

Unkrautgenuss in den „Riedegränn“ 07.06.14



Das „Syndicat d'initiative“ hatte im Juni zu einem Wildkräuterworkshop in die „Riedegränn“ eingeladen. Patrice Verscheure, die Koordinatorin des Gewässervertrages Attert, ging mit den 27 Teilnehmern auf Entdeckungstour und erklärte die Vorzüge von Holunder, Wiesenbärenklau, Knoblauchsrauke, Labkraut und Brennessel.

Wildkräuter haben im Durchschnitt einen viermal höheren Mineralstoff- und Vitamingehalt als das Gemüse aus dem Laden. Es lohnt sich daher, mit Korb und Schere ausgerüstet, einen Abstecher in die Natur zu machen um seinen Speiseplan zu bereichern.

Bei dem gemeinsamen Picknick wurden anschließend die gesammelten Kräuter zu einem frischen Salat zubereitet der zusammen mit ausgebackenen Brennesselblättern und Holunderblüten gereicht wurde. Untenstehend finden Sie zwei der zubereiteten Rezepte. Weitere Ideen und Wildkräuterrezepte erhalten Sie in der Rubrik „sans pesticides“ der Homepage www.attert.com



Säteredaktörin: Romain Gaspar



Ausgebackene Holunderblüten

***Zutaten:**
1 Ei gelb, 50 g Mehl, 100 ml kaltes Wasser, 1 TL Stärke, ¼ Teelöffel Backpulver

***Zubereitung:**
Dolden in den Teig tunken, leicht abtropfen lassen und in heissem Fett goldbraun ausbacken.

Holunderblütensirup

***Zutaten:**
1 Liter Wasser, 1 kg Zucker, 2 Zitronen, 30-50 Holunderblütendolden

***Zubereitung:**
Zucker mit Wasser aufkochen und Zitronenscheiben hinzufügen. Die warme Flüssigkeit auf die Blütendolden gießen und bedeckt ca. 3-4 Tage ziehen lassen; anschließend durch ein Küchentuch passieren.

Säteredaktörin: Romain Gaspar