

Wilde Kräuter – oder was?



Es gibt viele Kräuter, die wir in unserem Garten oder auf der Wiese finden können.

Kräuter die Ihr alle kennt sind z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Salbei und Minze. Es gibt aber noch viel mehr Kräuter, wie die *Wildkräuter*. Davon kennt man meistens nur ein oder zwei. Hier zeige ich euch nun verschiedene Wildkräuter, die Ihr auf Wiesen und Feldrändern oft findet.

Um sicher zu sein das es sich um die essbaren Kräuter handelt, solltet Ihr immer mit einem Erwachsenen auf die Suche gehen.

Wildkräuter eignen sich ganz toll um einen Salat aufzupeppen oder als Pesto zu verarbeiten. Ebenso kann man auch Gemüse oder Smoothies daraus machen.

Ein Rezept für einen Salat gibt es am Schluss.

Wildkräuter:

Ackersenf

- enthält scharfes Senföl
- gekocht und roh essbar



Bärlauch

- alle Pflanzenteile sind essbar
- schmeckt in Soßen, als Suppe oder Pesto
- schmeckt nach Knoblauch



Beifuß

- frisch und getrocknet essbar
- wächst am Wegrand



Breitwegerich

- Blätter können wie Spinat zubereitet werden
- trockene Blätter auch als Tee zubereiten



Brennnessel

- Blätter sind Spinat ähnlich
- auch als Teeaufguss zu verarbeiten



Gänseblümchen

- Blätter , Knospen und Blüten können gegessen werden
- Erntezeit Januar – November
- wurde 2017 als Heilpflanze des Jahres gekürt



Giersch

- gekocht ähnelt es dem Mangold
- kann roh in Salaten gegessen werden
- riecht beim zerreiben nach Petersilie



Löwenzahn

- Blätter, Blüten und Wurzeln sind genießbar
- roh in Salaten oder gedünstet
- beste Ernte Zeit April- Juli
- Blätter in Salzwasser waschen, gegen die Bitterstoffe



Sauerampfer

- junge Blätter schmecken roh und gegart
- eignet sich zum Brotaufstrich
- schmeckt roh in Salaten leicht säuerlich



Vogelmiere

- Blätter, Knospen, Blüten und Samen sind essbar
- für Smoothies geeignet
- kann als Heilsalbe verarbeitet werden



Für einen Salat aufzupeppen braucht ihr:

- eine Handvoll Gänseblümchen
- einige kleine Löwenzahnblätter
- 5 Stängel Giersch
- einige Blätter Sauerampfer



Für den Salat braucht Ihr noch :

- 1 x ½ Salatgurke
- 1 Tomate
- Salz
- 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig
-



Die Salatgurke und die Tomate waschen, in kleine Stücke schneiden.

Gebt diese dann in eine kleine Schüssel, die Wildkräuter in Salzwasser waschen und in feine Streifen schneiden(Die Gänseblümchen nicht schneiden).

Tomate, Gurke und die Kräuter in der Schüssel mischen, mit Salz, Öl und Essig würzen. Zum Schluss die Gänseblümchen drüber streuen.

Dazu schmeckt ein Baguette mit Kräuterbutter oder Pellkartoffel.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Wildkräuter suchen