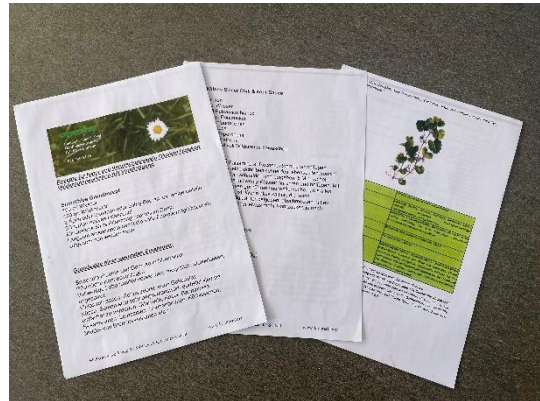


Wildkräuterspaziergang mit Verköstigung

2. September 2023

Bei schönstem Sommerwetter trafen sich 7 Erwachsene und 2 Kinder im grossen Garten der Kräuterrfrau Regula Lächler zum Kennenlernen und Sammeln von allerlei wilden Kräutern. Wie man diese schmackhaft zubereitet wurde anschliessend gleich ausprobiert.

Ein Smoothie mit vielen Wildkräutern zur Begrüssung weckte die Geister der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Und verschiedene frisch zubereitete Kräutertees standen bereit. In einer kurzen Einführung zeigte uns Regula etwa 10 wild wachsende Kräuter, die alle in ihrem Garten zu finden sind. Sie erklärte uns, wie sie als Heilkräuter bei verschiedenen Beschwerden Linderung bringen können, aber auch wie mit ihnen in der Küche schmackhafte Speisen zubereitet werden können. Damit die Ausführungen nicht gleich wieder vergessen gingen, bekamen wir alle eine kleine Dokumentation ausgehändigt, mit Beschreibung der Kräuter, deren medizinischer Anwendung und natürlich auch den Kochrezepten.



Auf einem Rundgang durch den Garten entdeckten wir die vorher vorgestellten Kräuter: Spitzwegerich, Schafgarbe, Vogelmiere, usw., mal eher im Schatten wachsend, oder doch lieber an der Sonne.



Dann ging es ans Arbeiten. Die Gruppe einigte sich schnell, wer welches Rezept zubereiten durfte. Alle strömten aus in den Garten, um die nötigen Kräuter für ihr Gericht zu sammeln. Emsiges Treiben entstand rund um die grossen Tische, auf denen die nötigen Zutaten und Gerätschaften bereitstanden. Da wurde geschneuzelt, gehackt, püriert, gekocht, gerührt und gemixt. So entstanden viele feine Gerichte, von denen alle probieren konnten. Sie schmeckten alle vorzüglich.



Frischkäseröllchen als Apéro



Wilder Gurken-Avocado Dip



Labkraut-Erdnuss Dip



Wilder Früchte-Curry Dip



Karottenpesto Pumuckel



Wilder Kürbis Hummus



Süsser Gundermann-Quark als Dessert

