

„Delikatessen genießen von Kämpfelbachs Wiesen“

Nach dem Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung“, machte sich eine stattliche Gruppe kleiner und großer Kräuterinteressierter unter Führung von Claudia Zwietasch, begeisterte Kräuterpädagogin, auf zum Wildkräuterspaziergang entlang des Ameisenberges.

Wir starteten an der St. Wendelinskapelle und folgten dem Wengertsweg, dem wunderschönen Panoramaweg Ersingens. Schon nach wenigen Metern stießen wir auf eine wahre Fundgrube von wohlriechenden, idealen Kräutern für unseren Kräutereisig. Wussten Sie, dass unsere Gelbe Rübe von einer Kreuzung mit der Wilden Möhre abstammt, diese Wurzel man ebenso essen kann und die fruchtbildende Dolde dem Kräutereisig ein wunderbares Aroma verleiht und dass dieser schwarze Punkt in der leuchtend weißen Blüte die Insekten anlockt und sie so die Bestäubung sicherstellt? Frau Zwietasch erklärte uns viel über die botanische Herkunft der Pflanzen, ihre Verwendung und Heilwirkung, die man ihnen zuschreibt.



In den Kräutereisig kam für die Frauen die Schafgarbe hinzu, für die Gesundheit das Eisenkraut und der Odermennig, und für die Optik und den Geschmack die Blüten des wilden Dosts.

Entlang des Weges staunten wir über weiße Mutter-Gottes-Gunkeln (Königskerzen) und freuten uns an den gelbleuchtenden Mutter-Gottes-Stäffele (echtes Leinkraut).



Im Tal angekommen, übergossen wir die Kräuter mit Essig und kennzeichneten die Flasche mit einem Spezialetikett „Kämpfelbacher Wildkräuteressig“.

Inzwischen waren wir doch sehr hungrig geworden und konnten uns um Abschluss an den köstlichen Kräuterspezialitäten wie eingelegter Brie und verschiedene Kräuterquarks, zubereitete nach einem Spezialrezept von Frau Zwietasch, stärken.

Übrigens, wer Giersch, im Volksmund auch Geißfuß genannt, im Garten hat, kann sich glücklich schätzen, denn mit dieser Delikatesse lässt sich leckerer Spinat und Kräuterquark zubereiten, sowie Marinaden herstellen. Falls sie keinen Giersch haben sollten, kann Ihnen Ihr Nachbar sicher damit aushelfen oder Sie können sich Giersch im Topf kultivieren !



Und weil es so schön war und sich kein Mensch so viele verschiedene Kräuter auf einmal merken kann, freuen wir uns jetzt schon auf den nächsten Kräuterspaziergang mit Claudia Zwietasch im kommenden Jahr.