

## Wildkräuterwanderung – 22. Juli 2022

Welche Blüten sind essbar und welche nicht?

Mit dieser Frage startete die "Kräuterführung" mit der Biologin Ursula Stratmann. Und wir waren vom Ergebnis sehr überrascht, denn bis auf ein paar wenige (giftige) Ausnahmen, kann man die meisten Blüten essen.

Das ist nicht nur sehr gesund, sondern sieht auch noch sehr hübsch aus und schmeckt köstlich, wie man hier sieht.



Riechen, schmecken, sehen, anfassen und aufmerksam zuhören - alle Sinne wurden während der kurzweiligen und fachmännischen Führung gefordert.



Frau Stratmann schärfte unseren Blick für Pflanzen und Blüten am Wegesrand, die hervorragend in einen gesunden Salat umgewandelt werden können. Oder nach der Blüte können die Samen und/oder Wurzeln gesammelt und getrocknet werden und dienen als kostenfreie Nahrungsergänzungsmittel und Superfoods. Nicht zu vergessen: viele botanische Freunde können auch in der Hausapotheke eingesetzt werden, z. B. bei Insektenstichen, Sonnenbrand, Hautunreinheiten, zur Stärkung des Immunsystems etc. Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind Smoothies, Urtinkturen, Tee, als Räucherwerk und vieles mehr.

Sicherlich werden wir bei unseren nächsten Spaziergängen an manch vermeintlichem „Unkraut“ nicht mehr so achtlos vorbeigehen.... Wichtig dabei: man sollte sich immer sicher sein, dass man die Pflanze sicher kennt, bevor man diese verspeist oder anderweitig einsetzt.

Wer sich näher mit dem Thema beschäftigen möchte, findet nähere Informationen oder Termine auf den Webseiten: [www.kraeutertour-de-ruhr.de](http://www.kraeutertour-de-ruhr.de) oder [www.kraeuterguru.de](http://www.kraeuterguru.de).

