

Leckereien mit Kräutern

Vortrag Natur bietet Vitalstoffe zum Nulltarif

■ **VG Nastätten.** Ein Vortrag mit Kostproben von Gisela Lübke zum Thema „Wildkräuter: schmackhaft, kostenlos und gesund“ erwartet die Landfrauen aus Nieder- und Oberwallmenach sowie Lautert. Er findet am Freitag, 17. April, um 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Lautert statt. Essbare Wildkräuter enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und bereichern den täglichen Speiseplan. Wer sie nicht kennt, hält sie wahrscheinlich für Unkraut. Wildkräuter schenken uns seltene Vitalstoffe und wertvolle Heilsubstanzen. Viele Wildkräuter passen gut in Salate, Suppen, Pestos, Gewürzmischungen und

Smoothies. Der Begriff Wildkräuter bezeichnet Pflanzen, die nicht kultiviert werden, nie im Mittelpunkt eines züchterischen Geschehens standen und daher noch das gesamte Spektrum an Vitalstoffen einer ursprünglichen und kraftvollen Wildpflanze enthalten.



Anmeldungen werden bis Dienstag, 14. April, angenommen von Lore Klamp (Lautert), Telefon 06772/7180; Christel Michel (Oberwallmenach), Telefon 06772/1318; Ulrike Hartung-Wenn (Niederwallmenach), Telefon 06772/6990, sowie per E-Mail an landfrauen@niederwallmenach.de