

Kräuterwanderung des vierten Jahres

Bei der Wanderung haben wir Karin Laschet an der Rochuskapelle getroffen. Sie hat ihr Wissen über Kräuter mit uns geteilt.

Folgende Wildkräuter haben wir für einen Smoothie gesammelt:

Gänseblümchen, Löwenzahn, Giersch und Brennnesseln.



Gänseblümchen sind kleine Blumen, die auf sehr vielen Wiesen wachsen. Es wirkt bei Leberbeschwerden und bei Hauterkrankungen.



Löwenzahn schmeckt bitter, somit wird er nicht von Schnecken gefressen

Außerdem haben die Blätter eine Form mit Zacken, sie sehen aus wie Zähne.

Löwenzahn wirkt harntreibend



Giersch beinhaltet Vitamin C (4 x mehr als eine Zitrone) und hat eine regelmäßige Blattform.

Es wirkt außerdem harntreibend und entzündungshemmend.



Brennnesseln beinhalten viel Vitamin C.

Damit sie andere Lebewesen fernhält, sticht sie bei der Berührung.

Wir haben die jungen Triebe und ebenfalls die Früchte der Brennnessel gepflückt.

Verarbeitung der Kräuter



Während der Methodentage sind wir mit unserer Gruppe zur Seminarküche Naturgenuss gegangen. Karin uns dort gezeigt, wie man die Kräuter von den Wiesen essen kann. Sie haben eine gute Wirkung auf unseren Körper u.a. auf unsere Verdauung.

Mit den Kräutern haben wir einen Smoothie zubereitet. Dazu brauchten wir folgendes:

Rezept:

Saft von 2 Orangen und etwas Orangenschale
4 kleine Bananen
1 Apfel
2 Esslöffel Leinöl
0,5l Wasser
35 Gänseblümchen (Blüten)
8 Löwenzahnblätter
25 Giersch-Stengel
18 Brennnessel (Früchte und nur die jungen Blätter)



Zubereitung

Als einige von uns die Kräuter gewaschen haben, haben die anderen das Obst kleingeschnitten. Danach wurden die Früchte in den Mixer gegeben und anschließend die Kräuter. Zuletzt wurde Wasser und etwas Leinöl hinzu geschüttet.

Alles wurde zerkleinert und der gesunde Drink war fertig!