ist in Wirklichkeit äußerst schmackhaft und gesund“, sagt Eckerl. Auf ihren Kräuter-Exkursionen zeigt sie ihren Gästen, wie



und woran man die Schätze der Natur erkennt. Anschließend werden die gesammelten heimischen Wildkräuter gemeinsam zubereitet und probiert. Ein Brotaufstrich

aus Spitzwegerich, Wildkräuteressig oder Rosenmarmelade schmecken gleich noch mal so gut, wenn man die Zutaten soeben frisch aus der Natur geholt hat.



Salbenworkshop

Naturkosmetik selber machen in Bad Tölz. Feste Termine, www.motrifolium.de

Wildkräuterwanderung

Delikatessen vom Wegesrand – hinschauen, abpflücken und aufessen in Waldkirchen. Termine nach Vereinbarung, www.frongahof.de/kräuter.htm

Kochen mit Wildkräutern

Kochen mit Wildkräutern und essbaren Blüten im Freilichtmuseum Finsterau. Feste Termine und Termine auf Anfrage für Gruppen ab 15 Personen, www.freilichtmuseum.de



41

Naturkosmetik selbst gemacht

In Reichersbeuern **Salben ganz natürlich**
herstellen

Wer hätte gedacht, dass Salben so einfach herzustellen sind und es gar keine komplizierten Zutaten braucht, sondern lediglich ein paar ganz natürliche Besonderheiten: Lavendelblüten oder Ringelblumen, Mandelöl und Bienenwachs. Wie daraus eine entzündungshemmende Lavendel- oder Ringelblumensalbe wird, das weiß Monika Laubenbacher. Sie ist Kursleiterin und gleichzeitig Expertin für alle Themen rund um Kräuter, deswegen bietet sie auch Kräuterführungen an. Leider gibt es die selbst hergestellten Salben nirgends zu kaufen, dafür bekommt

man das Rezept nach dem Kurs mit nach Hause und eine ganze Reihe Tipps mit an die Hand, wo man die einzelnen Zutaten am günstigsten und in guter Qualität bekommt. Fünf bis neun Leute haben in einem Kurs in dem liebevoll dekorierten Café hinter dem außergewöhnlichen Blumenladen »Unartig« Platz. Material ist inklusive. Zum Schluss noch ein kleiner Tipp am Rande: Im »Unartig« gibt es auch sonst noch interessante Kurse und Ausstellungen. Einfach einmal auf der Homepage vorbeischaun: www.unartig-erfrischend-anders.de.

- ▶ **Karte:** D7
- ▶ **Anbieter:** Kräuterpädagogin Monika Laubenbacher, Sachsenkamerstr. 25, Reichersbeuern, Tel. 08041/41236
- ▶ **Wo:** Unartig, Probststr. 25, Reichersbeuern
- ▶ **Wann:** Termine online und nach Vereinbarung
- ▶ **Wie viel:** 20 € pro Pers.
- ▶ **Essen & Trinken:** im Café im Laden
- ▶ **Web:** www.motrifolium.de
- ▶ **Sonstiges:** die Kursleiterin bietet auch Kräuterführungen an