

Heimisches basisches Superfood im Frühjahr

Kneipp-Verein Kempten veranstaltet Kräuterseminar



Bei wunderbarem Wetter fanden sich wissbegierige Mitglieder zum ersten Kräuterseminar des Jahres mit dem Titel „Kostenlos und superbasisch“ im neugestalteten Heilkräutergarten des Kemptener Kneipp-Vereins zusammen.

Der Garten liegt 18 km westlich von Kempten entfernt in ca. 900m Höhe im Gemeindegebiet Wiggensbach mit entsprechender herrlicher Aussicht. Kursleiterin Gerda Handl-Gröner, an der Sebastian-Kneipp-Akademie ausgebildete Kräuterexpertin, erklärte ausführlich die heimischen Frühlingskräuter, deren unterschiedliche Namen, Kennzeichen, Inhaltsstoffe, Wirkungen und Möglichkeiten zur Verarbeitung in der Küche. Es blieb jedoch nicht beim anschaulichen Vortrag, sondern die Wild- und Heilkräuter wurden auch gesammelt und zu Fingerfood verarbeitet. Die Leckereien wurden zu einem optisch ansprechenden Wildkräuterbüfett zusammengestellt und mit viel Freude und Genuss komplett verzehrt.

Bericht & Fotos: Ida-Anna Braun

Kontakt:

Kneipp-Verein Kempten e.V.

St. Mang-Platz 11

87435 Kempten

info@kneippverein-kempten.de

www.kneippverein-kempten.de

