

Kräuterspaziergang

Die heutige Challenge ist ein Kräuterspaziergang. Wir haben euch drei gängige (Un)kräuter ausgesucht, die man fast überall finden kann. Das tolle an ihnen: Genau wie das Gänseblümchen aus der letzten Woche sind sie essbar und sogar gesund. Deshalb haben wir sie später zu Kräutersalz verarbeitet:



1. Löwenzahn. Die gelben Blüten (er)kennen wir alle. Löwenzahnsalat gilt in Frankreich und Italien als Delikatesse und ist ein beliebtes Kraut für eine Frühjahrskur, kein Wunder schließlich enthält er 5mal so viel Eiweiß und 8mal so viel Vitamin C wie Kopfsalat.



2. Gundermann: Auch er wächst fast überall und trägt deshalb den Spitznamen „Guckdurchdenzaun“. Er ist Bestandteil der Frankfurter Soße und der heutzutage seltenen Gründonnerstagsuppe. Durch seinen herb-aromatischen Geschmack und entgiftende Wirkung wird er aber heute neu entdeckt.



3. purpurne Taubnessel: Auch die purpurne Taubnessel ist nicht schwer zu finden. Sie enthält Vitamine und Mineralstoffe, hat antiseptische und antibakterielle Wirkung und insbesondere die jungen Pflanzen ein mildes Aroma.



4. nach dem Sammeln kannst du deine Kräuter zum Trocknen in die Sonne oder einen warmen Ort hängen. Für das Salz benötigst du vor allem die Blüten, bei Taubnessel und Gundermann auch die jungen Blätter.



5. Hast du deine Kräuter getrocknet kannst du sie hacken, mit grobkörnigem Salz vermischen und noch einmal auf der Heizung oder einer sonnigen Fensterbank komplett trocknen lassen



6. schon hast du ein schönes Geschenk

Hinweis: Bitte verwende nur Kräuter bei denen du dir absolut sicher bist! Schau dir die Pflanzen dafür genau an. Der Löwenzahn zum Beispiel hat nur eine geringe Verwechslungsgefahr. Trotzdem ist es sinnvoll mit einem Bestimmungsbuch oder Pflanzenführer loszuziehen, bzw. sich vorab eine entsprechende App herunterzuladen.

Maxipark

 **REGIONALZENTRUM**
Bildung für nachhaltige Entwicklung
bne.nrw

