



Natur & Welt
entdecken

Wildkräuterküche

Von Frau Heitzmann

Hast Du Lust, mal etwas zum Essen zuzubereiten, das kein Bauer oder Gärtner angebaut hat, das uns die Natur im Überfluss schenkt?

Materialliste

Du benötigst:

- eine Wiese, am besten in deinem Garten

Anleitung

Willst Du eine öffentliche Wiese benutzen, gilt es einiges zu beachten:

1. Schau, ob dort der empfohlene Abstand von 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten ist.
2. Stelle sicher, an Stellen zu sammeln, die nicht zu dicht an vielbefahrenen Straßen liegen, nicht als Hundeklo dienen und nicht direkt an gedüngten Ackerflächen liegen.

Egal, wo Du sammelst, wichtig ist:

1. Sammle nur Pflanzen, die Du absolut sicher erkennst oder frage einen Erwachsenen, der sich damit auskennt. Immer wieder kommt es zu Vergiftungen, wenn Pflanzen verwechselt werden.
2. Pflücke nur Pflanzen, die es dort häufig gibt und lasse mehr übrig als Du erntest. So können die Pflanzen immer weiter bestehen.
3. Pflücke nur unbeschädigte Pflanzenteile.

Essbare Wildpflanzen, die sicher jeder erkennt, sind das Gänseblümchen, der Löwenzahn und der Klee. Von allen dreien sind sowohl Blätter als auch Blüten essbar.



Du kannst sie natürlich einfach so knabbern, probiere ruhig mal, wie sie schmecken. Du kannst sie aber auch in einen normalen Salat geben.

Die Löwenzahnblätter dafür kleinschneiden. Die Blüten des Gänseblümchens kommen als ganzes in die Salatschüssel, bei Löwenzahn und Klee empfiehlt es sich, die Blütenblätter abzupfen und als Deko über den Salat zu streuen.

Oder mach doch mal Butterbrote mit Wildkräutern für Deine Familie.

Dazu Brot mit Butter bestreichen, wenn Du magst, leicht salzen und dann mit Deinen gesammelten Blüten und Blättern belegen.



Viel Spaß beim Zubereiten und allen einen guten Appetit!