

Herbst-Kräuterwanderung am 29.09.2017

Regendorf: Kräuterfreunde zu einem informativen Spaziergang durch unsere Natur getroffen. Reinhold Gebhard, Vorsitzender der KAB begrüßte alle Teilnehmer.

Dieses Mal ging es bei schönem Wetter, beginnend vom Erdbeerfeld in Regendorf, einen schönen Waldweg entlang.

Kerstin Stadler informierte über die Früchte die im Herbst uns zur Verfügung stehen und die es mit den Inhaltsstoffen von vielen Superfoods wie zum Beispiel Acajbeere locker aufnehmen können.

Wir verkosteten diese gesunden Fruchtaufstriche aus der schwarzen Hagebutte, der schwarzen Johannesbeere und einen alkoholischen Fruchtauszug aus der Schlehe, welcher die Verdauung anregt.

Besonders schmeckte den Teilnehmern das leicht selbst herzustellende Pesto aus der Heilpflanze Giersch.

Rezepte und Anregungen wurden im Skript an jeden ausgehändigt. Weiterhin wurden Nahrungsmittel vorgestellt, die den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise beachtlich senken. Wie z.B. die Haferflocken durch die enthaltenen Beta Glukane und das Lecithin. Die Kräuter am Wegesrand wurden bestimmt und Ihre Verwendung besprochen.

Ein selbstgemachter Hustensaft wurde verkostet. Hier für Sie das Rezept: Er wird im Frühjahr in einem großen Einweckglas angesetzt. Man beginnt mit einer Schicht aus Fichten und/oder Tannenspitzen, wenn sie noch hellgrün und bis ca. 5 cm lang sind. Abgedeckt mit einer Schicht Bio-Rohrzucker und dann wieder eine Schicht frische grüne Spitzen - bis das Glas voll ist, fest geschichtet. Man lässt diese Mischung nun mindestens 8 - 12 Wochen an einem warmen Ort stehen, bis sich ein gelblicher Sirup bildet, den man dann durch ein Sieb ablaufen lassen kann. Dies ist der reine Tannensaft, den man dann im Winter als Hustensirup oder auch als schmackhaften Brotaufstrich verwenden kann.

Auch im nächsten Jahr ist für den 4. Mai um 16:00 Uhr wieder eine Kräuterwanderung geplant.

Anmeldungen bei Kerstin Stadler per e-mail unter: regenstadler.dorf@t-online.de

