

Die Wunderwelt der Kräuter

Die Heimbacher „Jungen Alten“ ernähren sich von Köstlichkeiten aus der Natur

Heimbach. Einen Streifzug durch die Wunderwelt der Kräuter bescherte Astrid Gerkowski Mitgliedern und Gästen des Vereins „Die Jungen Alten“: Beim Spaziergang über eine naturbelassene Wiese unterhalb des Heimbacher Modellflughafens regte sie gehörig den Appetit an. Wiesenbärenklau eignet sich hervorragend als Spinatersatz, erfuhren ihre Gäste und durften gleich ein Blättchen probieren. Die Blüten des Rotklee 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. Knoblauchrauke und Spitzwegerich verfeinern jeden Salat, und das Lungenkraut ist als Tee wirksam gegen Husten und Erkältung.

Weniger Wasser

„Wildpflanzen enthalten fünf bis zehn Prozent weniger Wasser als Supermarktgemüse, aber sie sind überaus reich an Mineralstoffen und Vitaminen“, sagte Astrid Gerkowski. „Wer sie isst, nimmt wahre

Energiebündel zu sich.“

Damit es nicht bei der Theorie blieb, servierte sie nach dem Spaziergang auf dem Grillplatz des Modellflughafens Köstlichkeiten aus ihrer Kräuterküche. Die Gurkenscheibe war mit Frischkäse, Quittenmus und Waldschaumkraut belegt, Graupen vermählten sich 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.