Kreisausschuss

Fachbereich Haus der Bildung

„Schlaue Graue“

Liebe schlaue Graue,

noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung** statt.
Aber wir bleiben „am Ball“ und haben ein Potpourri, diesmal zum Thema „Frühling in der Kräuterküche“, für Sie zusammengestellt. Auch hierzu gibt es einen interessanten digitalen Fachvortrag (siehe unten - rot umrandeter Beitrag).
Melden Sie sich unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder auch telefonisch unter 06421-405 6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung. Sie benötigen hierzu einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung.

Nach den langen Wintermonaten sprießen in den Gärten, auf den Wiesen und im Wald die ersten Kräuter. Es gibt viel zu entdecken und zu ernten. Doch stellt sich immer wieder die Frage, welches Kraut ist genießbar, wie wird es verarbeitet und wogegen kann es helfen. Mehr über die Kräuterkunde und die Einsatzmöglichkeiten der Frühlingskräuter sowie Tipps zur Verarbeitung erhalten Sie online am **Dienstag, den 16. März 2021 um 15:00 - 16:00 Uhr,** von Frau **Petra Kunze-Bruckhoff**, ausgebildete Phytotherapeutin (Fachfrau für Pflanzenheilkunde). Anmeldemodalitäten siehe oben.

Foto Karin Lippert

Der **Löwenzahn,** wie wunderbar,
steht auf der Wies mit Silberhaar.
Kleine Schirmchen fliegen im Wind,
da sie leicht wie Federn sind.
Fliegen hoch und wieder nieder,
drehn sich um - gern immer wieder.
Sehn sich die Welt von oben an
und landen - doch keiner weiß wo und wann.
Schon bald fangen sie zu wachsen an
und werden zum großen Löwenzahn.
Bei schönem Frühlingswetter
bekommen sie Zackenblätter.
Es dauert auch nicht lang,
rasch fangen sie zu blühen an
und haben ganz schnell bekommen,
viele leuchtend gelbe Sonnen.

Text und Foto Karin Lippert

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de

Pflegetipps fürs Kräuterbeet:

1. Pflege und Verjüngung gelingt sehr gut durch regelmäßiges Ernten von Trieben und Triebspitzen. Im Frühjahr sollten Sie die Pflanzen kräftig stutzen, das fördert den Neuaustrieb und sorgt für einen schönen buschigen Wuchs.

2. Tonscherben eignen sich im Kräuterbeet gut als Mulch. Eine solche mineralische Abdeckung dient als Wärmespeicher und verhindert, dass der Boden zu sehr austrocknet. Jedoch nicht mehr als 2 bis 3 cm damit die Wurzeln noch genügend Luft bekommen.

3. Der perfekte Dünger für´s Kräuterbeet ist Brennnesseljauche. Sie macht die Pflanzen widerstandsfähiger gegen Blattläuse und liefert Mineralstoffe. 1kg Brennnessel , 10 l Wasser, 10 Tage an einem sonnigen Platz stehen und gären lassen. 1:10 verdünnt im Wurzelbereich gießen. Aus hygienischen Gründen niemals über die Blätter gießen. Aber auch Komposterde und Hornspäne eignen sich gut.

4. Die Ernte der Kräuter sollte am späten Vormittag erfolgen. In der Mittagshitze verdampfen die ätherischen Öle und somit geht das Aroma verloren. Die geschnittenen Kräuter luftig in Körben sammeln

5. Schnecken - eine echte Plage! Da hilft eigentlich nur Ablesen. Legen Sie im Beet kleine Brettchen oder flache Steine aus. Dorthin ziehen sich die Schnecken gerne zurück und können in den Morgen- oder Abendstunden abgesammelt werden.

Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlos gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.
(Sebastian Kneipp**)**

Foto Karin Lippert

„Ach du grüne Neune"!

Grünes Essen ist nach altem Brauch am Gründonnerstag in vielen Regionen üblich:

In Österreich gibt es Suppen aus siebenerlei, neunerlei oder gar zwölferlei Kräutern. Diese sollen Gesundheit für das ganze Jahr bringen und beinhalten: Schafgarbe, Gundermann, Löwenzahn, Brennnessel, Sauerampfer, Spitzwegerich, Veilchenblüten, Huflattichknospen und Gänseblümchenrosetten; aber Borretsch, Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch und Zitronenmelisse kommen auch in Frage.
Im Schwarzwald werden Pfannkuchen mit Schnittlauch gebacken.
Im Elsass Brennnesselküchlein.
In Sachsen gibt es einen Salat aus grünen Rüben, in Bern backte man Krautkuchen und in Schwaben kommen am Gründonnerstag „Laubfrösche und Maultaschen", eine Gemüsevariante der italienischen Ravioli, auf den Tisch.

Eine der traditionsreichsten Speisen, die an diesem Tag verzehrt werden, ist die Frankfurter „Grüne Soße“, die zu den kulinarischen Spezialitäten Frankfurts zählt. Klassische Zutaten für die „Grie Soß" sind: Sauerampfer, Borretsch, Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Schnittlauch, Kresse, Estragon und Zitronenmelisse.

