

# Kräuter



## ANLEITUNG: KRÄUTERSACKERL

### SO WIRD'S GEMACHT:

Es gibt viele Möglichkeiten, Kräutersackerl herzustellen und zu befüllen.

Zuerst heißt es die **Kräuter** zu **sammeln**:

- Im Frühling eignen sich besonders Frühlingskräuter, wie **Gänseblümchen**, **Lungenkraut**, **Schlüsselblumen**, **Giersch**, **Vogelmiere** und Ähnliches.

Anschließend werden die Kräuter bei Raumtemperatur **getrocknet**.



### Die Füllung:

Die Füllung kann man je nach Jahreszeit ändern - **Lavendel** gibt zum Beispiel einen guten Duft und wirkt entspannend und beruhigend. Oder **Quendel** (wilder Thymian), ist im Winter besonders heilend bei Husten. Das **Heu** im Sommer, das auf der Wiese getrocknet wird, kann man ebenfalls gerne ins Sackerl geben und sich am duftenden Material erfreuen. Dadurch bekommt man das gute Aroma der Wiese direkt ins Schlafzimmer.

Während die Kräuter trocknen, kann mit dem **Nähen** der Sackerl begonnen werden. Bäuerin Silke empfiehlt ein altes Leintuch oder alte Bettwäsche zu nehmen, diese in rechteckige, kleinere Formen zu schneiden und links und rechts abzunähen. Der Stoff kann gerne auch bemalt oder bedruckt werden. Nach dem Befüllen bindet man das Sackerl mit einer Schnur zusammen.

**Silkes Tipp:** Verwendet man Leinen, besteht auch die Möglichkeit das Textil zu besticken oder das Material auch wie einen Polster zu nähen. Somit ist es möglich Jahr für Jahr neue Kräuter hinzu zu fügen.

Wenn das Sackerl genäht und mit trockenen Kräutern gefüllt ist, hat es einen Ehrenplatz neben dem Bett oder im Kleiderschrank verdient. Mhhh wie das duftet!  
Gutes Gelingen wünscht Bäuerin Silke!

Gutes Gelingen wünscht Bäuerin Silke!

[www.bauernhof.at/zamsegg](http://www.bauernhof.at/zamsegg)