

Januarkurs am 23. Januar 2018 im Roos in Muri

„Frühling auf den Tisch“

Zusammen mit unserer Referentin Ruth Meyer durften wir am Januarkurs in Muri 97 interessierte Besucherinnen begrüßen.

Ruth Meyer machte mit uns einen virtuellen Spaziergang durch den Wald zum Wildkräuter sammeln.

Warum sollen wir sie sammeln, weil die Kräuter mehr Mineralien, Vitamin, Eiweisse enthalten und die Bitterstoffe fördern die Verdauung, die oft in unserem Alltag fehlen.

Am Waldrand, im Wald und auf Magerwiesen findet man die meisten Wildkräuter. Z.B. der Bärlauch kann man im Frühling sehr gut am Geschmack und Geruch nach Knoblauch erkennen. Er ist blutreinigend, regt den Stoffwechsel an und hat viel Vitamin C, Kalium und Mangan.

Viele weitere Kräuter wie Schlüsselblume, Löwenzahn, Spitzwegerich, Lärche, Gänseblümchen und Brennessel und noch ein paar mehr, hat Sie uns vorgestellt und erklärt für was und wie man sie anwendet.

Weiter hat Sie uns noch ein paar wenige Rezepte auf den Weg gegeben z.B. Gänseblümchenquark, Brennesselbutter und ein Bärlauch Risotto.

Der gelungene Nachmittag wurde mit der traditionellen Apfelwegge und einem Kafi, serviert von den Landfrauen des Bezirkes Muri, abgeschlossen.

Für die BIKO

Cornelia Schmid

