Wiesen- & Waldsalat

Anleitung

* Papier- oder Leinensackerl mitnehmen
* naturbelassene Wiese, (Au-)Wald oder Flur aufsuchen
* Kräuter sammeln (ev. mit Bestimmungsbuch)
* Kräuter kleinzupfen (besser als Schneiden)
* Salat zubereiten mit Essig (Apfelessig oder Balsamico weiß), Öl (am Besten kaltgepresst z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl und dgl.) und etwas Salz

WICHTIG!

Bitte nur Pflanzen ernten die:

- man selber persönlich kennt und deren Identifizierung EINDEUTIG ist
- keine GIFTstoffe enthalten (bei manchen kann auch eine geringe Dosis schädlich oder tödlich sein)
- nicht unter Naturschutz stehen
- in unbelasteter Umgebung vorkommen (nicht neben Straßen und stark gedüngten Wiesen)
- es besteht natürlich die Möglichkeit von nicht sichtbaren Kontaminationen oder Belastungen durch tierische Parasiten (z.B. Fuchsbandwurm) - dies ist lokal abzuklären um sich abzusichern

Mögliche Zutaten:

Blätter:

- Bärlauch (Allium ursinum) (mit Riechprobe um Verwechslung mit Maiglöckchen auszuschließen)
- Brunnenkresse (Nasturtium officinale)
- Giersch (Aegopodium podagraria)
- Löwenzahn (Taraxacum officinale)
- Sauerampfer (Rumex acetosa)
- Schafgarbe (Achillea millefolium)
- Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Blüte:

- Veilchen (Viola sp.)
- Gänseblümchen (Bellis perennis)
- Primel (Primula officinalis)

Für die genaue Bestimmung bitte einen Behelf verwenden oder eine Fachkraft zu Rate ziehen.

Beispielfotos

Links

- Heilkräuter Datenbank mit Erläuterungen der AGES
- Kräuterlexikon

Bildnachweis

- Bilder: Von Josua Alisch zur Verfügung gestellt.