

Vitamin C-Bombe Giersch

Miniköche auf Erkundungstour mit Kräuterpädagogin Anita Eberhard

KÜHNHOFEN – Wozu passt Giersch und warum juckt es nach dem Kontakt mit einer Brennnessel? Dies und viel mehr Wissenswertes erfuhren die Hersbrucker Miniköche bei einer kleinen Frühlingswanderung mit Kräuterpädagogin Anita Eberhard.

Mit einem Körbchen über dem Arm erklärte die Kräuterfachfrau vom Landhotel Grüner Baum in Kühnhofen, dass es essbare Kräuter gibt, mit denen man viele Gerichte verfeinern könne, aber auch ungenießbare oder sogar giftige Pflanzen und es daher sehr wichtig sei, die Kräuter zu kennen, die man sammeln möchte.

Auf dem Weg zur Wiese fanden die Miniköche samt etlichen Eltern und Großeltern schon das erste interessante Gewächs, das am kleinen Bachlauf vorkommt. Im Moment noch unscheinbar, wird es in zwei bis drei Wochen schöne kleine sternförmige Blüten haben – das Scharbockskraut. Des Weiteren entdeckten die Kinder viele essbare Kräuter wie Gänseblümchen, jungen Giersch und Löwenzahn sowie die Knoblauchsrauke, deren Namen versteht, wer die Blätter mit den Zähnen zermalmt – in Verbindung mit Speichel tritt intensiver Knoblauchduft hervor.

Bei den noch sehr kleinen Brennnesseln am Anger angekommen, erzählte Anita Eberhard den Mädchen und Jungen, dass die Natur die Pflanze mit diesen Härchen ausgestattet hat, weil die



„In die Kräuter“ gingen die Hersbrucker Miniköche mit Kräuterpädagogin Anita Eberhard (hinten). F.: privat

Brennnessel so wertvoll für Tier und Mensch ist und sich auf diese Art vor Ausrottung schützt.

Kühnhofen habe eine „glückliche Wiese“, denn darauf wächst das Wiesenlabkraut, ein mildes Salatkraut, dessen frische Spitzen für

grüne Smoothies, in der Suppe oder auch als Spinat verwendet werden können, so Anita Eberhard. Wie übrigens auch der fast unverwüstliche Giersch, der ein richtig wertvoller Vitamin C-Lieferant ist.

Nachdem über das ein oder andere Kräutlein am Weg noch diskutiert wurde, zum Beispiel, welche Gerichte mit welchen Kräutern gewürzt werden können, ging es wieder zurück in die Hotelküche. Dort sollten die Miniköche ihre „erbeuteten“ Pflanzen noch einmal identifizieren und dann fein schneiden, um eine leckere Kräuterbutter herzustellen, die dann alle zusammen mit frischem Brot verkosteten.

„Danke, das war schön und ist ja gar nicht schwer“, zog eine Miniköchin ein positives Fazit, „und wann machen wir das wieder?“