



## **Exkursion mit der Kräuterefachfrau Evi Rühl**

### **Lernen Sie auf unserer Kräuterwanderung die Flora der heimischen Streuobstwiesen kennen**

Rockenberg (pe). Am Samstag, den 18. Mai, ab 14:00 Uhr bietet der Obst- und Gartenbauverein Rockenberg wieder seine, fast schon traditionelle, Kräuterwanderung unter Führung von Kräuterefachfrau Evi Rühl an.

Oft spazieren wir achtlos an ihnen vorbei. Dabei haben viele Wildkräuter bemerkenswerte Talente. Womit und wo die Natur uns gerade besonders reich beschenkt, können Sie auf unserer Kräuterwanderung entdecken.

Während eines Spaziergangs entlang des Waldrandes und der Streuobstwiesen im Gemarkungsbereich „Auf der Nonn“ gehen wir den Eigenschaften und Besonderheiten von bekannten und unbekanntem Pflanzen auf den Grund.

Noch vor wenigen Jahrzehnten waren Wildkräuter fester Bestandteil unserer Ernährung. Dass das Grünzeug aus der freien Natur jetzt wieder stärker ins Bewusstsein der Menschen rückt, verdankt es vor allem seinen inneren Werten. Denn viele Wildkräuter strotzen nur so vor Vitalstoffen. „Wussten Sie zum Beispiel“, so Evi Rühl, „dass 100 Gramm Brennnessel rund 330 Milligramm Vitamin C enthalten, während in der gleichen Menge Kopfsalat gerade mal 13 Milligramm stecken?“ Doch Achtung, nicht jede Fundstelle ist auch eine gute Pflückstelle. „Auf jeden Fall meiden sollte man beliebte Gassi-Routen“, empfiehlt die Kräuterefachfrau. Gleiches gelte für stark gedüngte Flächen. Die erkennt man häufig schon von Weitem, weil sie übersät sind mit gelben Löwenzahnblüten.

Am allerwichtigsten: „Sammeln Sie immer nur Pflanzen, die Sie absolut sicher identifizieren können“, so die Kräuterefachfrau. Bei Brennnessel und Gänseblümchen dürfte das leichtfallen. Vorsicht geboten sei generell bei sogenannten weißen Doldenblütlern. Zu dieser Familie gehören neben schmackhaften Wildkräutern wie Wilde Möhre, Giersch oder Wiesenkerbel auch äußerst giftige Doppelgänger wie der gefleckte Schierling. Schon eine geringe Menge davon kann tödlich sein. Auf Nummer sicher gehen Sie daher bei einer geführten Kräuterwanderung. „Dabei kommen alle Sinne zum Einsatz: Wir sehen genau hin, betasten, riechen und einiges probieren wir auch“, sagt Evi Rühl.

Treffpunkt ist am Vereinsheim des Obst- und Gartenbauverein Rockenberg. Die Gesamtstrecke beträgt zirka vier Kilometer, die Dauer der Exkursion etwa zwei Stunden. Da die Wanderung zum Teil über unbefestigte Wege führt, wird geeignetes Schuhwerk empfohlen.

Zum Abschluss der Wanderung wird im Vereinsheim eine Erfrischung angeboten und man darf sich auf Kostproben oder gemeinsames Kochen mit den Schätzen aus der Natur freuen. Lecker, lehrreich und immer wieder spannend – so macht ein Streifzug durchs Grüne noch mehr Spaß!

Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Hinweise auf der Homepage des OGV Rockenberg unter: <http://ogv.rockenberg.net/pdf/Kraeuterwanderung2024.pdf>