



DOST (WILDER MAJORAN)

Nicht nur Insekten fliegen auf die Lippenblüten des Wilden Majorans ab. Auch für uns Menschen ist Dost, wie die Pflanze ebenso genannt wird, eine Gaumenfreude. Mit dem Echten Majoran verwandt, lässt sich auch der Wilde Majoran zu einem aromatischen Gewürz verarbeiten. Dafür die Blüten und Blätter abstreifen und frisch oder getrocknet verwenden.

BRENNNESSEL

Ist die Pflanze noch recht jung, schmeckt sie nussig und leicht herb. Zum Zupfen dicke Gartenhandschuhe verwenden. Die Blätter vor dem Verzehr dünsten, damit sie nicht mehr brennen. Aus ihnen lassen sich Suppen, Gemüsebeilagen oder Salate zubereiten. Auch als Tee oder Smoothie ist die Brennnessel lecker.



WILDE SCHÄTZE

Von der Natur direkt auf den Teller: Diese Wildkräuter sehen nicht nur schön aus, sie schmecken auch noch sehr lecker.



SPITZWEGERICH

Der Bedeutung seines Namens nach ist er der König am Wegesrand: Tatsächlich ist der Spitzwegerich weit verbreitet. Und hat kulinarisch so einiges zu bieten. Gekocht verleihen seine Blütenknospen den Speisen einen pilzartigen Geschmack, roh schmecken sie leicht nussig.

LÖWENZAHN

Blüte, Stängel, Blätter und Wurzeln: Beim Löwenzahn ist die gesamte Pflanze essbar. Egal ob frisch vom Wegesrand oder getrocknet. Aus den jungen Blättern, die vor der Blüte am besten schmecken, lässt sich zum Beispiel ein reichhaltiger Salat zaubern: Denn Löwenzahn enthält 40-mal mehr Vitamin A als ein Kopfsalat. Man kann ihn außerdem gut zu Tee, Saft, Pesto oder Marmelade verarbeiten.



RICHTIG PFLÜCKEN

Sammeln Sie nur Kräuter, die Sie auch wirklich kennen und die in unberührter Natur wachsen, etwa in den Bergen oder in Wäldern. Reißen Sie die Pflanze niemals mit der Wurzel heraus, sondern schneiden Sie diese mit einer Schere oder einem Messer ab. So ernten Sie nachhaltig.