

Wanderbericht zur Sondertour Kräuterwanderung der Sektion Wandern in der TuS Steinbach 1885 e.V. am Samstag, 11. Juni 2022

Kräuterwanderung TuS- Zusatzwanderung 2022 – Wild- und Heilkräuter am Wegesrand

Eine ganz andere Art einer Wanderung. Diesmal nicht mit dem Schwerpunkt sportlich/aktive Bewegung sondern erkennen von essbaren Wild- und Heilkräutern mit Hilfe professioneller Informationsvermittlung und Kostproben durch die der TuS Steinbach 1885 e.V. befreundete Kräuterexpertin **Monika** (www.treffpunkt-natur.com)

Pünktlich um 10.00 Uhr trafen sich 14 TuS-Kräuterinteressierte – von Steinbach mit dem 9,00€ Ticket angereist - am Treffpunkt Kaiserbrunnen im Homburger Kurpark in der Nähe des Homburger Spielkasinos. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde machte uns **Monika** schon nach dem Start auf den Wiesen vor dem Spielcasino, auf erste Kräuterentdeckungen aufmerksam.

Wieso gehen Sie eigentlich noch einkaufen? Einmal gebückt und schon haben Sie die leckersten Kräutergewürze, Gemüse- oder Heilpflanzen im Einkaufskorb. Bei der Kräuterführung erhalten die TuSser/Innen nützliche Tipps zum sicheren Erkennen der Pflanzen, zum Sammeln und natürlich auch zu den vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. Besonders Gartenbesitzer werden begeistert sein, was zukünftig im Kochtopf und nicht mehr im Kompost landen wird.

Wir sind von so vielen Wild- und Heilkräutern umgeben, selbst in der kleinsten Steinritze können wir noch schmackhafte Zutaten für unseren Salat finden. Viele dieser Pflanzen kennt man schon seit Kindertagen, aber die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten als Gewürz, Speise oder Heilmittel sind oft unbekannt. Mit ein paar Tricks die TeilnehmerInnen die Pflanzen sicher wiedererkennen. Aber welche Pflanzenteile können zu den einzelnen Jahreszeiten genutzt werden? Was ist beim Sammeln zu beachten und bei welchen Pflanzen muss man besonders achtsam sein, um sie nicht mit giftigen zu verwechseln.

Zu all diesen Themen wurde bei der TuS-Kräuterwanderung viel Interessantes vermittelt und glücklich wanderten die TeilnehmerInnen mit einem großen Paket an Verwendungsideen wieder nach Hause.

Nicht zuletzt leisten wir mit der Nutzung von Wildkräutern, die vielerorts als Unkräuter betitelt werden, einen Beitrag für unsere Umwelt. Warum die mit großem Energieaufwand erzeugten und über hunderte Kilometer transportierten Pflanzen kaufen, wenn ähnlich schmeckendes vor der Haustür zu finden ist – und das ganz umsonst und viel frischer.

Nachfolgend eine kleine Auflistung zu Wildkräutern der unterschiedlichsten Art die auf allen Wanderwegen die von der TuS Steinbach 1885 e.V. angeboten werden mannigfaltig zu finden sind. Man muss nur wissen welches die entsprechenden Kräuter sind. Dazu helfen Wanderungen dieser Art aber die wichtigsten kennt doch jeder der sich mit dieser Thematik befassen möchte. Hier nachfolgend einige Hinweise:

Wildkräuter			
Name	Verwendbare Pflanzenteile	Nutzung derselben	Heilwirkung
Brennnessel	Blätter, Samen, Wurzeln	Gemüse, Suppe, Tee, Quark, Butter, Smoothie, Sud zur Düngung von Pflanzen, früher Nesselstoffherstellung	Enthält viel Vitamin A und C, und viel vom Körper gut verwendbares Fe, blutreinigend, stoff-wechselanregend, harntreibend, entschlackend, blutzuckerregulierend

Giersch (auch Geißfuß oder Zipperleinkraut genannt)	junge Blätter, Blüte	Gemüse, Suppe, Salat, Würze, Quark	Bei allen gichtartigen Erkrankungen , Gelenkschmerzen, Ischias, rheumatischen Beschwerden
Knoblauchrauke	junge Blätter, Blüte, Samen	als Würzkraut (Knoblauchgeschmack) in Salate, Quark, Brotbelag, Samen zur Senfzubereitung	Selten noch naturheilkundlich verwendet. Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, wassertreibend, auswurfördernd, schleimlösend u. leicht wundheilend
Löwenzahn (Pissblume)	Wurzel, Blätter, Knospe, Blüte	Salat, Suppe, Tee, Blüte für Salatdeko, Marmeladen und Bienenweide, Wurzel für Kaffee u. Schnaps	Anregend für Leber, Galle u. Niere, harntreibend, Verdauungshilfe, viel Vitamin C, Ka, Na, Kieselsäure, Fe, Zn, Bitterstoffe

Das ist nur eine ganz kleine Auswahl an dem was die Natur bereithält damit es uns gut geht.

Darüber hinaus vermittelt die TuS an solche, die sich gerne mehr mit der Materie befassen möchten, Kontakte zu sog. „Freizeitangeboten im Grünen“ z.B. „Wie unterscheidet man Wildkräuter von Unkräuter“, „Kräuterschnaps selbst gemacht“, „Herstellung vom Kräuterkaffee“, „Essig selbstgemacht“ und nicht zu vergessen: „Die Esskastanie – Stachelige Schönheit“.

Zum Abschluss bekamen die TuSser/Innen noch eine köstliche Kostprobe einer in der Thermoskanne warm gehaltenen, gehaltvollen Kräutersuppe und ganz zum Schluss der Kräuterschnaps.....lecker, lecker, lecker.

Am Ende der fast zweistündigen Kräuterwanderung musste natürlich der Einkehrschwung zelebriert werden. Was lag da näher, aus dem Hardtwald kommend, die Gaststätte „Am Römerbrunnen“ im Biergarten am Rande des wunderschönen Bad Homburger Kurgartens zu genießen.

Zum Schluss der obligate Spruch:

Auch Kräuterwanderungen bietet die TuS an sehr gerne.....denn mit professioneller Hilfe braucht man dazu nicht in die Ferne.

Aufgestellt, Jochem Entzeroth, 26.07.2022





