

DIE «GRÜNKRAFT» DER NATUR

Das Interesse und der Wunsch, Natur wahrzunehmen, zu erleben und zu verstehen, sind in den vergangenen Jahren vermehrt geweckt worden. Viele der einheimischen Pflanzen, die uns Menschen begleiten, werden oft aus Unkenntnis als gewöhnliche (Un-)Kräuter bezeichnet.

Jeder sieht sie – wenige kennen sie – und gerade diese Pflanzen sind es, die durch ihre Vitalität, Anpassungsfähigkeit und Ästhetik faszinieren. Sie enthalten eine Vielzahl von ursprünglichen Inhaltsstoffen, die sie für uns zu einer ungewöhnlichen Delikatesse und einem sanften, manchmal auch starken Heil- und Nutzkraut werden lassen.

Kräuter für Dips oder aufs Brot

Ein Beispiel für die kulinarische Verwendung eines typischen, heimischen Frühlingsboten unserer Gärten: Das Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*), auch Feigwurz genannt, ist schon zeitig im Frühjahr sichtbar. Die Pflanze zählt aufgrund ihrer unterirdischen Knöllchen (Speicherorgane)

zu den Frühblühern. Die rundlichen oder herzförmigen Blättchen bedecken zum Teil beachtliche Flächen des Bodens. Das Kraut gehört zur Familie der Hahnenfussgewächse, zu der man auch unsere giftigsten Pflanzen wie Eisenhut oder Rittersporn zählt. Aber keine Angst: Die Blättchen können vor der Blüte gefahrlos in Salaten, Kräuterquarks oder Dips verwendet werden und verleihen diesen einen herben, etwas scharfen Geschmack. Verwenden Sie Wildpflanzen aber trotzdem immer nur, wenn sie diese sicher bestimmen können und über ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen Bescheid wissen.

Erfahren Sie mehr über die Grünkraft der Natur. Voji Pavlovic, Gründer und Leiter der Kräuterakademie; www.kraeuterakademie.ch



Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*). Nur die grünen Blätter sind kulinarisch verwendbar.



Kräuterakademie

Eine Fachausbildung in Modulen
mit
Diplomabschluss

Der Lehrgang vermittelt fundierte Kenntnisse der einheimischen Kräuterwelt. Sie werden mit der traditionellen Kräuterkunde als auch mit neuen Erkenntnissen über die Verwendung vieler Heil-Nahrungs- und Färbepflanzen vertraut gemacht. Erfahren Sie mehr über die „Grünkraft“ der Natur.



Kräuterakademie GmbH

unser Bildungspartner:



bzb Weiterbildung
Berufs- und Weiterbildungszentrum
Buchs SG

www.kraeuterakademie.ch

Administration 079/916 13 69

Leitung 079/624 21 64

Pikanter Brotaufstrich mit Scharbockskraut

Zubereitung: Raspeln Sie zwei Rüeblis und eine Zwiebel fein, hacken Sie das Scharbockskraut, mischen Sie alles mit 125 Gramm zimmerwarmer Butter und schmecken Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Vorsicht: Sobald das Scharbockskraut zu blühen anfängt, nimmt der Gehalt an Protoanemonin zu. Dieses kann Haut und Schleimhäute reizen, weshalb das blühende Kraut nicht mehr zum Essen verwendet werden soll.

