

Kieler Kräutereexpertin: Frühlingsschätze statt Ostereier suchen!

Die Heilpflanzenkundlerin Isabel Fischer aus Kiel entdeckt essbare Wildkräuter, bietet Workshops und teilt kreative Rezepte.



Kiel, Deutschland - Isabel Fischer, eine 34-jährige Heilpflanzenkundlerin und Wildkräuter-Bloggerin aus Kiel, hat mit ihrem Blog und ihrer umfangreichen Expertise in der Kräuterkunde eine wachsende Anhängerschaft auf Instagram gewonnen, wo sie mittlerweile 55.000 Follower zählt. Fischer ermutigt die Menschen, in der Osterzeit Wild- und Heilpflanzen anstelle von herkömmlichen Ostereiern zu suchen. Im Frühjahr sind viele essbare Pflanzen verfügbar, darunter Tannenspitzen, Giersch, Löwenzahn, Waldmeister und Silberblättrige Goldnessel. Besonders interessant ist, dass die Blüten der Magnolie essbar sind und geschmacklich an Ingwer erinnern.

Bärlauch ist eine weitere spannende Pflanze, die an der

Blattmittelrippe und durch die Knickprobe erkannt werden kann. Dabei warnt Fischer vor der Verwechslung mit giftigen Pflanzen wie Herbstzeitlosen und Maiglöckchen. Neben ihrer Leidenschaft für Wildkräuter bietet Isabel Fischer Kräuterwanderungen und Workshops an, in denen sie Wissen über essbare Pflanzen vermittelt. Zu den leicht erkennbaren Pflanzen zählen neben Löwenzahn auch Rotklee, Spitzwegerich, Gänseblümchen und Brennnesseln. Fischer hat Kommunikationsdesign studiert und verbindet ihre Liebe zur Natur mit ihrem beruflichen Wirken.

Kräuterführungen und Rezepte

Ihr Blog „Heger und Sammler“, der vor fast sieben Jahren während ihrer Bachelorarbeit entstand, ist mittlerweile zur Plattform für ihr Wissen über Heilpflanzen geworden. Isabel Fischer hat eine Ausbildung zur Heilpflanzenkundlerin absolviert und bietet Kräuterführungen sowie Seminare in Schleswig-Holstein und Niedersachsen an. Zudem hat sie Kräuterlernkarten und einen Kräuter-Jahreskalender entwickelt und ein Bestimmungsbuch für Wildkräuter mit Rezepten und Tipps für den Kosmos-Verlag erstellt. In ihrem eigenen Schrebergarten wächst Giersch, den sie in gesunden und einfach zuzubereitenden Rezepten verwendet, wie zum Beispiel in Wildkräuter-Limonade, Wiesen-After-Eight und Vogelmieren-Pesto.

Zusätzlich bietet Isabel Fischer ein Rezept für einen Gundermann-Dessert an, das an After Eight erinnert und gut zu dunkler Schokolade passt. Ihre Expertise umfasst auch die Zubereitung von Bärlauch-Essig zur Konservierung des Geschmacks, der sich hervorragend für Salate, Dips und Marinaden eignet. Um ihr Wissen weiterzugeben, organisiert sie Workshops zur sicheren Bestimmung essbarer Bäume und Sträucher. Der Giersch, der in vielen heimischen Gärten zu finden ist, wird als gesundes Superfood angesehen, das reich an Vitamin C ist und vielseitig in der Küche eingesetzt werden kann.

Durch ihre Aktivitäten möchte Isabel Fischer das Bewusstsein für

essbare Wildkräuter schärfen und ein Stück Natur in die Küche bringen, ohne dabei auf moderne Ernährungstrends zu verzichten. Ihre kreativen Rezepte und umfassenden Kenntnisse machen sie zu einer wertvollen Anlaufstelle für alle, die mehr über die Verwendung von Wildkräutern erfahren möchten, wie auch auf **Heger und Sammler** dokumentiert.

Details	
Ort	Kiel, Deutschland
Quellen	• www.kn-online.de • www.hegerundsammler.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de