



Ehemaligenverein Bäuerinnen ZH

Kreativ durchs Kräuterjahr

Als Auftakt zur Festtagszeit stimmt die Voradventsfeier der Ehemaligen am Strickhof Wülflingen jeweils liebevoll auf die Wochen vor Weihnachten ein – heuer am 15. November mit Referat und Mittagessen.

Sie duften würzig, tragen Heilkräfte und die Erinnerung an warme Tage in sich: Kräuter bereichern unseren Alltag das ganze Jahr über auf viele Arten. Ganz in ihrem Zeichen stand die diesjährige Voradventsfeier der Ehemaligenvereinigung Bäuerinnen ZH. Bereits bei der Ankunft durften die Gäste Kräuter in Harmonie geniessen: Strickhof-Lehrkraft und Kräuterfachfrau Sabine Bosshard hatte als Referentin des Anlasses extra eine Teemischung kreiert. Dieses Getränk schenkte der Vereinsvorstand unter der Ägide von Claudia Bosshard zur Begrüssung aus. Auch Dekor, «Bhaltis» und Menü, ja sogar die Tischsets waren liebevoll dem Thema Kräuter gewidmet. Die Mischung für den Willkommenstee «Eimal durs Jahr» stand als Gabe hübsch verpackt bei jedem Teller. Der saisonale Reigen im Säckchen reichte dabei von Zitro-



*Sabina Bosshard referierte anschaulich über Kräuter und ihre Verwertung.
Bild: Sanna Bühler Winiger*

nenmelisse und Holunderblüten bis zu Apfelschale und Zimtrinde.

Gegen alles gibt's ein Kraut

Jede Pflanze bringt ihre eigene gesundheitliche Wirkung mit – darüber wusste Sabine Bosshard viel zu berichten und auch aus ihrem Alltag als Kräutersammlerin. Wann man pflückt, wieviel und was oder was sicher nicht, das

schilderte sie den Gästen anschaulich und gab zudem Tipps zum Trocknen und Aufbewahren des gesammelten Guts. In einem zweiten Referatsblock erfuhren die Frauen, wie Kräuter zur Heilung von Krankheiten angewendet werden können. Nicht alle Pflanzen brauchen zum Beispiel die gleiche «Behandlung» zur Zubereitung eines Tees. Bei Kräutern mit hohem Gehalt an ätherischen Ölen wie Minze oder Zitronenmelisse reichen das Übergiessen mit kochendem Wasser und fünf Minuten Ziehen lassen. Früchte, Hölzer und etwa auch Wurzeln brauchen erst ein kaltes Bad über Nacht, bevor sie nach Aufkochen und Ziehen lassen ihre Wirkstoffe preisgeben. Extrem harte Samen wie Anis oder Fenchel müssten vor dem Aufkochen gar gemörsert werden, um die Wirkstoffe optimal zu lösen, riet Sabine Bosshard.

Verwöhn-Menü inklusive

Zwischen den Referatsteilen wurden eine urchige Bramata und Kalbsvoresen mit Salat serviert. Auch diese Speisen waren – natürlich – mit Kräutern und anderen Heilpflanzen zubereitet.

Damit die Frauen sich trotz der wertvollen Inputs ohne Mitschreiben zurücklehnen konnten, waren die wichtigsten Infos mitsamt Menürezepten zum Mitnehmen auf dem Tischset abgedruckt. Dieses wird noch lange an den gelungenen Anlass erinnern.

■ Sanna Bühler Winiger