Regional, saisonal & genial – Unkraut am Speiseplan

Grüne Schätze aus Wiese und Wald wieder neu entdecken
Frühling – die Natur erwacht und das Leben sprießt in Wald und Flur

Die Natur beschenkt uns derzeit wieder reichlich mit wertvollen wohlschmeckenden Gewächsen, denn die ersten Wildkräuter wie Bärlauch, Brennnessel, Schlüsselblumen, Gänseblümchen & Co strecken ihre Blüten und Blätter wärmenden Sonnenstrahlen entgegen. Wildpflanzen verfügen über eine schier ungeahnte Aromen- und Geschmacksvielfalt und sind in Bezug auf ihre Inhaltsstoffe wahre „Kraftpakete“. Ebenso waren sie in der bäuerlichen Küche immer heimisch und wurden zu vitaminspendenden Frühlingsgerichten wie Frühlingskräutersuppe, Salaten und vielem mehr verarbeitet.

Lange Zeit wurden diese Delikatessen als Unkraut schubladiert und das Wissen unserer Großeltern kaum mehr an die junge Generation weitergegeben. Heute im Zeitalter von Fast- und Funktionalfood besinnt man sich wieder auf diese kulinarischen Geschenke der Natur, denn sie bereichern unseren Speiseplan und öffnen die Tür zu manch neuem, ganz ungewöhnlichen Geschmackserlebnis.

Es gibt also viele Gründe, sich in die Natur zu begeben und die „jungen Wilden“ zu sammeln. Für Kinder wird mancher noch so langweiliger Familienspaziergang plötzlich zur Abenteuerreise, wenn Gänseblümchenknospen und Taubnesselblüten für das Butterbrot oder grüne Wildkräuter für die Suppe gesammelt werden.

Frühlingswildkräuter in der Küche

Sei dabei und begib dich beim Kochkurs „Frühlingswildkräuter in der Küche“ mit unseren zertifizierte Seminarbäuerinnen mit der Zusatzausbildung Kräuterpädagogik gemeinsam auf die kulinarische Entdeckungsreise quer durch die Welt der Frühlingskräuter. Neben vielen schmackhaften, frühlingsfrische Rezepten und Kostproben für die pikante und süße Küche gibt es wertvolle Tipps für das Sammeln, Verarbeiten und Aufbewahren. Die grünen Schätze aus Wiese und Wald sind es wert, dass wir sie „zum Fressen“ gerne haben.

Wichtige Tipps zum Sammeln und Verarbeiten:

- Sammeln Sie nur Wildpflanzen, die Sie sicher kennen. Am besten lassen Sie sich von Experten zeigen, welche Pflanzen zum Verzehr geeignet sind.
- Sammeln Sie nicht auf Viehweiden, neben stark befahrenen Straßen oder auf klassischen „Hundestrecken“.
- Verarbeiten Sie die Kräuter so frisch wie möglich. Sonst gehen wertvolle Inhaltsstoffe und Aromen verloren. Auch ein zu langes Mitkochen in Speisen sollte vermieden werden – da durch Hitze viele wertvolle Inhaltsstoffe sprichwörtlich auf der Strecke bleiben.
- Pflücken Sie immer nur so viele Kräuter, wie Sie auch wirklich verwenden. Aus Achtung vor der Natur und jenen, die vielleicht auch nach Ihnen noch sammeln möchten.

Kräuterblüten-Pudding

Ob mit Veilchen, Schlüsselblumen, Lowenzahn, Rotklee, Wiesenlabkraut, Holunterblüten, Mädesüß oder Fichtenwipferl – der Kräuterblüten-Pudding schmeckt Groß und Klein.

Rezept Kräuterblüten-Pudding - Regionale Rezepte (regionale-rezepte.at)

Anmeldung und Information

LFI OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Telefon: 050/6902-1500

E-Mail: info@lfi-ooe.at