

Von der Kraft der Kräuter

Die Fastenzeit ist für viele Menschen eine Phase der Besinnung, des Verzichts und der körperlichen sowie geistigen Reinigung. In dieser Zeit können bestimmte Lebensmittel eine besondere Rolle spielen, darunter zum Beispiel Bitterkräuter.



Der Zertifikatslehrgang für Kräuterpädagogik an der LVHS wird von hochqualifizierten Referenten begleitet. Foto: LVHS Niederalteich

NIEDERALTEICH. Pflanzen mit Bitterstoffen sind seit Jahrhunderten Teil der europäischen Naturheilkunde und können in der Fastenzeit eine besondere Wirkung entfalten. Bitterkräuter zeichnen sich durch ihren intensiven, leicht herben Geschmack aus. Dazu zählen die An-

gelikawurzel, der Löwenzahn, das Tausendgüldenkraut, Wermut oder die Mariendistel. Ihre Bitterstoffe regen die Verdauung an, indem sie die Darmtätigkeit und den Leberstoffwechsel unterstützen. Gerade während der Fastenzeit, in der viele Menschen ihre Ernährung umstel-

len oder weniger essen, können diese Kräuter helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren und den Körper zu entlasten.

Bitterkräuter werden häufig im Frühjahr gesammelt. Nach dem langen Winter, in dem frische Lebensmittel knapp waren, galten sie als wichtige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. Für die Pflanze selbst dienen Bitterstoffe als Schutz vor Fressfeinden und stehen somit für Widerstandsfähigkeit. In der Fastenzeit können Kräuter mit Bitterstoffen in die Vorbereitung auf Ostern aufgenommen werden. Die Reinigung des Körpers durch einfache und natürliche Lebensmittel kann die geistige Erneuerung unterstützen.

Bitterkräuter besitzen auch eine kulturelle und kulinarische Bedeutung. Sie werden in Salaten, Suppen oder Kräutertees verwendet und verleihen vielen Gerichten eine besondere Note. Heute entdecken immer mehr Menschen die positiven Eigenschaften von Bitterstoffen wieder. In einer Ernährung, die oft von süßen und stark verarbeiteten Lebensmitteln geprägt ist, bieten Bitterkräuter einen natürlichen Ausgleich. Während der Fastenzeit erinnern sie da-

ran, dass Einfachheit, Natürlichkeit und bewusster Genuss wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils sein können.

Für Menschen, die ihr Wissen im Bereich von Wildkräutern und im Rahmen der Wildkrautpädagogik vertiefen möchten, bietet die Landwirtschaftshochschule (LVHS) Niederalteich einen Lehrgang für Kräuterpädagogik an. Der Zertifikatslehrgang setzt sich aus insgesamt zehn Modulen zusammen, die von September 2026 bis September 2027 stattfinden. Das Entdecken, Kennenlernen und die Bestimmung heimischer Wildkräuter stehen dabei im Fokus. Die qualifizierten Referentinnen und Referenten aus Österreich und Deutschland kommen aus den Bereichen Landwirtschaft, Gartenbau, Botanik, Naturpädagogik und Pharmazie. Die Qualifizierung endet mit der Verleihung des Zertifikats Kräuterpädagog*in durch die LVHS Niederalteich.

Die Lehrgangreihe startet am 8./9. September 2026. Infos und Anmeldung über Tel. 09901 9352-0, E-Mail: anmeldung@lvhs-niederalteich.de; Homepage: www.lvhs-niederalteich.de red ■

„Echt.Guad.Niederbayern.“

Abschlussbuffet an der Hauswirtschaftsschule

PASSAU. Ein Statement für die Hauswirtschaft setzten die Studierenden der Landwirtschaftsschule Passau, Abteilung Hauswirtschaft, am Ende ihrer Schulzeit bei ihrem Abschlussbuffet mit dem Motto „Echt.Guad.Niederbayern.“ Nach eineinhalb Jahren berufsbegleitendem Schulbesuch in Teilzeitform zeigten sie vor zahlreichen geladenen Gästen, was sie gelernt hatten. Regionaltypische Speisen, originelle Dekorationsideen und eine souveräne Präsentation waren das Ergebnis von sorgfältiger Planung und viel Teamgeist.

„Wir haben hier so viel gelernt, was wir zuhause in die Praxis umsetzen können“, resümiert Claudiva Murr rückblickend über ihren Schulbesuch. „Jeder Schultag war bereichernd“, ergänzt auch Karin Schätzl. Als besonders positiv habe sie erlebt, wie viel Wertschätzung

dem Berufsfeld Hauswirtschaft entgegengebracht werde.

„Immer wieder wird in Frage gestellt, ob in Zeiten von Automatisierung und Digitalisierung Hauswirtschaft noch zeitgemäß ist“, so Sieglinde Preuß, Leiterin der Abteilung Hauswirtschaft. Dabei werde nicht erkannt, dass Hauswirtschaft tagtäglich viele Lebensbereiche berühre. „Zum Beispiel hilft rationelles und strukturiertes Arbeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, eine gesunde Ernährung vermindert das Risiko von Zivilisationskrankheiten, umweltschonendes und nachhaltiges Handeln bei Haus- und Textilpflege trägt zum Klima- und Ressourcenschutz bei“, nennt sie einige Beispiele.

Beim Abschlussbuffet haben die Studierenden ihre Leistungen sichtbar gemacht. Unter dem Mot-



to „Echt.Guad.Niederbayern.“ wurden alte, fast vergessene Rezepte aus allen Ecken des Landkreises zusammengetragen und zubereitet. Die gesammelten Rezepte wurden schließlich auch in einem kleinen Kochbuch vor dem Vergessen bewahrt.

Im September 2026 startet in Passau ein neues Semester an der

Fachschule für Ernährung und Haushaltsführung. Ein Infoabend zum Schulstart findet am 20. Mai 2026 um 18 Uhr statt. Eine Anmeldung zum Infoabend ist über die Homepage des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Passau (www.aelf-pa.bayern.de) oder telefonisch (Tel. 0851 9593-30) möglich. red ■