



RECKA HAMMANN

Tirol dabei
reckahamann@me.com

Militärkommandant-Stv. Peter Nuderscher mit LA Christoph Appler und Präsident Franz X. Gruber (v. li.).



Landesjägermeister Anton Larcher, Maria-Luise Reichholf & Hans Peter Gärtner (v. li.).

Fotos: TKB

EMPFANG

Für den Schutz von Tradition, Einheit, Sicherheit und gelebter Demokratie

Mit einem Besucherrekord von mehr als 100 Teilnehmern startete der Tiroler Kameradschaftsbund in das neue Arbeitsjahr. Der traditionelle Empfang fand im Militärkommando in Innsbruck statt, wobei Präsident **Franz Xaver Gruber** in optimistischen und humorvollen

Worten die Themen Resilienz, sozialer Zusammenhalt, militärische Sicherheit und den Schutz von Freiheit und Demokratie ansprach. Militärkommandant-Stellvertreter Oberst **Peter Nuderscher** hob zudem die Rolle des Kameradschaftsbundes in der geistigen Landes-

verteidigung hervor. Nach den Ehrungen folgte ein angeregter Austausch unter den Teilnehmern, die zum Erfolg des kameradschaftlichen Miteinanders beitrugen. Kulinarisch wurde mit Schnitzel und Kartoffelsalat verwöhnt. Insgesamt war der Empfang eine gelungene Kombination aus inhaltlicher Arbeit, geselligem Beisammensein sowie enger Verbundenheit.



OGT-Präsident Martin Keil & Romed Giner (re.; Kaiserjäger).

Geschmäcker sind bekannterweise nun einmal verschieden. Dies bewahrt sich nicht nur bei der Auswahl der Garderobe oder bei der Einrichtung seiner Wohnung.

Vor allem am Speiseteller herrschen bei den Vorlieben der einzelnen krasse Unterschiede. So ist es oft eine Kunst, beim Kochen allen gerecht werden zu können. Die Kräuter liefern hierzu ihren brauchbaren Beitrag.

Der Salbei (Salvia officinalis) reiht sich ganz gut in die Schar der Gewächse ein, die in der

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

Kräuterpfarrer-Zentrum, 2093 Geras, Hauptstr. 2a, Tel. 02844/7070-0

Suppenwürze einmal anders

Den Salbei dazu verwenden

Küche eine Rolle spielen. Sein unverwechselbarer Geschmack kann ganz leicht dadurch festgestellt werden, indem man ein frisches Blatt von einem Salbeistockel im Garten abpflückt und im Mund zer kaut. Dies stellt gleichzeitig eine gesundheitsfördernde Maßnahme dar, die am besten im

Sommer wiederholt gepflogen werden sollte. Die ätherischen Öle und Flavonoide, die im Salbei enthalten sind,

gelangen so über die Mundschleimhaut in den Rachen und über die Speiseröhre in den Magen.

Jetzt, da die Pflanzen im Garten gerade ihre Auszeit genießen, kann etwas anderes unternommen werden. Was nun passt, ist die Verwendung der getrockneten Ware des Heilkrautes. Sie steht uns allemal zur Verfügung, um mit ihr den Körper in Schwung zu halten. Zudem profitieren die Atemwege von einem vermehrten Einsatz des Salbeis. Dieser darf auch in der Suppe landen.

BEIGABE VOR DEM SERVIEREN
Getrocknete Blätter des Salbeis zuerst in einem Mörser zerstoßen. Danach zusätzlich fein reiben, bis daraus ein Pulver entsteht. Anschließend in ein gut verschließbares Glasgefäß geben, damit die Ware trocken bleibt. Sobald eine fertig zubereitete Suppe im Suppentopf oder am Teller ist, etwas Salbeipulver nach eigenem Ermessen drüberstreuen. Diese Kräuterwürze wird dann beim Essen aufgenommen und die stärkenden Effekte des Salbeis landen so im Körper. Das tut der Verdauung und den Atemwegen in gleicher Weise gut.

Alle hier beschriebenen Anwendungen sollen und können in keinem Fall eine medizinische oder ärztliche Behandlung ersetzen.