

**Wo wächst die Pflanze:**

Man kann den Salbei im eigenen Garten oder auf dem Balkon selber anpflanzen.

**Pfefferminz**

Pfefferminztee ist nicht nur sehr erfrischend und lecker, er ist ebenfalls sehr gesund und hat tolle Eigenschaften. Lindert Bauchschmerzen, Übelkeit und unterstützt die Verdauung. Ausserdem hat der Tee eine antibakterielle und antivirale Wirkung. Zusätzlich beruhigt und kühlt der Pfefferminztee. Pfefferminze kann zusätzlich auch von aussen helfen bei Sonnenbrand und Mückenstichen und kann sehr beruhigend wirken. Einfach den Aufguss auf die betroffenen Stellen auftupfen.

**Wo wächst die Pflanze:**

Pfefferminz ist ein Strauch, den man einfach zuhause im Garten oder auf dem Balkon selbst anpflanzen kann. Pfefferminz ist eine mehrjährige Pflanze.

**Welcher Pflanzenteil wird verwendet:**

Es werden nur die Blätter verwendet.

Alle Blätter und Blüten lasse ich immer trocknen. Die Blätter trocknen immer sehr schnell. Die lege ich einfach auf ein Backblech aus und lasse diese von alleine trocknen. Ausser den Kamillenblüten, diese lasse ich im Ofen trocknen, den ich auf 50 Grad einstelle und Umluft, und lasse den Backofen einfach einen Spalt offen, damit die Feuchtigkeit rausgeht. Da es bei den Kamillenblüten schwierig einzuschätzen ist,

ob sie wirklich trocken sind, lasse ich diese nach etwa einer Stunde im Ofen auch einfach noch auf dem Backblech etwa einen Tag liegen. Da ich diese auch schon zu früh verpackt habe und dann leider alle verschimmelt waren, weil noch etwas Feuchtigkeit in den Blüten war, gehe ich so immer auf Nummer sicher, da es sonst sehr schade wäre. Ich verstau meine Teevorräte gerne in verschliessbare Gläser. Wichtig ist es einfach, diese anzuschreiben, denn wenn die Blätter erstmal getrocknet sind, werden diese von alleine schnell mal zerkleinert und dann kann es schwierig werden diese auseinanderzuhalten. Ich verschenke sehr gerne Teeboxen, diese kommen immer sehr gut an, sind nützlich und sehen auch noch toll aus. Da schreibe ich

immer noch kleine Zettel, dass die beschenkten Personen auch wissen, wofür die Tees helfen. Die einzelnen Blätter und Blüten kann man nach Belieben mischen, da sich viele Eigenschaften überkreuzen. Mit Pfefferminze und Kamille kann auch jeder Tee noch etwas leckerer gemacht werden. Wer vielleicht immer Zucker in seinen Tee gibt, habe ich auch noch einen Tipp wie man diesen weglassen kann. Mit dem guten alten Süssholz, die in Drogerien oder Reformhäusern erhältlich sind, einfach zerkleinern. Dies geht am besten mit einem Hammer und Geschirrtuch. Anschliessend zum Tee dazumischen und schon schmeckt es leckerer und ist gesünder als herkömmlicher Zucker. (Nerea Rupp)

**Klosters****Nostalgische Genussmeile mit Walser Dörfji**

**Am Samstag, 27. August, heisst es in Klosters wieder: Ab in die schönsten Roben und alten Gewänder! Ab 11.30 Uhr verwandelt sich das Brüggenquartier zur beliebten Flanier- und Genussmeile.**

Die Klosterser Gastronomen verwöhnen die hübsch gewandeten Besucher mit vielseitigen Köst-

lichkeiten, Handwerker zeigen ihr Können und musikalische Darbietungen unterhalten den ganzen Tag lang. Ein besonderes Highlight zum Jubiläumsjahr ist das Walser Dörfji auf dem Rössli-Parkplatz. Hier dreht sich alles um Walser Genusskultur. Es können historische Gerichte probiert und traditionelles Handwerk der Walser bestaunt werden.

**Kostümprämierung: Tolle Preise**

Die schönsten Kostüme werden fürstlich belohnt, alle gewandeten Gäste nehmen an der Kostümprämierung teil und dürfen sich auf tolle Preise freuen. Es winken Übernachtungen im Castello del Sole im schönen Tessin und im Kurhaus Bergün, Eintritte in die Therme Vals, Helikopterrundflug,

diverse Gutscheine für Restaurants und vieles mehr. Im Silvretzelt wird bis weit in die Nacht weitergefeiert mit Musik und Tanz. Um 20.00 Uhr startet die Musikgesellschaft Serneus, gefolgt von der Nostalgie-Brassband und Nico Brina, dem «King of Boogie Boogie». (Domenica Flütsch)



Fotos: Jann Clavadetscher

**VILAN24.CH**

DA WO MAN IHRE ONLINE-WERBUNG SIEHT!

NEWS AUS POLITIK, GESELLSCHAFT,  
WIRTSCHAFT UND SPORT



AKTUELL  
INFORMATIV  
SCHNELL  
TRENDY