

Überraschendes und Verblüffendes

Kräuterwanderung im Waldgebiet: Selbsthilfegruppe Mumm erkundet das Herrenholz und hat viel Freude

Vechta. Frauen der Selbsthilfegruppe „Mumm“ aus Vechta trafen sich vor Kurzem zu einer Kräuterwanderung im Waldgebiet Herrenholz.

Im Rahmen ihres Jahresprogramms setzte sich die Gruppe mit allem, was so am Weg und im Wald wächst, auseinander. Welche Kräuter sind essbar und wie werden sie zubereitet?

Försterin und Waldpädagogin Carola Freise aus Höltinghausen führte durch den Wald und erzählte von der Bedeutung und Verwendung der Pflanzen. Gelbes Scharbockskraut, weiße Buschwindröschen und blühendes Wiesenschaumkraut kündigen den Frühling an und öffnen ihre Blüten. Sie nutzen die Son-



Spannende Tour mit Waldpädagogin Carola Freise im Waldgebiet Herrenholz.

Foto: privat

sende Grün besonders. Ein Blick auf den Boden zeigt die unglaubliche Vielfalt von Wildkräutern. Viele sind sehr bekömmlich und finden in der Küche als Gewürzkräuter oder in Salaten Verwendung. Bei der zweistündigen Wanderung konnte die Kräutereexpertin Freise ihre Teilnehmerinnen immer wieder überraschen und verblüffen. Auch vieles vom sogenannten Unkraut aus dem eigenen Garten kann genossen werden.

Die Frauenselbsthilfegruppe „Mumm“ trifft sich jeden zweiten Mittwoch eines Monats. Im Internet lassen sich jeweils die Termine unter www.mumm-krebsselfhilfe-vechta.de abrufen.

nenstrahlen, die ungehindert durch die Zweige der noch blattlosen Bäume scheinen. Der Wald erläutert wird. Gerade jetzt im Frühjahrl erfreut uns das wach-