

Kräuterwanderung mit E. Sichtar am Pomoretum Triesdorf

Es war ein sehr informativer Rundgang im Maienregen zu dem die Umweltgruppe der evangelischen Kirchengemeinde und der OGV Weidenbach am 11.5.23 geladen haben. Trotz anhaltender Dauerdusche sind alle angemeldeten 16 Teilnehmer zu dieser überaus interessanten und lehrreichen Wanderung gekommen und haben sich in die spannende Welt der Wildkräuter einführen lassen. Gezeigt und erklärt wurden die uns größtenteils als „Unkraut“ bekannten und verbreitet vorkommenden Wildkräuter und das von ihrer besten Seite. Zu mehr als einem Dutzend Wild- und Heilkräutern wurde wertvolles Wissen zu deren nutzbringenden Gebrauch vermittelt. Es ging um Aussehen, Standort, Art der Nutzung und vor allem um die Eigenschaften der Kräuter. Insbesondere sind es die entzündungshemmenden, antioxidativen, verdauungsfördernden und entwässernden Inhaltsstoffe, die unsere Wildkräuter so wertvoll machen und deshalb eine sinnvolle Ergänzung in unserer Nahrung darstellen. Daneben sind die Kräuter noch wohlschmeckend, aromatisch und zum Teil zusätzlich so vitamin- und nährstoffreich, dass sie als „Superfood“ bezeichnet werden können. Es ging auch um die Zubereitungsmöglichkeiten für die Blätter, Blüten, Samen und Wurzeln in frischer Form als Salat, Pesto, Dip etc. oder getrocknet für die Herstellung von Tee. Insgesamt war der Rundgang ein gelungener Einstieg in die Verwendung von Wildkräutern zum Erreichen einer gesünderen Ernährung.

Frau Sichtar hat für diesen Herbst eine ähnliche Führung mit etwas anderem Schwerpunkt im Programm. Durch die geweckte Neugier und die vielen positiven Eindrücke gab es aus der Runde dafür bereits spontanes Interesse. Wir danken Frau Sichtar für ihren Einsatz und allen Teilnehmern für ihr Kommen.

Willi Schwab, 14.05.23