

Ausgewählte Momente,
freundschaftliche Geschenke,
etwas Zartes für das Herz,
gütig sein,
das Wunder fühlen,
Kräfte sammeln
oder einfach an jemanden denken.
Monika Minder



Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage und alles Gute für 2022
und freuen uns auf ein Wiedersehen! Karin und Anton Beer

Heilpflanze des Jahres 2021

Der **Kren** oder auch Meerrettich genannt, das natürliche Antibiotikum des Gartens, wurde heuer vom deutschen Verein für Heilpflanzen (NHV Theophrastus) zur Heilpflanze des Jahres gewählt.



Die Krenkette als Hausmittel

Ist besonders bei Erkältungskrankheiten beliebt. Hierzu wird die frische Krenwurzel in Scheiben geschnitten, welche mit Nadel und Faden zu einer Kette aufgefädelt werden. Diese Krenkette wird für ein paar Stunden um den Hals getragen oder neben das Bett gelegt, damit die ätherischen Öle ihre Wirkung entfalten können. Ein altes Sprichwort besagt: „Kren zieht das Fieber raus!“

Krensuppe

50 g Butter, 1 EL Mehl, ½ l Suppenbrühe, ¼ l Milch, ⅛ l Sauerrahm,
2 EL Weißwein, etwas Zitronensaft, Salz, 30 g geriebener Kren,
⅛ l Schlagobers, Jungzwiebel oder Schnittlauch fein geschnitten
zum Garnieren, 2 Scheiben Schwarzbrot

Schwarzbrot in Würfel schneiden, in etwas Butter goldbraun rösten und zur Seite stellen. Die restliche Butter mit Mehl anschwitzen, mit Suppenbrühe und Milch aufgießen, umrühren und aufkochen lassen. Sauerrahm mit dem Stabmixer einrühren. Die Suppe mit Weißwein, Zitronensaft und Salz abschmecken. Den geriebenen Kren löffelweise dazugeben, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Schlagobers aufschlagen, die Hälfte davon in die Krensuppe einrühren. Mit dem Rest der Sahne, den Jungzwiebel oder Schnittlauch, mit etwas geriebenen Kren und den Brotwürfeln die Suppe anrichten!



Viel Spaß beim Nachkochen!



Karin Beer

Halde 395
6886 Schoppernau
T +43(0)5515 2966
karin@mittenimgruenen.at
www.mittenimgruenen.at

PS. nächstes Jahr 2022 ist es die Brennnessel 