

Unterwegs mit der Kräuterhexe

In unserem [Video](#) laden wir Euch zu einer kleinen Wanderung mit einer „Kräuterhexe“ (Dagmar Knöckel, Hauswirtschafterin im [Jugendhof Rotenburg a. f. Fulda](#)) ein.

Schaut mal, was sie gefunden und daraus Leckeres gekocht hat:



Löwenzahn:

Vom Frühjahr an verwendet man Blätter, Stängel und Blüte roh, in der Suppe oder gebraten.

Löwenzahn enthält sehr viele gesunde Bitterstoffe.



Knoblauchrauke:

Bis in den Frühsommer kann man die Blätter und Triebe für Suppe oder Quarkspeisen nutzen.

Sie schmecken nach Knoblauch und Kresse, aber sehr mild.



Schabockskraut:

Dies war früher eine der ersten grünen Speisen, die wintermüde Menschen vor Krankheiten schützen sollte.

Blätter nur vor der Blüte verzehren!



Brennnessel:

Ist sehr vitaminreich und enthält neben Vitamin C u.a. auch Magnesium und Kalium.

Brennnessel ist als Tee entschlackend, und kann in Kräuterdip und Suppen verwendet werden.

Kinder-, Jugend- und Familienförderung
Hersfeld-Rotenburg
Friedloser Str. 12
36251 Bad Hersfeld

www.jugendarbeit-hef-rof.de





Vogelmiere:

Wächst das ganze Jahr über, sogar unter der Schneedecke.

Im Frühjahr willkommen als Vitaminspender im Salat oder in der Suppe.



Giersch:

Der als hartnäckiges Unkraut verschriene Giersch ist ein ständig nachwachsendes, gesundes Gemüse, das man in Suppe und Pesto verwenden kann.

Aus diesen Wildkräutern kann man beispielsweise ganz schnell eine leckere Wildkräutersuppe zubereiten:

- Etwa zwei Handvoll gemischte Kräuter waschen und kleinschneiden.
- In Butter/Olivenöl 5 bis 10 Minuten andünsten und mit $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Liter Brühe aufgießen. Man kann auch halb Brühe und halb Sahne verwenden.
- Die Suppe mit dem Mixstab pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer sowie geriebenem Muskatnuss würzen.
- Dazu schmeckt ein mit gewaschenen Gänseblümchen-Blüten belegtes Butterbrot!



GUTEN APPETIT!!

