



Oberkappel



Neustift i.M.

VERANSTALTUNG
DER GESUNDEN GEMEINDEN

EINLADUNG

Die Gesunden Gemeinden Oberkappel und Neustift im Mühlkreis laden Sie herzlich ein zum Vortrag mit Gerda und Siegfried Kainberger (Haslach):

Heil- und Gewürzkräuter aus dem eigenen Garten Anbau, Pflege und Verwendung

Unter dem Motto: „Für alles ist ein Kraut gewachsen“, werden im ersten Teil des Vortrages ungefähr 40 Kräuter in einer Dia-Show vorgestellt. Dabei sprechen die Vortragenden über die Anlage eines Kräutergartens, über Anzucht, Auspflanzung, Pflege und Ernte der Kräuter.

Im zweiten Teil erfahren Sie, wie man Kräuteressige, Öle, Weine, Liköre, Sirupe, Tinkturen, Einreibungen, Salben und Tees **zubereitet**.

Auch der **gesundheitliche Aspekt** der Kräuter soll nicht zu kurz kommen: z.B. welche Kräuter blutdruck- und cholesterinsenkend, harntreibend, gedächtnisstärkend usw. wirken.

Außerdem steht Ihnen sehr viel Anschauungsmaterial zur Verfügung, so dass Sie Lust verspüren einiges davon **selbst auszuprobieren**.

In einem 28-seitigen Skriptum sind die meisten Rezepte und Anwendungen dokumentiert.

Termin:	Freitag, 21. August 2009, 19:30 Uhr
Ort:	Gasthof Süss, Oberkappel

Unkostenbeitrag: EUR 2,00/Person

Auf Ihr Kommen freuen sich

Max Öller
Obmann Oberkappel

Irene Rosenberger
Obfrau Neustift i.M.