

Kräuterführungen Rückblick 2013

Kräuterwanderung Plothen - 23. Juni



Bedingt durch die kühle und regnerische Witterung im Mai erblühte das Johanniskraut in diesem Jahr nicht termingemäß. Dafür erfreute uns der Holunder mit seinen duftenden Blütenschirmen. Heckenrosen, Gänse-Fingerkraut, Baldrian, Kalmus, Echter Ehrenpreis sind eine kleine Auswahl der Kräuter, die an diesem Tag gezeigt und deren Verwendung erklärt wurde. Den Abschluss bildete die Verkostung von frittierten Holunderdolden, Holundergelee und kandieren

Rosenblütenblättern in der Infostelle. Rezept-Tipps zum Mitnehmen fanden reges Interesse. Wir freuen uns auf die nächste Kräuterwanderung mit Ihnen am 28. Juli.

Kulinarisches am Wegesrand



Fotos: Dietrich Tuttas (1), Andrea Geithner

„Lust auf Kräuter ? - Kräuterwanderung- 28. Juli



Mal zu kalt, mal zu heiß - ja das Wetter hielt uns weiterhin in Atem. Umso erfreulicher, dass sich trotz heißer Temperaturen Interessenten nicht vom Kommen abhalten ließen. Auf einem gemütlichen Rundgang erregten u.a. Mädesüß, Frauenmantel, Faulbaum, Wald-Erdbeere, Brom- und Himbeere und ihre Heilwirkungen unser Interesse. Anschließend wurden bei einem kühlen Trunk die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten von Kräutern erläutert. Als Mitbringsel konnte Johanniskraut

als Rotöl angesetzt werden.

Das Blut des Johannis



Fotos: Anke Orlamünder (1), Andrea Geithner

Wildfrüchte - Vitaminbomben am Wegesrand - 22.September



Wer mit offenen Augen durch Wald und Flur streift, wird mit gefüllten Körben zurückkehren. Mit den richtigen Rezepten werden aus vitamin- und nährstoffreichen Wildfrüchten schmackhafte und gesunde Köstlichkeiten. Hagebutten, Weißdorn-, Ebereschen- und Holunderbeeren sowie Schlehenfrüchte gehören zu den Gratisleistungen, die uns die Natur im Herbst schenkt. Schon in der näheren Umgebung der Naturschutz-Infostelle wurden wir fündig. Anschließend wurden verschiedene

Fruchtaufstrich-Varianten probiert. Erfahrene Marmeladen-Köchinnen plauderten mit Rezeptvorschlägen aus ihrem "Nähkästchen" und gaben ihre Tipps und Tricks weiter.

Heilkraft aus Früchten



Fotos: Dietrich Tuttas (1), Andrea Geithner

„Gesund durch die kalte Jahreszeit“- 27.Oktober



Winterzeit ist Erkältungszeit. Statt beim ersten Halskratzen zu fragen "Hat die Apotheke noch offen?" fragen sich zunehmend mehr Menschen "was wächst vor meiner Haustür gegen Husten, Schnupfen und Abgespanntheit?". Das Kräuterseminar beschäftigte sich mit Pflanzen, die Abwehrkräfte mobilisieren, Infekten vorbeugen, sie lindern und heilen. Dazu gehören viele Teedrogen mit ätherischen Ölen, Saponinen und hustenstillenden Schleimen. Außerdem stand die

Roskastanie im Mittelpunkt. Allen zum Basteln bekannt, finden Kastanien auch zur Herstellung verschiedener Haus- und Heilmittel Verwendung. So wurde aus saponinreichen (Seifenstoffe) Roskastanien-Samen Flüssigseife zum Mitnehmen hergestellt. An einer Geruchs-Teststrecke konnten verschiedene ätherische Öle erraten werden, was sich nicht immer als ganz einfach erwies. Wer den Geheimnissen der "Ölaufbewahrung" bei Pflanzen näher kommen wollte, hatte mit dem Stereomikroskop Gelegenheit, Drüsenhaare und Ölbehälter näher zu betrachten. Frau Marina Lailach aus Göschitz sei für die Bereicherung der Runde mit selbst kreierte Teemischungen und Sirup-Varianten gegen Erkältungen gedankt, die selbstverständlich gekostet wurden. Die Zeit verging wie Im Fluge, so dass Fragen zu Mischungen von Tee und ihre Indikationen ein Thema für ein weiteres Kräuterseminar bleiben werden.

Kombination von Wirkstoffen



Fotos: Dietrich Tuttas (1), Andrea Geithner