

Rezeptekasten

Kräuterbutter

Verschiedene Kräuter: Spitzwegerich, Labkraut, Giersch, Knoblauchrauke, Brunnenkresse, Wiesenschaumkraut. Fein schneiden, mit Salz bestreuen und zur weichen Butter geben. Leicht verrühren, oder kneten. In Rolle formen. In Frischhaltefolie oder Gefäß an der Kälte erhitzen lassen.

Bratlinge mit rotem Wiesenklees

- 250 ml Milch
- 160g Mehl
- 2 Eier (M)
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- ca. 100 geriebener Käse (optional)
- Rotkleeköpfchen

Den Teig zubereiten. Etwas ruhen lassen. Die Blüten ganz oder gezupft einarbeiten. In kleinen Portionen oder blütenweise in Öl hellbraun backen.

Gundermann Blättchen im Schokoladenmantel (Wiesen After Eight)

- Frisch gezupfte Gundermann-Blätter
 - 100 g Schwarze Schokolade 50%ig
 - 1 Pinsel - Backpapier
1. Schokolade im Wasserbad unter Rühren zergehen lassen. Gundermann-Blätter mit Stiel auf Backpapier legen und mit Pinsel mit flüssiger Schokolade bestreichen, abkühlen lassen. Umdrehen 2. Seite bestreichen, abkühlen lassen. Oder Blättchen kurz eintauchen.
 2. Verschlossen im Kühlschrank oder an kühlem, trockenem Ort aufbewahren.
 3. Naschkatzen rühren die übriggebliebenen Gundermannblüten in die restliche Schokolade ein und genießen sie.

Spitzwegerich als Mückenstichpflege

Mückensalbe wird übrigens auch überflüssig, wenn man den Wegerich kennt. Einfach ein frisches Blatt auf dem juckenden Stich zerreiben. Hilft schnell und zuverlässig - ohne Packungsbeilage.

Zusammenstellung Ideen für unterwegs

Esche: Mai: Junge klebrige Blättchen, Salat

Fichte: Harzkügelchen lutschen zur Stärkung, Zapfen rösten

Gundermann: Blättchen, anregend, beleben, zerquetscht gegen Kopfschmerzen

Roter Klee, Vogelmiere, Löwenzahn Stengel, Labkraut: Blüten, Kraftnahrung

Rose/Ahorn: Blüten zerstoßen, auf müde Augen legen

Schafgarbe: Kraut zerkauen, in Nase stopfen. Kauen bei Zahnschmerzen

Beifuss: Insektenschutz, Haut mit Kraut einreiben

Gänseblümchen, Beifuss, Spitzwegerich, Giersch bei Insektenstichen

Minze: bei überanstrengten Gelenken, Magenschmerzen, Blätter kauen

Brennnessel: Vom Stiel her einrollen, hin und her reiben. Vitamine, Minerale.