

Wiesen- Erfrischungsgetränk

von Ruth Watzko

- 12 Blätter Giersch
- 2 Ranken Gundermann
- 2 Stängel
Pfefferminzblätter
- 2 Blütenstiele
vom Blutweiderich
- 1 l naturtrüber Apfelsaft
- 1 Bio-Zitrone
- 500 ml Wasser



Zubereitung:

Aus den Wildkräutern einen Kräuterstrauß binden und in den Apfelsaft hängen. Wildkräuter dabei kraftvoll zusammendrücken (damit der Geschmack der Wildkräuter angenommen wird).

Das Getränk mindestens 3 Stunden oder am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Danach Kräuterstrauß entfernen und mit den Zitronenscheiben und dem Wasser auffüllen.

Wilder Aufstrich

von Ruth Watzko

- 200 g Walnüsse
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Handvoll Brennesselblätter
- 1 Handvoll Giersch
- 5 Spitzwegerich-Knospen
- 20 Dostblättchen
- 4 Schafgarbenblätter
- 50 g getrocknete Tomaten
- 250 g Kuhmilchkäse
- Olivend



Zubereitung:

Walnüsse und Knoblauch zerkleinern. Danach in einer beschichteten Pfanne rösten. Wildkräuter waschen, Brennesselblätter mit dem Nudelholz walzen, damit die Brennhaare entfernt werden. Wildkräuter mit den Tomaten in einem Mixtopf fein zerkleinern und mit dem Olivend in einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Die gerösteten Walnüsse und den gerührten Kuhmilchkäse dazugeben und nochmals alles kurz vermengen.

Ruth Watzkos Tipp: Wilder Aufstrich schmeckt lecker zu gegrilltem Gemüse.

Wildkräuter sind vielseitig anwendbar – ob im Getränk oder als leckerer Brotaufstrich.

Grafik: Straubinger Tagblatt

Aus dem Garten der Natur – Teil IV

Geschenke aus der Natur

Wildkräuter verfeinern nicht nur Gerichte und Getränke

Von Judith Heinrich

Schierling. Wildkräuter sind wunderbare Heil- und Würzpflanzen, die vielfältig verwendet werden können. Sie sind Geschenke der Natur, die man weiterverschenken kann. Was man aus ihnen alles machen kann, das zeigt Kräuterpädagogin Ruth Watzko.

Wildkräuter können vielfach verwendet werden: In der Heilkunde finden sie Anwendung als Tees, Umschläge und Tinkturen. In der Küche verfeinern sie Dips, Soßen und Salat, ebenso wie Desserts oder Limonaden, Sirupe und Liköre. Ruth Watzko kennt viele Wildkräuterrezepte. Aus den süßlichen Blüten der Kräuter kann Blütenzucker in verschiedenen Variationen hergestellt werden. Aber auch für Gelees und Sirups – ob zum Süßen für Getränke oder heilkundlich zur Einnahme in der Erkältungszeit – eignen sich die Wildblüten.

Ebenso viele Möglichkeiten an Kräutermischungen gibt es für unterschiedliche Wildkräutersalze.



Ruth Watzko präsentiert einen Reich gedeckten Tisch mit Wildkräuterspeisen.

Fotos: Judith Heinrich

Weitere Wildkräuterprodukte sind Marmeladen und Aufstriche, Tees, Heilessig oder Öle. Ruth Watzko gibt preis, wie man einen „Wilden Aufstrich“ oder ein „Wiesen-Erfrischungsgetränk“ zubereiten kann. Die selbst gemachten Produkte

sind – in schönen Gläsern verpackt und mit Etiketten versehen – individuelle Mitbringsel und Geschenke. Eine ganz besondere Idee hat die Kräuterpädagogin noch in petto: Klatschmohntinte. Drei Teile Wasser werden mit einem Teil Weiß-



Schreib mal wieder: Auch Tinte kann man aus Wildkräutern herstellen.

weinessig und einer Handvoll Blüten angesetzt. Dies wird etwa drei bis vier Tage stehen gelassen. Danach hat das Wasser das Rot der Mohnblüten angenommen. Mit einer Feder kann dann die Tinte zum Schreiben verwendet werden.