



Tipps von der Kräuterpädagogin

Beitrag

Die Kräuterpädagogin Barbara Kurz aus Bad Endorf informiert über Möglichkeiten zur Kräutererkundung im Frühjahr:

Wir alle erleben gerade eine völlig veränderte Welt; vieles ist anders wie gewohnt; wir müssen unsere Tagesabläufe völlig neu gestalten oder alles, was uns so vertraut, ja sogar selbstverständlich war, bricht gerade weg.

Auch meine Kräutertermine sind in dieser besonderen Zeit entsprechend abgesagt.

Da uns ja trotz alledem das Frühjahr mit seinen ersten Blüten und Wildkräutern in Fülle verwöhnt, möchte ich dennoch einige Anregungen sehr gerne weitergeben.

WILDKRÄUTER, KRÄFTIGENDES GRÜN AUF DEM TELLER

Gerade im Frühjahr brauchen wir viel frisches Grün in unserer Nahrung, um den Stoffwechsel nach dem Winter so richtig anzukurbeln. Dazu eignen sich Wildkräuter ideal durch Ihre Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen, z.B. äth. Öle, Farbstoffe, Bitterstoffe, Glycoside, um nur einige zu nennen, wobei sie auch noch Vitamine, Spurenelemente und Mineralien beinhalten. Eine Hand voll Wildkräuter hat bei weitem mehr Inhaltsstoffe als ein ganzer Kopfsalat.

Sie sind ein Geschenk der Natur und stehen uns kostenlos zur Verfügung als biologisches Superfood, das keiner weiteren Ergänzungsmittel bedarf. Sie fördern den Stoffwechsel, die Zellreinigung -und regenerierung und auch die Ausleitung von Schlackenstoffen. Zusätzlich stärken sie unser Immunsystem.

Nicht zu vergessen – die Bewegung an der frischen Luft beim sammeln tut allein schon gut.

Natürlich momentane Ausgangsvorschriften beachten.

WICHTIG BEIM SAMMELN:

- Achtsam mit der Natur umgehen
- Die Pflanzen die Du sammeln willst, solltest Du ganz genau kennen. Es gibt ja auch unbedenkliche und giftige Pflanzen!
- Sammle nur in einer sauberen Umgebung, weg von viel befahrenen oder überlaufenen Straßen und Wegen.
- Hohl dir beim Eigentümer die Erlaubnis ein.
- Nimm nur soviel mit wie Du wirklich brauchst. Selbstverantwortlich auf irgendwelche Unverträglichkeiten achten.

Text und Foto: Barbara Kurz (Diplomkräuterpädagogin in Bad Endorf)





Francesca D'emanuele
KONDITORIN



Hochzeitstorten



Rohrdorferstr. 4 1/2
83101 Achenmühle
Telefon: 08032 / 1602
Mobil: 0155 - 10498366

Webseite: www.francescademanuele.de
Mail: mail@francescademanuele.de

Kategorie

1. Gastronomie

Schlagworte

1. Bad Endorf
2. Natur