



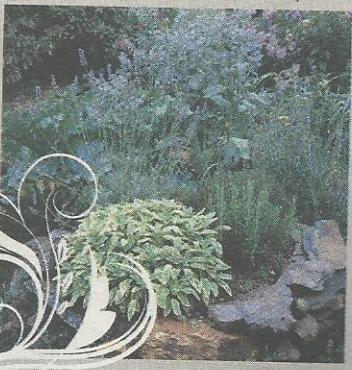
Waltraud Bächle-Waibel auf ihrem Kräuterhof mit selbst hergestellten Produkten.

## Salbei – lecker zum Braten und gut gegen Husten

Salbei ist eine äußerst vielseitige Pflanze, die sowohl in der Küche als auch in der Medizin ihre Wirkkraft entfaltet.

In der Küche schmeckt Salbei frisch zu Schweinebraten, in Kräuteressig und -öl, Butter und Salz oder im Verdauungslikör.

In der Medizin hilft Salbei, weil er stark entzündungshemmend und keimtötend ist. In der Erkältungszeit ist ein Absud wohltuend, der bei Halsweh oder auch bei Zahnfleischentzündungen gegurgelt wird. Ebenso wirksam sind frische Salbeiblätter, die einfach gekaut werden.



# „Saisonal ist ein Qualitätsmerkmal“

*Frische einfach groß schreiben*

**K**räutersalz läuft immer“, sagt Waltraud Bächle-Waibel und ergänzt: „Im Sommer der Sirup, im Winter der Tee.“ Die 50-jährige aus Bettenried, einem Ortsteil von Ofterschwang, ist die „Kräuterfrau“ im Dorf. So nennen sie die Einheimischen. Seit 2005 betreibt sie einen Kräuterhof, hält einige Milchkühe und bietet für Gäste einen „Urlaub auf dem Bauernhof“ an. Mit den Kräutern, die sie im eigenen Garten oder draußen in der Natur „wild“ sammelt, veredelt sie neben Salz auch Öle und Essige und setzt Liköre an. Sie betont, dass sie keine Kräuter zukauf: Wenn die Saison zu Ende ist, dann ist eben ein Kraut mal nicht mehr zu haben. „Saisonal ist ein Qualitätsmerkmal“, sagt Bächle-Waibel. Schon auf der Hauswirtschaftsschule habe sie gelernt, dass die Produkte aus dem eigenen Garten verbraucht werden müssen, wenn sie da sind. Heute sei diese Denkweise wieder gefragt, die durch kurze Wege nicht nur die Frische der Waren garantiert, sondern

auch umweltfreundlich ist. Sie war von Anfang dabei, als in Ofterschwang die Aktion „Gutes vom Dorf“ entstand. Örtliche Gastgeber und Hotels servieren ihren Gästen vor allem Produkte, die aus der Gemeinde stammen: Milch, Käse, Joghurt, Honig, Fleisch und eben Kräuter. Waltraud Bächle-Waibel packt auf Bestellung auch Geschenkkörbe mit Ofterschwanger Leckereien und freut sich, auf diese Weise mit vielen Menschen im Dorf in Kontakt zu bleiben: Mit den Käsern in den Sennereien, dem Bäcker in der Vollwertbäckerei „Kornblume“, den Imkern, den Wirten, denen sie auch das Fleisch ihrer Ochsen und Kälber verkauft.

„Die Gäste“, sagt sie, „sind total begeistert“. Ebenso werde die heimische Landwirtschaft gestärkt, weil die Bauern einen anständigen Preis für ihre Produkte bekommen. Und ihr macht die Arbeit „einfach Spaß“. Für Waltraud Bächle-Waibel ist die Regionalität tatsächlich ein Stück Lebensqualität.