

# Gesunde und wohlschmeckende Kräuter

Mit einem Weißdorn-Johannisbeerlikör begrüßte Birgitta Junge-Bornholt zwei Gruppen der Riesenbecker Landfrauen zur Führung durch ihren großen Kräutergarten.

Die Kräuterexpertin Viviane Segger, die ihr fundiertes Wissen gerne weitergibt, erklärte nicht nur die Heilwirkung verschiedenster Kräuter und Pflanzen, sondern auch den Erntezeitpunkt und welche Pflanzenteile mit einfachen Rezepten zu schmackhaften Speisen verarbeitet werden können.

Heimische Wildkräuter wie Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn, Brennnesseln und Spitzwegerich, allesamt eher Pflanzen, die viele nicht in ihrem Garten dulden, sind Schätze der Natur, die heilen und gut schmecken können.

Davon konnten sich die Landfrauen mit Zucchini-Spitzwegerich-Röllchen einen ersten Eindruck verschaffen. Frisch zubereiteter Kräutertee und Lupinenkaffee aber auch Erfrischungsgetränke aus Rosenblüten- und Mädelsüßsirup sowie ein alkoholfreier Waldapperitiv waren ein besonderes Geschmackserlebnis.

Begeistert waren die Landfrauen von der Gänseblümchenbutter und dem Lindenblütengelee.

Für den süßen Gaumen gab es Energiebällchen auf Basis von Nussmus, Haferflocken und Datteln, angereichert mit Zitronenverbene und getrockneten Blütenblättern oder Brennnesselsamen.

Viele Tipps zum gesundheitlichen Nutzen der Kräuter rundeten den gelungenen Abend ab.

Die informative Führung verging im Nu und die begeisterten Landfrauen nahmen viele Anregungen zur schmackhaften Verwendung der heilenden Kräuter mit nach Hause.