

Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum

Inh.: Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064
Mail: anja.seipel@t-online.de
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) – Fam. Kreuzblütengewächse



Lecker und gesund!

Pesto aus Knoblauchsrauke:

Zutaten:

100 g frische Knoblauchsraukenblätter, 1 Knoblauchzehe, 50 g Pinienkerne, 50 g Parmesan (frisch gerieben), 100 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Blätter der Knoblauchsrauke waschen, mit einem Küchentuch gut trocken tupfen und grob zerkleinern. Das Olivenöl mit der Knoblauchsrauke, den Pinienkernen und dem zerkleinerten Parmesan pürieren. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das so entstandene Knoblauchsraukenpesto in ein Glas füllen, mit Olivenöl aufgießen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Das Pesto sollte immer vollständig mit Öl bedeckt sein und kühl gelagert werden, ansonsten schimmelt es sehr schnell. Zu Pasta, Aufläufen, Suppen oder pur aufs Brot.

Hinweis! Selbstgemachte Pestos aus frischen Kräutern, sind immer ohne Konservierungsmittel. Deshalb sind sie im Kühlschrank nur begrenzt haltbar (ca. 1 Woche) und sollten immer gut mit Öl bedeckt sein. Größere Mengen Pesto kann man auch portionsweise einfrieren.

Giersch (*Aegopodium podagraria*) – Fam. Doldenblütengewächse



Die jungen Wilden!

Kräutersaft für die Frühjahrskur

1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Löwenzahn) werden mit 200 ml stillem Wasser in einen Standmixer gegeben und so lange gemixt, bis ein zähflüssiger Brei entsteht. Alternativ kann man den Kräuterbrei auch mit einem Pürierstab herstellen. Die flüssige Kräutermasse wird durch ein Mulltuch oder einen Nussmilchbeutel gefiltert und gut ausgedrückt. Ein Esslöffel des aufgefangenen Saftes wird mit 100-150 ml Apfelsaft, Kefir- oder Buttermilch verdünnt. Nach Belieben kann auch etwas flüssiger Honig dazu gegeben werden. Die ausgedrückte feste Masse kann dann in der Wildkräuterküche verwendet werden, aber auch als Dünger für den Garten ist sie gut geeignet – einfach aufs Beet geben und unterarbeiten.

Verzehrempfehlung:

1 EL verdünnter Kräutersaft / Tag. Eine Kur mit Kräutersäften sollte maximal 3-4 Wochen dauern.

Kräutersaft enthält keine Ballaststoffe und ist deshalb schneller verderblich als z.B. ein Smoothie. Er sollte möglichst sofort getrunken werden und ist verschlossen im Kühlschrank nur maximal 1-2 Tage haltbar. Anstelle von Wildkräutern, kann auch Blattgemüse oder Salat für die Safterstellung verwendet werden.

Hinweis! Bei empfindlichen Personen kann es, aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe, zu Magen-/ Darmproblemen mit Durchfällen kommen. Dann sollte die Menge reduziert und der Saft stärker verdünnt werden. Kräutersäfte sind für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet! Bei Allergien gegen bestimmte Kräuter, erst den Arzt befragen.