



Foto: Martin Wiesner

NATUR IM GARTEN

Angelika Ertl-Marko

redaktion@woche.at

Die Apotheke auf Balkon und Terrasse

Schnittlauch ist blutreinigend und wirkt antibakteriell. Am besten wird er roh verzehrt und ist wunderbar auf allen Jausenbrotchen und auf frischen Salaten. Die Blüten sind ebenso schmackhaft und schön. Und auch die geliebte Petersilie ist – egal, ob in der Suppe oder in Saucen – ein Dauerbrenner. Wichtig zu wissen: Schnittlauch und Petersilie dürfen im Beet nicht nebeneinander gepflanzt werden – sie lieben es getrennt.

Ein weiteres Kraut muss in den Garten und dann in den Magen: Basilikum. Schmerzlindernd und reinigend, schleimlösend und herrlich im Geschmack ist es ein uraltes Heilmittel.

Wenn man häufig von Entzündungen gequält wird, dann kommt am besten Salbei zum Einsatz, den man drei Wochen lang zu sich nimmt. Als Tee oder auch frisch in eine Sauce geschnitten, entfaltet er seine gesundheitsfördernde Wirkung. Auch bei Zahnfleischproblemen hilft und lindert der Salbei.

Zum Abschluss noch die Pfefferminze, die man am besten in einem gesonderten Topf pflanzt. Die Zitronenverbene eignet sich wiederum großartig als Erfrischungsgetränk mit stimmungsaufhellender Wirkung.

Ihre Angelika Ertl-Marko

Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700, www.oekoregion-kaindorf.at