

Kräuter zum Genuss und für die Gesundheit

Steffi Böhme gibt in Sornzig viele Tipps und Rezepte

VON BÄRBEL SCHUMANN

SORNZIG. Der Sornziger Heimatverein hatte am Wochenende zum zweiten Mal zu einer Wildkräuterwanderung mit der Kemmlitzerin Steffi Böhme eingeladen. Rund 30 Neugierige kamen, um von der Fachfrau Interessantes zu erfahren. Nur wenige Schritte vom Treffpunkt im Sornziger Klosterhof entfernt, forderte Steffi Böhme die Frauen und Männer auf der Wiese hinter dem Hauptgebäude auf, nach ihnen bekannten Kräutern zu suchen.

Erstaunlich, was da so bei bestem Frühlingswetter schon alles seine Halme, Blätter und erste Blüten der Sonne empor reckte. Als erstes wurde Sauerampfer gefunden. Das weckte bei den älteren Teilnehmern Kindheitserinnerungen, wenn man nach dem Tollen auf der Wiese nach den Blättern griff und sie verspeiste, um etwas gegen aufkommenden Hunger und zur Erfrischung etwas zu sich zu nehmen. „Sauerampfersuppe ist gesund. Man schwitzt dazu Zwiebeln an. Als nächstes stellt man eine Mehlschwitze her und füllt diese mit Brühe auf. Dann bringt man sie zum Köcheln. Eine Handvoll zerkleinerten Sauerampfer hinzu geben und etwas aufwallen lassen. Wer mag, mit Sahne und eventuell Gewürzen abschmecken. Fertig“, gab Steffi Böhme gleich ein einfaches Rezept preis. Zudem könne man aus dem Kraut auch Quark herstellen. „Dazu brauchen sie nur zerkleinerten Sauerampfer in Milch geben und einige Zeit abwarten. Später die Molke abschütten“, erklärte sie.

Scharfgabe, Veilchen und Gänseblümchen waren weitere nützliche Pflanzen, die entdeckt wurden. Dann die Vogelmiere, die in vielen Gärten als Unkraut nicht gern gesehen wird. „Lassen sie die Pflan-



Steffi Böhme erklärt, warum wilder Sauerampfer gesund ist und was man aus ihm alles machen kann. Foto: Bärbel Schumann

ze doch einfach stehen und nutzen sie die Vogelmiere zum Beispiel als Tee oder auch für Salate oder im Smoothie“, forderte die Fachfrau auf. Die Pflanze habe Seifenstoffe, „putze“ so quasi den Körper von innen heraus. Tee daraus wirke gut bei unreiner Haut.

Auf Schritt und Tritt erfuhren die Teilnehmer viel Wissenswertes und Nützliches, um im Frühjahr ihren Stoffwechsel mit Wildkräutern anzukurbeln. In geselliger Runde klang die Veranstaltung aus.