

## Westfälische Nachrichten

So., 26.05.2013

Kräuterseminar der Wespe

# Riechen und schmecken

**Westerkappeln - Mit allen Sinnen führte Naturpädagogin Björg Dewert beim Seminar der Westerkappeler Elterninitiative für Spielen und Erleben (Wespe) in die Vielfalt der heimischen Naturkräuter ein und erläuterte, welche Arten sich als Spinat, Salat oder Gewürz eignen.**

Von Astrid Springer

Salat aus heimischen Kräutern? Das geht tatsächlich. Zu finden sind sie beinahe überall, auf Wiesen, unter Bäumen oder am Wegesrand. Löwenzahn, Brennessel, Giersch & Co. sind zwar bei etlichen Hausbesitzern meist wenig beliebt. Doch, dass man die meisten „Un-Kräuter“ auch essen kann, erfuhren die Teilnehmer im Familien-Kräuter-Seminar am vergangenen Freitag im Garten Eden.

Rund um die Grundschule wurde begeistert nach unterschiedlichen Kräutern gefahndet, die gefundenen zunächst nach optischen Kennzeichen unterschieden, bei ungiftigen auch probiert. Neben den bekannteren Arten fanden sich dort unter anderem Knoblauchsrauke, Gundermann, Taubnessel und Zinnkraut.

Über die Wirkung der Kräuter wusste die Naturpädagogin Erstaunliches zu berichten. So helfe das Kauen eines Sauerampferblattes vorübergehend gegen Durst und das Auflegen von Breitwegerichblättern bei Brennesselausschlag oder kleineren Verletzungen. Das musste Tom Bode gleich ausprobieren und bestätigte die Ausführungen.

Nach der Einführung in Blattformen und Wuchs verlagerte Dewert die Wahrnehmung auf Tast- und Geruchssinn. Mit Erfolg, sogar mit verbundenen Augen erkannten die Teilnehmer die meisten Kräuter wieder.

Ausgestattet mit Wildkräuterrezepten schwärmten die Familien schließlich in kleinen Trupps aus, um die benötigten Zutaten zu sammeln. Gemeinschaftlich wurde daraus Naturkräuterquark-Dip und Pesto hergestellt. Lecker! Das schmeckt mit Weißbrot besonders gut. Dabei entfalteten die ätherischen Öle der heimischen Un-Kräuter eine erstaunliche Geschmacksintensität.

Die Familien genossen die gemeinsame Zeit, Eltern wie Kinder waren begeistert. „Ich habe eine ganz andere Sicht auf wildwachsende Kräutern gewonnen“, sagte Diana Bode und auch Ehemann und Hobbykoch Lars ließ sich inspirieren. Das Sammeln von Wildkräutern kann in Zukunft wohl ein neues Familienhobby werden.

### Leserkommentare



 Soziales Plug-in von Facebook

### Videos, die Sie auch interessieren könnten

powered by Taboola



Ohne Gnade!



Lkw in den Gräben gedrängt



Umfrage: Wo kann man in Münster am besten feiern?

**Rosen aus der Baumschule**  
Rosen-Neuheiten, Englische Rosen zum Züchterpreis. Bundesweit!  
[www.pflanzmich.de/rosen](http://www.pflanzmich.de/rosen)

→

Google-Anzeigen

 **DAS NEUE ABEND-PROGRAMM**

**Die WN jetzt auch abends!**  
Die WN-Abendausgabe Münster ab 3,90 €

  