

# Erfrischendes aus der Natur

An den heißen Sommermonaten sehnt man sich nach einer Erfrischung. Die LandFrauen des Bezirks Villingen begleiten uns 2022 durch die Jahreszeiten und zeigen uns in dieser Ausgabe etwas ganz Besonderes: Kräuterlimonade, die herrlich erfrischend und dazu noch gesund ist.



## Zutaten

- 1 Liter Apfelsaft
- Kräuterstrauß aus Giersch, Gundermann, Zitronenmelisse, Minze und Rotklee
  - 10 Blätter Giersch
  - 1 Rauke Gundermann
  - 1 Stängel Pfefferminze
  - 1 Stängel Zitronenmelisse
  - 5 Blüten Rotklee

## Und so wird's gemacht:

Die Kräuter zunächst waschen und anschließend leicht kneten, damit sie ihr volles Aroma entfalten können. Geben Sie die Kräuter in das Gefäß und gießen Sie anschließend den Apfelsaft über die Kräuter. Lassen Sie alles circa 1 bis 2 Tage im Kühlschrank ziehen. Sie können die Kräuterlimonade pur trinken oder Sie geben etwas Mineralwasser hinzu. Das verleiht der Limonade Spritzigkeit.





## Die LandFrauen

Mit dem Slogan „Viel mehr als Kuchen backen & stricken“ bieten die LandFrauen ein vielfältiges Angebot an Seminaren und Veranstaltungen über das Jahr hinweg an. Über das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden stellt jeder Ortsverein ein buntes Bildungsprogramm zusammen. Interessante Vorträge, Kurse und Exkursionen gehören genauso dazu wie Seminare und Fortbildungen zu den unterschiedlichsten Themengebieten.

Der Schwerpunkt liegt auf Angeboten zur Stärkung des Ehrenamts, Seminare für Kommunalpolitikerinnen, Projekte und Vorträge im Bereich Ernährung, Gesundheit und Verbraucherbildung sowie Schulungen und Projekte zur Schaffung zusätzlicher Einkommens- und Entwicklungsperspektiven für Frauen im ländlichen Raum.

Interessierte sind dabei immer herzlich willkommen. Schauen Sie doch einfach bei folgenden Terminen vorbei, oder melden Sie sich zu einer Veranstaltung an. Weitere Infos erhalten Sie unter [www.landfrauen-bezirk-villingen.de](http://www.landfrauen-bezirk-villingen.de)

### AUSGEWÄHLTE TERMINE

**Donnerstag, 14. Juli 2022**

Überregionales Sommertreffen bei der Landesgartenschau in Neuenburg

**Sonntag bis Montag, 31. Juli bis 1. August 2022**

Jubiläumsfest in Herzogenweiler „300 Jahre Glasmacherdorf“

**Samstag, 22. Oktober 2022**

Jahresausflug mit Überraschungsziel

# Kleine Kräuterkunde



## GIERSCH

Giersch hat keine besonderen Ansprüche an den Standort und ist am Rande von Wegen und Wäldern, unter Hecken, in Parks und in Gärten zu finden. Von den giftigen Vertretern der Doldenblütler unterscheidet er sich in seiner Blattform.

- Die Blätter haben einen dreikantigen, bis zu 20 cm langen Stiel und sind dreigeteilt.
- Sie sind spitz, leicht behaart und haben einen gezähnten Rand.
- Der Blütenstängel wird bis zu 90 cm hoch und ist leicht kantig bis rund.
- Oben sitzt eine 12- bis 18-strahlige Doldenblüte.



## GUNDERMANN

Der Gundermann wächst in Bodennähe und kriecht die Erde entlang. Man findet ihn in lichten Wäldern, auf feuchten Wiesen und an Mauern. Er versteckt sich gern und manchmal müssen Sie nach ihm suchen. Oft ist er auch im Beet zwischen Erdbeeren zu sehen.

- Der Stängel ist vierkantig, was aber erst zu sehen ist, wenn er etwas fester wird.
- Die Blätter sind rundlich und gewellt oder gekerbt und etwa 0,5 bis 3 cm groß.
- Die blauvioletten Blüten sind sehr klein und lippenförmig.
- Sie wachsen direkt am Stängel bei den Blättern.



## ZITRONENMELISSE

Die Zitronenmelisse ist eines der klassischen Küchen- und Heilkräuter, die in keinem Garten oder auf dem Balkon fehlen dürfen. Das milde, zart nach Zitronen duftende Aroma macht die Zitronenmelisse zu einem der beliebtesten und vielseitigsten Gewürzkräuter.

- Die Zitronenmelisse ist eine ausdauernde beziehungsweise mehrjährige krautige Pflanze.
- Pflanzen in Kübelkultur werden meist nur 30 bis 60 cm hoch, wohingegen freiwachsende Zitronenmelissen im Garten bis zu 1,20 m hoch werden können.
- Die Blätter der Melisse weisen eine eiförmige Form auf, sind dabei am Rand gezahnt und am Blattende leicht gespitzt.



## PFEFFERMINZE

Die Pfefferminze ist wohl eines der bekanntesten Kräuter. Auch als Heilkraut hat die Pflanze eine große Bedeutung. Pfefferminztee schmeckt nicht nur gut, sondern lindert auch viele Erkrankungen.

- Die Blätter der Pfefferminze können je nach Sorte hell- bis dunkelgrün sein.
- Die Blattform ist in der Regel länglich bis eiförmig mit leicht gesägten Blatträndern.
- Meist sind die Blattnerven auffällig violett gefärbt.
- Die Stängel sind in der Regel stark verzweigt und meist auffällig behaart.