Aus den ersten zarten Frühlingspflänzchen haben die Menschen seit Jahrhunderten die

„Gründonnerstagssuppe“

gekocht. Nach den langen Wintermonaten waren früher - und sind es heute wieder - die wildwachsenden Kräuter die besten Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Je nach Gegend und Wetterlage waren die Kräuter der „Gründonnerstagssuppe“ unterschiedlich. Es mussten nach keltischem Verständnis aber immer 9 Kräuter sein; also dreimal die magische „3“, die wir ja heutzutage in unserer Kultur auch überall antreffen. Hier nun das Grundrezept, deren Kräuter Sie aber je nach Region, Jahreszeit oder Ihrem persönlichen Geschmack variieren können.

Foto Pixabay

500g mehlig kochende Kartoffeln
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln
2 Karotten
Salz, Pfeffer, Olivenöl
2 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Vogelmiere, Gänseblümchen, Gundermann, Sauerampfer, Spitzwegerich, Rotklee, oder Bärlauch, Knoblauchrauke, Giersch, Wiesenbärenklau …)
2 l Gemüsebrühe
Alle Zutaten kleinschneiden. Wildkräuter fein hacken. Die Zwiebeln im Olivenöl anbraten, das Gemüse, sowie 2/3 der Kräuter zugeben und das Ganze 20 Minuten kochen. Zum Schluss die restlichen Kräuter zugeben und die Suppe pürieren. Evtl. noch Brotcroutons zugeben und mit Blüten verzieren.

„Wildkräuterquiche“

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche , nicht durch die Apotheke
(Sebastian Kneipp)

Foto Petra Kunze-Bruckhoff

2 Rollen Blätterteig
2 Esslöffel Olivenöl
3 Zwiebeln
150g Mandeln
200g Doppelrahmfrischkäse
200g Sahne
4 Eier
100g Parmesan, gerieben
200g Emmentaler
1 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
Ca. 1 Litermaß Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Giersch, Schafgarbe, Gundermann, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Wiesenbärenklau …)

Eine Tarteform mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem Blätterteig auskleiden. Die geschnittenen Zwiebeln im Olivenöl anbraten und nach dem Abkühlen auf den Blätterteigboden geben. Geröstete Mandeln kleinhacken und auf die Zwiebeln streuen. Den Frischkäse mit den Eiern und der Sahne verrühren. Thymian, Salz und Pfeffer zugeben. Wildkräuter sehr fein schneiden und mit dem Käse unter die Masse geben. Käsemasse auf den Blätterteigboden geben.
Bei 160° C ca. 35 - 45 Min. backen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit mit den erprobten Rezepten wünscht Ihnen Ihre Kräuterspezialistin
Petra Kunze-Bruckhoff

Hätten Sie es gewusst? Raten Sie mit:

1.Welches Kraut verbirgt sich hinter der Bezeichnung „Gänsekraut"? Beifuß, Rosmarin, Salbei oder Thymian?
2. Welche Gewürzpflanze verbirgt sich hinter der Bezeichnung „Maggikraut"? Basilikum, Bohnenkraut, Liebstöckel oder Kerbel?
3. Welches Gewürz wird häufig zusammen mit Thymian in Leber- und Blutwurst verwendet? Kardamom, Majoran, Zimt oder Piment?
4. Welches Kraut wird auch als „wilder Majoran“ bezeichnet? Hinweis: Es ist eines der zentralen Gewürze der italienischen Küche. Beifuß, Oregano, Ingwer oder Zimt?

5. Welches Gewürz riecht und schmeckt nach einer Mischung aus Nelken und Zimt mit einer leichten Schärfe ähnlich des Pfeffers? Anis, Kerbel, Kümmel oder Piment?
6. Der Name welches Gewürzes bedeutet im Griechischen „Duft"?
Beifuß, Basilikum, Thymian oder Rosmarin?
7. Welche Gewürzpflanze verbirgt sich hinter der Bezeichnung „Maikraut"?

„Welcher Mist ist denn nun besser, Schaf- oder Kuhmist ?"
„Das ist Geschmackssache, reine Geschmackssache !"

Hier können Sie gewinnen! Unter den richtig eingesandten Lösungen verlosen wir drei kleine Gewinne zum aktuellen Thema. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Einsendeschluss ist der 15. März 2021.
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter*innen der vhs Marburg-Biedenkopf. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Umtausch, Selbstabholung sowie Barauszahlung sind nicht möglich. Die Teilnahme erfolgt durch die Einsendung der richtigen Lösung unter Angabe der Kontaktdaten an unten genannte Adresse. Personenbezogene Daten werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend unwiderruflich gelöscht.

Es gibt viele leckere Kräuter - gegen jede Krankheit eins; nur gegen Neid, Eifersucht und Dummheit wächst auch in unsrem Garten keins.

Sollte Ihnen die Ausgaben der
„Schlaue Graue“
gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.
Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.
Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.
Einfach per E-Mail schicken an
Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an
vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg.
Besuchen Sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie die aktuellsten Informationen und auch Kursangebote.
BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!

Ausgabe 14/2021

Fotoquelle Hintergrund: Pixabay

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de