

## Presse-Artikel vom 19. August in der Main-Post



□□

*Foto Wilma Wolf, Feta mit Wildkräutern und Taglilien*□□□□

□□□□□□□□

<http://www.mainpost.de/regional/wuerzburg/Geniessen-und-gesund-werden;art736,6289806>

## **VEITSHÖCHHEIM** **Genießen und gesund werden**

Andrea Eichhorn bietet kulinarische Seminare und zeigt was man mit Kräutern und Wildblüten machen kann

Andrea Eichhorn ist staatlich anerkannte Diätassistentin und will mit ihrem Seminar

"Kulinarische Sommerblüten" altes Kräuterwissen vermitteln. Im Künstlergarten von Hannah und Fritz Weber zwischen Würzburg und Veitshöchheim nutzt sie die Gelegenheit dazu.



Diät hat bei ihr aber nicht zwangsläufig was mit Abnehmen zu tun. Der Begriff sei vom vom griechischen Wort „Diaita“ hergeleitet, berichtet Eichhorn, und bedeute „Lebensweise“. So hat es schon Hippokrates verstanden.

„Die Diaita ist eine Ganzheitsmethode und beinhaltet Bäder, Massagen, Schwitzkuren, Körperhygiene, Gymnastik, gute Gedanken, eine geregelte Tätigkeit und einen gesunden Schlaf“, erklärt sie einem kleinen, illustren Kreis von Gästen.



*Fotos Wilma Wolf, li. Gäste Christos und Fotios, re. Andrea*

Und dann geht es auch schon hinaus – durch das Tor des Gartens mitten hinein in die Natur. Weit müssen die Teilnehmer nicht laufen. Viel Essbares gibt es direkt am Fuße der Weinberge aus dem Füllhorn der Natur: Johanniskraut, Odermennig, Natternkopf, Rotklee, Luzerne, Dost, Wegwarte, Wiesenwitwenblume, Königskerze, Zitronenmelisse und Wilde Möhre. Die sei sehr gut von anderen Doldenblütlern zu unterscheiden, weil sie einen schwarzen Punkt inmitten der Blüte hat, so die Fachfrau.



Andrea Eichhorn, die ihr Wissen um die wilden Kräuter an Frau und Mann bringt, wurde schon als Kind von der Natur geprägt, sagt sie. Ging mit ihrem Vater in die Pilze. Musste unter die Kiefern kriechen, weil sie klein genug war, um die Gewächse zu holen und war ordentlich zerkratzt, erzählt sie. Aus dieser Zeit stammt auch einer ihrer Schatz: das Kräutermesser mit einem Griff aus Perlmutter.

Mit diesem werden die Kräuter dann zerkleinert. Als erstes gibt es einen Hafer-Soja-Trunk mit frischer Minze – gut gekühlt und erfrischend an einem heißen Sommertag. Frischkäse wird mit Pimpinelle, Giersch, Wiesenkerbel, Gundermann, Brennessel und Labkraut angereichert und mit Eichhorns Kräutersalz gewürzt. Obendrauf ein paar Blüten der Kapuzinerkresse, fertig ist ein gesunder Genuss. Zum Schafskäse gesellen sich Taglilienblüten und auch der Minimozzarella erfährt die spezielle Kräuterwürze.



Von der Einfachheit der Gerichte sind schließlich alle begeistert. Das ist es, was die Kräuterexpertin erreichen will. Ernährung ist für sie nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern eine Zeremonie, für die man sich Zeit nehmen sollte. „Wir selbst bestimmen durch unser Ernährungs- und Bewegungsverhalten, wohin uns der Lebensweg führt, hin zur Genesung oder in eine andere Richtung“, davon ist sie überzeugt.

Mit Wildpflanzen und Pilzen könnten effektive Gesundungsprozesse eingeleitet werden, durch hohe Konzentrationen unzähliger, komplexer Pflanzeninhaltsstoffe. „Zudem begeben sich die Menschen zurück in den Schoß der Natur und können dadurch wieder zu ihren Wurzeln finden“, meint sie. „Ich erlebe es immer wieder als ein großartiges Geschenk, dass Lebensfreude und Gesundheit zurückkehren“, sagt sie.

Deshalb hat sie auch noch viele Veranstaltungen rund um eine bessere Lebensqualität geplant, unter anderem einen Kunstevent unter dem Motto „Kneipp – Kunst – Kräuter“ am Sonntag, 21. August, von 11 bis 14 Uhr an der Kneipp-Anlage in Veitshöchheim. Ab Herbst wird es auch Pilzlehrseminare mit Gastdozenten aus der Pilzfachwelt geben.

Weitere Informationen unter [www.entdecke-gesundes.de](http://www.entdecke-gesundes.de)

Von Main-Post Mitarbeiterin Wilma Wolf