

## Wildkräuter in der Küche

Wildkräuter sollten nicht an stark befahrenen Strassen, Bahndämmen oder auf beweideten und gedüngten Wiesen gesammelt werden. Nur die Kräuter ernten, die man mit Sicherheit kennt, und nur so viel, wie man sofort verzehren kann.

• **Bärlauch** darf man nicht verwechseln mit giftigen Maiglöckchen- oder Herbstzeitlosenblättern, die nicht nach Knoblauch riechen! Bärlauch wächst an feuchten und schattigen Standorten.

Er wird meistens roh verwendet, erhitzt verliert er sein würziges Aroma.

• **Sauerampfer** findet man an feuchten Wegrändern oder in Wiesen. Man erkennt ihn an den charakteristischen rötlichen Stielen. Sauerampfer kann roh oder gekocht genossen werden.

• **Löwenzahn** schmeckt zartbitter. Die Blattrosetten werden mit der Pfahlwurzel ausgestochen. Die Wurzel schälen, ohne dass die Rosette zerfällt. Als Salat, z. B. mit Ei, servieren.

• **Brennnessel** wächst an Wegrändern. Die zarten, jungen Blättchen werden zubereitet wie Spinat.

• **Gänseblümchen** schmecken leicht nussig. Sie werden über Salate, Suppen und Eierspeisen gestreut.

• **Veilchen** haben ein leicht süssliches Aroma. Sie sind eine hübsche Dekoration für Desserts.

