



WILDKRÄUTER-WORKSHOP

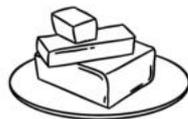
Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Um gesund zu bleiben, braucht der Körper z.B. Bewegung, gesunde Ernährung und frische Luft. Wildkräuter stecken voller Vitamine und Mineralien und können sogar heilend wirken. Zudem wachsen sie einfach direkt vor unserer Nase und sind frei verfügbar. Das Wissen über Wildkräuter und deren Nutzung ist sehr wertvoll. Aber Vorsicht! Nicht jedes Kraut ist zum Verzehr geeignet! Hole dir immer Rat bei erfahrenen Erwachsenen, bevor du Wildkräuter isst!

Wildkräuter-Wanderung

Schau in deiner Umgebung, wer euch Wissen zum Thema Wildkräuter vermitteln kann und organisiert einen Wandertag zum Thema Wildkräuter. Fachkundige Menschen, z.B. aus der Gruppe der Wildpflanzenfreunde Bad Lippspringe (Email: EssbareWildpflanzen@freenet.de) können euch begleiten und aufpassen, dass nicht etwa giftige Kräuter in euren Körben landen.

Am Ende eurer Wanderung könnt ihr euch ein leckeres Picknick aus den Wildkräutern zaubern:

Kräuterbutter



Kräuterbutter ist ganz einfach herzustellen. Dazu verwendet ihr z.B. Löwenzahn, Giersch, Knoblauchsrauke oder Bärlauch. Wascht die Kräuter, hackt sie fein und vermengt sie mit weicher Butter und etwas Salz. Fertig ist ein leckerer und gesunder Brotaufstrich.



Wildkräuterlimo



Für eine Wildkräuterlimo lasst ihr verschiedene Wildkräuter (am besten über Nacht) in Apfelsaft ziehen. Dazu eignen sich je nach Jahreszeit z.B. Giersch, Löwenzahn, Schafgarbe, Kamille, Brennnessel, Gundermann, Hollunderblüten oder Gänseblümchen. Für intensiveren Geschmack könnt ihr auch Minze und Zitronenmelisse dazugeben. Den Auszug gießt ihr mit Sprudelwasser auf und könnt so eure selbstgemachte und leckere Limo genießen.