Themenwanderung: Was wächst denn da?

25 Anmeldungen und mehr und dann kühles Dauerregenwetter zum Start um 10:00h am Samstag dem 11.Mai 2019.

Dieses hat aber 10 regenfeste KräutersammlerInnen incl 2 tapferen Kindern nicht gehindert mit der Natur- und Wildnispädagogin Svenja Baumgaringer wieder einen wunderbaren Kräutererlebnistag rund um den Neroberg zu verbringen.

Pünktlich zur Mittagszeit liess der Regen dann langsam nach und speisen konnten wir dann sogar gemütlich ohne unsere Regenschirme

.

Svenja überraschte uns schon auf dem Weg zum Neroberg hinauf mit der Aufforderung Blätter von Bäumen zu probieren. Wunderbar schmecken Lindenblätter, ebenso Buchenblätter, wenn sie noch ganz jung sind. Diese pflückten wir sofort ein für unseren späteren Wildkräuter/Blättersalat.

Oben auf der Nerobergwiese sammelten wir dann weiter für das Menü Löwenzahn, Scharfgabe, Gundermann, Giersch, Gänseblümchenblüten, Ehrenpreisblüten, Wiesenlabkraut und einiges mehr.

Auf dem weiteren Weg fanden wir neben Knoblauchrauke noch die Brennesseln für den Tee. Hierbei wurden die verschiedensten Pflückmethoden diskutiert und ausprobiert. Aua

Dank Genehmigung der Forstbehörde hatte Svenja vor der Wanderung ihr Auto mit den Kochutensilien und besonders dem trockenen Feuerholz an der Feuerstelle an der Felsengruppe deponieren können. Geräuchert wurden wir dann trotzdem.

So war schnell gemeinsam das Kochfeuer entfacht und unter nachlassendem Regen geschnippelt, gerührt, gekocht, Stockbrot gebacken und vor allem dann sogar ohne Regen gemeinsam das Menü gegessen:

Blätter und Blütensalat

Kräuterstockbrot

Wildkräuterkäsepralinen

Brennessseltee

Einige Rezepte zu unserem besonderen Mittagessen gibt es im Anhang.

Es war wieder eine sehr erlebnisreiche Wanderung und meine Regenjacke riecht immer noch leicht nach dem wohligen Rauch des Lagerfeuers

Regina Hacke, 15.05.19

Rezepte:

Nerotaler - Wildkräutersuppe

Zutaten:

- Wildkräuter
  - z.B.: Giersch, Brennnessel, Bärenklau, Spitzwegerich
- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Salz

- Bratöl

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Bratöl andünsten.

Wildkräuter ebenfalls klein schneiden und mit andünsten. Wasser dazu geben und köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe und Salz etwas würzen.

Varianten und Tipps:

Mit diesem Vorgehen kann man auch Wildkräutersuppen eines Wildkrautes kochen, zum Beispiel eine reine Brennnessel- oder Gierschsuppe.

Die Suppe kann püriert und mit Sahne verfeinert werden.

Wenn nur etwas Wasser genommen wird und die Wildkräuter lediglich angedünstet werden, kann so ein Spinat gekocht werden.

Viel Geschmack mit wenig Aufwand

Wildkräuterfladen- oder Stockbrot

Zutaten:

- Mehl
- Trockenhefe
- etwas Olivenöl
- Wildkräuter
  - z.B. Giersch, Bärenklau, Brennnessel, Spitzwegerich, Gundermann

Zubereitung:

Das Mehl, die Trockenhefe und eine Prise Salz miteinander vermischen. In die Mitte des Mehls eine Hohlform drücken und pro 500 g Mehl 1 EL Olivenöl, etwas Salz und lauwarmes Wasser hinzu geben. Die Kräuter klein schneiden und mit unter den Teig kneten. Zu einem

geschmeidigem, nicht zu weichen Teig kneten. Wenn der Teig zu weich ist, kann er zwischen die Stäbe vom Grillrost laufen. Den Teig evt. etwas gehen lassen.

Zuhause können auch Brötchen gebacken werden zum Beispiel mit Löwenzahnblüten.

Kräutersalat

mit Blüten-Garnitur

Zutaten:

- Wildkräuter
- sehr junge Buchenblätter
- Junge Lindenblätter
- verschiedene Blütenblätter
  - Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Knoblauchsrauke
- Olivenöl
- Balsamico Essig
- Salz
- (Honig)
- (Senf)

Zubereitung:

Die Kräuter klein schneiden und die Blätter leicht klein zupfen, aus den anderen Zutaten eine Sauce machen, über die Blätter geben und gut durchrühren. Mit Blütenblättern verzieren.

Varianten und Tipps:

Lindenblätter kann man noch längere Zeit gut essen, einfach ausprobieren, wie lange sie noch zart genug sind.

Der etwas andere Salat

Wildkräuter Grüne-Sauce

Zutaten:

- 7 Wildkräuter
- Quark
- Joghurt
- Buttermilch / Dickmilch
- Salz
- etwas Senf
- (Eier)

Zubereitung:

Die Kräuter sehr klein schneiden und alles glatt verrühren.

Varianten und Tipps:

Je nach Rezept nimmt man auch saure Sahne, Schmand oder Creme Fraiche dazu

Rezepte von Svenja Baumgartinger ,www.wildnisschule-naturkreis.de