



WINTER-KRÄUTER:

Gemäss Volksmedizin empfehlen Kräuterspezialisten wie die Gonsers vom Sunnegrund unter vielen anderen folgende Kräuter für den Winter:

Holunder: Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte; schweissfördernd bei fieberhaften Erkältungen; entzündungshemmend; schleimlösend bei Husten; stoffwechselfördernd; leicht harntreibend.

Malve: Reizlindernd bei Haut- und Schleimhautentzündungen; schleimlösend; lindert Entzündungen der oberen Atemwege und von Magen und Darm.

Spitzwegerich: Wirkung auf die Bronchien: reizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend.
Ein ausführliche Übersicht findet man auf der Website:

► www.sunnegrund.ch

Foto: Nicolas Zorvi

ist die Reinheit ihrer Kräuter oberstes Gebot. «Wir sind überzeugt, dass Kräuter ihre Wirkung nur entfalten können, wenn sie natürlich und ökologisch angebaut werden», sagt Elisabeth Gonser. Alle Kräuter werden von Hand angepflanzt, gepflegt und geerntet. «Auch beim Verlesen und Verpacken machen wir alles ohne Maschinen», erklärt der Kräuterbauer. Durch das maschinelle Schneiden würden wichtige Inhaltsstoffe und Aromen verloren gehen.

Geschmack kommt voll zur Geltung

Das Ehepaar Gonser ist stolz darauf, Produkte ohne Transportwege verarbeiten zu können. Getrocknet werden die Kräuter nach genauen Massstäben. «Wir überlassen nichts dem Zufall, denn alles muss schonend vor sich gehen», erklärt Gonser. So kommt auch die Coop-Kundschaft in den Genuss von reinen, schmackhaften Tees aus dem Zürioberland. Elisabeth Gonser gibt noch einen Tipp für den guten Geschmack: «Erst kurz vor dem Aufgiessen sollte man die Kräuter und Blüten etwas zerreiben, dann kommt das Aroma voll zur Geltung». ●

Warum erst Tee trinken, wenn man krank ist?», fragt Arthur Gonser in die Runde und schenkt jedem Anwesenden eine Tasse des dampfenden, wohlduftenden Getränks ein. Ein Kräutertee sei doch in jedem Fall ein Vergnügen und diene dem Wohlbefinden. Der Kräuterprofi weiss, wovon er spricht: Seit mehr als fünf Jahren bauen er und seine Frau Elisabeth oberhalb des Pfäffikersees rund 25 verschiedene Kräuter an. Auf dem Hof Sunnegrund wachsen so nach streng biologischen Grundsätzen Kräuter und Blüten für Tees und Aufgüsse sowie Salzmisungen und Sirupe. Für die Gonsers

REGION

ZÜRICH

Neuer Lieferservice von Betty Bossi

Lust zum Kochen – aber keine Ideen und Zeit, einzukaufen? Betty Bossi liefert täglich eine Kochinspiration per SMS. Wer will, erhält die passenden Zutaten wenige Stunden später nach Hause geliefert – ohne Abo und Verpflichtungen. Vom 30. Oktober bis 24. November findet ein Test von «Betty bringt's» in Zürich statt. Später will Betty Bossi den Service schweizweit anbieten. Mehr Infos im Internet.

► www.bettybringts.ch

KLOTEN/USTER

Die kleine Hexe fliegt!

Musik zum Abheben, eine spannende Story und viel Hokuspokus: Das Kindermusical «Die kleine Hexe» ist ein Besenritt über den Mut, seinen eigenen Weg zu gehen. Das Ensemble gastiert im Advent in Kloten und Uster. Das dürft ihr nicht verpassen. Weitere Infos im Internet.

► www.kindermusicals.ch

VERLOSUNG

Coop verlost je 6 × 4 Tickets für «Die kleine Hexe» am 10. Dezember in Kloten und 23. Dezember in Uster. So können Sie gewinnen: **Tel.:** 0901 88 85 57 (Fr. 1.–/Anruf vom Festnetz). Sprechen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und den Aufführungsort auf das Band. **Gratisteilnahme:** unter unten stehendem Link.

Teilnahmeschluss: Montag, 30. Oktober 2017, 16 Uhr.

► www.coopzeitung.ch/winz
Teilnahmebedingungen:
siehe Impressum.