

Streifzug durch die Kräuterwelt

Einen Streifzug durch die Wunderwelt der Kräuter bescherte **Astrid Gerkowski** Mitgliedern und Gästen des Vereins „Die Jungen Alten“ Heimbach: Beim Spaziergang über eine natur-



Es darf probiert werden: Astrid Gerkowski (vorne) beweist, dass Wildkräuter auch für die Gourmetküche geeignet sind. (Foto: Schwier-Höger)

Zum 30-jährigen Bestehen des Oleifer Kinderchores führte dieser die musikalische Fabel „Der Sonnenmacher“ auf. (Foto: Junker)

belassene Wiese unterhalb des Heimbacher Modellflughafens regte sie gehörig den Appetit an: Wiesenbärenklau eignet sich als Spinatersatz, erfuhren ihre Gäste. Und durften gleich ein Blättchen probieren. Die Blüten des Rotkleees können Kräuterbutter und Quark zieren, die Knospen des Löwenzahns lassen sich wie Kapern einlegen und seine Blüten, mit Zuckerwasser übergossen, bieten die Essenz für feinsten Sirup. Knoblauchsrauke und Spitzwegerich verfeinern jeden Salat, und das Lungenkraut ist als Tee wirksam gegen Husten und Erkältung. „Wildpflanzen enthalten fünf bis zehn Prozent weniger Wasser als Supermarktgemüse, aber sie sind überaus reich an Mineralstoffen und Vitaminen“, sagte Gerkowski: „Wer sie isst, nimmt wahre Energiebündel zu sich.“

Damit es nicht bei der Theorie blieb, servierte sie nach dem Spaziergang Köstlichkeiten aus ihrer Kräuterküche. Die Gurkenscheibe war mit Frischkäse, Quittenmus und Waldschaumkraut belegt, Graupen gab's mit Korinthen, Paprika, Staudensellerie, Cashew und Giersch und ein Blätterteigtörtchen zierte gestocktes Ei, Wiesenbärenklau und Bärlauch. Zum süßen Schluss gab's Panna Cotta mit Erdbeeren und rotem Traubenholunder. Wer mehr wissen möchte über die „Kulinarische Feldforschung“ von Astrid Gerkowski, findet im Internet weitere kulinarische Termine. Die Kräuterwanderungen sind meistens kombiniert mit einem Kräutermenu:

 www.kulinarischefeldforschung.de