

Landfrauen luden mit Wildkräuter zur Kräuterwoche ein

Im Rahmen der leckerMYK-Wochen, fand kürzlich auf Einladung der Landfrauen Mayen-Koblenz ein Kochkurs „Die Wildkräuterwerkstatt“ statt. Kaum ein Gericht kommt ohne sie aus: Kräuter. In diesem Kochkurs ging es vorrangig um Delikatessen des Frühlings, die vor unserer Haustür wachsen. Mit Korb und Schere wurde im Vorfeld von Kursleiterin Helga Wendel einige Wild-Kräuter gesammelt, um danach ein Delikatessen-vom Wegesrand-Menü zuzubereiten, denn mit Kräutern zu würzen ist nicht nur gesund, es schmeckt auch köstlich. Unser Essen ist ein Stück Natur und wer ganz zurückgeht auf die Ursprünge von Kulturpflanzen, endet irgendwann bei den Wildpflanzen und das, was man dann Unkraut nennt.

Die mitgebrachten Wild-/und Heilkräuter wurden „be“-rochen und zwischen den Fingern zerrieben, danach wurde deren Bestimmung und Verwendung bestimmt. Die Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen ist eine spannende, so wurde eifrig an den Rezepten probiert. Minze, Mädesüß und Waldmeister als Hauptzutat wurde zur Maibowle. Frischkäsepralinen mit Lärchennadeln als einladenden Vorspeise hübsch dekoriert mit Gundermann/u. Hahnenfußblüten. Aus frischen Brennnesseln und Knoblauchrauke wurde ein frisch-grünes Pesto zubereitet, die zu Beinwellblättern im Teigmantel gereicht wurden. Eine schaumige Brennnesselsuppe mit Blätterteig-Pesto-Stangen war ein weiterer Gang.

Der Wildkräuter-Salat wurde aus vielen verschiedenen Blättern von Knoblauchrauke, Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann, Minze, Taubnessel, Labkraut, Wilde Möhre, Spitzwegerich, Giersch, Beifuß, Acker-Schachtelhalm, Sauerampfer, Lungenkraut und Pflücksalat zusammengestellt. Gänseblümchen und die blauen Blüten von Gundermann und Ehrenpreis zierten den würzigen Salat, der mit Marmeladendressing angemacht wurde. Die intensiven Aromen verwöhnten den Geschmacks- und Geruchssinn der Teilnehmerinnen. „So viel Gesundes und Leckeres, wenn man weiß wo und wie, möchte ich künftig auch für meine Familie“ so eine Teilnehmerin. Hinzufügen kann man da nur: Kostenlos - Gesund & Lecker!