

Kräuterworkshop am 21. September 2024

Pünktlich um 10:00 Uhr fanden sich alle Interessierten des Kräuterworkshops im Garten von Gabi Schaffrin Lübbers ein und bestaunten die liebevolle Dekoration. Schon der Eingang und der Weg durch den Garten voller Kräuter und duftender Pflanzen ließ uns Gutes verheißen.

Gabi ist ausgebildete Kräuterpraktikerin nach Kneipp.



Wussten Sie, dass man aus den Samen der Kapuzinerkresse deutsche Kapern herstellen kann oder eine Art Pfeffer?

Nach einer kleinen Kennenlernrunde erläuterte uns Gabi, was wir vorbereiten durften. Die Kapuzinerkresse mit ihren wunderbaren Blüten stand im Vordergrund.

Wir bekamen die Möglichkeit zwei Rezepte daraus zuzubereiten und erfuhren bei unserer „Arbeit“ viel über diese Pflanze. So stellten wir zuerst ein Oxymel aus Kapuzinerkresse her und im Anschluss eine Tinktur mit Kapuzinerkresse und Meerrettich, die als natürliches Antibiotikum wirkt und Entzündungen vorbeugt.



So konnten wir schnippeln, abmessen und zubereiten. Zwischendurch erfuhren wir viel über die Wirkung der zu verarbeitenden Pflanzen und lernten deren Vielseitigkeit und die Einsatzgebiete der von uns hergestellten Mischungen kennen. Oxymel, z. B. löst hartnäckige Verschleimungen



Als Getränk servierte Gabi Tee aus Kapuzinerkresse und aus einer Mischung aus Zironenverbene und Zitronenmelisse.



Damit wir nicht hungrig nach Hause gehen, gab es zum Abschluss leckeres Brot mit Frischkäse, garniert mit Blüten und den „Kapern“ (Samen der Kapuzinerkresse). Dazu probierten wir den „Pfeffer“ aus den getrockneten und gemahlene Samen.

Damit wir auch im nächsten Jahr die leckeren Blüten essen und entsprechende Heilmittel herstellen können, bekamen wir eine Tüte Samen der Kapuzinerkresse.



Vielen Dank für den interessanten Workshop. Bis zum nächsten Mal.