

# ESSBARES AM WEGESRAND – TEIL 1



Eine Vielzahl an Pflanzen, die man auf Wiesen und an Wegesrändern sieht, eignen sich hervorragend zum Zubereiten von Salaten oder dienen als Gewürz. Manche lassen sich auch als Snack direkt essen. Schaut mal was ihr findet und lasst es euch schmecken. Aber bitte immer vorher abwaschen!



## IM FRÜHLING

- A - KNOBLAUCHSRAUKE schmeckt nach einer Mischung aus Knoblauch und Kresse. Du findest sie häufig an Waldwegen und kannst die Blätter zu Salat, als Gemüse oder Gewürz verwenden.
- B - SPITZWEGERICH wächst häufig auf Wiesen und am Wegesrand. Seine zarten Blätter eignen sich super als Salat oder Zutat zu Quark oder Rührei. So richtig lecker sind die Blütenknospen, sie schmecken nach Champignon. Die Blätter sind auch ein gutes Heilmittel zum Desinfizieren von Insektenbissen und helfen bei Brennesselwunden.
- C - SCHLÜSSELBLUMEN sind essbar, besonders ihre jungen Blätter und Blüten. Sie können in Salaten, Suppen oder zur Dekoration von Desserts verwendet werden. Da wilde Schlüsselblumen jedoch unter Naturschutz stehen, solltet ihr nur im Garten angebaute Exemplare pflücken.



## IM SOMMER

- D - OREGANO findest du auch wild und zwar an sonnigen Hecken und Waldrändern. Die Blätter und Blüten kannst du frisch oder getrocknet als Gewürz verwenden.
- E - ROTKLEE findest du auf fast allen Wiesen. Seine roten Blüten schmecken süß. Du kannst sie über Salate streuen, in Teig einkneten oder als Bratling ausbacken.
- F - MÄDESÜß wächst da wo es nass ist: in Gräben, an Ufern und Quellen. Mit den süß schmeckenden Blüten kannst du Tees, Desserts und Limonaden aromatisieren.

# ESSBARES AM WEGESRAND – TEIL 1



Eine Vielzahl an Pflanzen, die man auf Wiesen und an Wegesrändern sieht, eignen sich hervorragend zum Zubereiten von Salaten oder dienen als Gewürz. Manche lassen sich auch als Snack direkt essen. Schaut mal was ihr findet und lasst es euch schmecken. Aber bitte immer vorher abwaschen!



## IM FRÜHLING

- A - KNOBLAUCHSRAUKE schmeckt nach einer Mischung aus Knoblauch und Kresse. Du findest sie häufig an Waldwegen und kannst die Blätter zu Salat, als Gemüse oder Gewürz verwenden.
- B - SPITZWEGERICH wächst häufig auf Wiesen und am Wegesrand. Seine zarten Blätter eignen sich super als Salat oder Zutat zu Quark oder Rührei. So richtig lecker sind die Blütenknospen, sie schmecken nach Champignon. Die Blätter sind auch ein gutes Heilmittel zum Desinfizieren von Insektenbissen und helfen bei Brennesselwunden.
- C - SCHLÜSSELBLUMEN sind essbar, besonders ihre jungen Blätter und Blüten. Sie können in Salaten, Suppen oder zur Dekoration von Desserts verwendet werden. Da wilde Schlüsselblumen jedoch unter Naturschutz stehen, solltet ihr nur im Garten angebaute Exemplare pflücken.



## IM SOMMER

- D - OREGANO findest du auch wild und zwar an sonnigen Hecken und Waldrändern. Die Blätter und Blüten kannst du frisch oder getrocknet als Gewürz verwenden.
- E - ROTKLEE findest du auf fast allen Wiesen. Seine roten Blüten schmecken süß. Du kannst sie über Salate streuen, in Teig einkneten oder als Bratling ausbacken.
- F - MÄDESÜß wächst da wo es nass ist: in Gräben, an Ufern und Quellen. Mit den süß schmeckenden Blüten kannst du Tees, Desserts und Limonaden aromatisieren.