

NACHGEFRAGT

Leckeres Unkraut

Wir fragen Eleonore Gliewe, Expertin für Wildpflanzen und vegetarische Köchin

Welche Wildpflanzen sind gerade erntereif?

Im September haben Löwenzahn und Vogelmiere frische Blätter und Brennnesseln ihre Samen entwickelt. Auch die ersten Holunderbeeren kann man schon sammeln.

Wo muss man die Augen offen halten?

Man findet sie im Wald und am Waldesrand ebenso wie daheim im Garten, dort werden sie allerdings oft als „Unkraut“ unterschätzt.

Wie lassen sich Wildpflanzen zubereiten?

Die nussigen Blätter der Vogelmiere eignen sich zum Beispiel hervorragend für Pesto und Salat. Brennnesselsamen sind in Butter geröstet eine Delikatesse und gelten in Weißwein eingelegt als Aphrodisiakum. Die Wurzeln des Löwenzahns sind in Sahne gedünstet genauso schmackhaft wie gesund.

<http://wildkraeuter-catering.de>