



# Tann

## Wilde Waldkräuter Salat

Jetzt im Frühling ganz besonders, aber auch während des Jahres, geben Wildkräuter Geschmacklich einiges her. Sie sind nussig, süßlich, aber auch bitter (Bitterstoffe regen die Verdauung an) und enthalten zahlreiche, gesunde Inhaltsstoffe. Spitzwegerich hilft zum Beispiel bei Husten, Löwenzahn bei Verdauungsbeschwerden und Gänseblümchen bei unreiner Haut. Die Wildkräuter können in viel verschiedenen Arten eingenommen werden. Auch als Tee. Also bei jedem Spaziergang kann man sich ein Sackerl mitnehmen und an unbelasteten Stellen einige Wildkräuter mitnehmen. Wenn nicht gleich gegessen, so trocknen wir sie, und machen daraus einen aromatischen Tee.

Für den Salat sammle ich in den natürlichen, etwas geschützten Waldwiesen Löwenzahnblätter und Blüten, Spitzwegerich, Sauerampfer, die Blätter vom Taubenkropf, Kraut der wilden Karotte, kleine Frauenmantel Blätter, Erdbeerblätter, kleine Himbeerblätter, Sauerklee, Schafgarbe, Kleeblüten und Blüten vom wilden Thymian. Alles kurz waschen und mit Küchenpapier trocknen. Um dem Salat etwas Volumen zu geben, zerkleinere ich einen Kopfsalat, mische die Wildkräuter darunter und richte sie mit etwas Olivenöl, wenig Steinsalz und Zitrone an. Dazu serviere ich einen hausgemachten Topfen (Quark), und hausgemachtes Blütenbrot.

Genießen Sie die „wilde“ Wald Küche, Ihre

*Barbara Plunger Unterkirchner*

