

Kräuter Spaziergang vom 17. Mai 2017 , Anlass von Seniorinnen für Seniorinnen SfS
Rheinfelden, mit der Bianca Zogg, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen
www.gruenzeug.bz



Angemeldet für diesen grünen Spaziergang im Wald hatten sich 14 Seniorinnen. Bianca Zogg hatte für diesen Anlass feines Kräutergebäck und Kräuterquark, sowie eine besondere Limonade vorbereitet.

Wir bedauerten die Kollegin, die nach einer Untersuchung im Spital bleiben musste und deshalb nicht dabei war; schüttelten ein wenig den Kopf über andere kurzfristige Abmeldungen, auch muss man damit rechnen, dass Angemeldete den Anlass vergessen. So waren wir also gerade noch 9 ältere Menschen, die den Spaziergang unter die Füße nahmen. An diesem heißen Sommertag empfing uns der Wald mit wohlthuender Frische. Wir betrachteten die Knoblauchrauke und den Giersch am Wegrand; wir erfuhren, dass Blüten des Bärlauchs zu weissem Pesto verarbeitet werden können. Man kann den Waldmeister auch mit Blüten pflücken, er sollte aber einige Tage liegen gelassen werden, damit sich das spezielle Aroma entwickelt. Risotto in Waldmeister Wasser gekocht, soll wunderbar schmecken. Daneben wachsen viele Kräuter, die möglichst jung gepflückt, dem Salat eine besondere Note verleihen; junge Schafgarbe, fein geschnitten, bereichert den Kräuterquark. Gundelrebe (auch Gundermann genannt) kann man zu einem feinen Tee aufgiessen. Die Kräuter lassen sich frisch verwenden, sonst lässt man sie aufgehängt oder im Schatten sehr gut trocknen.

Bianca Zogg beantwortete geduldig alle Fragen, zeigte immer wieder auf neue Kräuter und wusste viel Interessantes zu deren Wirkung zu berichten. Bald erreichten wir auch das Waldhüttchen, bei dem Häppchen und Getränk vorher deponiert worden waren. Einige junge Burschen hatten sich hier auch niedergelassen und brätelten am Feuer. Sie stellten für uns eine provisorische Bank im Schatten auf und so genossen wir die Kräutерlimonade und die Brötchen mit Kräuterquark.