

Kräuterquark mit Wildpflanzen

Zutaten:

250 g	Quark
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Storchenschnabel
2 EL	Vogelmiere
2 EL	Schnittlauch
	Pfeffer und Salz

oder einfach weitere Wildkräuter nach Wahl



Quark in eine kleine Schüssel geben.

Die Kräuter waschen und trocken schleudern und sehr fein hacken, mit dem Zitronensaft beträufeln und zum Quark geben.

Würzen nach Belieben.

Passt zu frischem Brot, Kartoffeln oder Gemüse.



Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen sind in grosser Auswahl in der Natur frei verfügbar. Sie ergänzen den Speisezettel und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus.

Heute beginnt man die Schätze der Natur wiederzuentdecken.

Storchenschnabel

Die Blätter des Storchenschnabels können von April bis Juli roh für Salate und Kräuterquark verwendet werden.

Die schönen Blüten (von Juni bis August) sind neutral im Geschmack und können als essbare Dekoration benutzt werden.

Aus den Samen (August bis September) kann man in einem Gefäss Keimlinge ziehen und aufs Brot oder über den Salat streuen.



Der Storchenschnabel ist hilfreich bei Magen-Darm-Entzündungen, aber auch bei Leber- und Gallenerkrankungen und zur Entschlackung.

Äusserlich kann Storchenschnabeltee oder –salbe bei Geschwüren, Hautausschlägen oder schlecht heilenden Wunden verwendet werden, ebenso als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Vogel- oder Sternmiere

Von der Vogelmiere können alle Teile, samt Stängeln, Blüten und Fruchtkugeln verwendet werden.

Die Pflanze kann man während der gesamten frostfreien Jahreszeit zubereiten als Salat oder als zartes spinatartiges Gemüse.

Der milde Geschmack ähnelt dem Kopfsalat, ist aber aromatischer.

Die Vogelmiere enthält doppelt so viel Calcium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie der Kopfsalat, zwei- bis achtmal so viel Vitamine A und C wie der Kopfsalat, B1, B2 und B3, das Spurenelement Selen, Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide (Rutin), Kieselsäure und Gammalinolensäure.



Sie hilft bei Husten, Asthma und Lungenkrankheiten und zur Reinigung und Kräftigung des gesamten Organismus.

Die Pflanze hat eine kühlende, entzündungshemmende, schmerzlindernde, verdauungsfördernde und leicht abführende Wirkung. Sie hilft auch bei Krämpfen, Leberbeschwerden, Rheuma und Blasenkrankheiten.

Äusserlich kann sie bei Hautausschlägen, Verbrennungen, Schürfwunden und kleineren Verletzungen eingesetzt werden.

Aus dem Buch: Essbare Wildpflanzen (200 Arten bestimmen und verwenden)
atVERLAG, Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger