# Wiesen- & Waldsalat

Heutzutage geht einfach jeder in den nächsten Supermarkt und kauft sich das was er gerade braucht. Dies wird oft als wertvoll erachtet, weil man ja schließlich dafür bezahlt hat.

Aber bietet da die Natur nicht vielleicht doch das eine oder andere?

Speziell im Frühjahr wenn alles sprießt und blüht ist Kräuterzeit, weil da der Boden noch nicht so beschattet ist. Und gerade dort wachsen kleine und große Wunder, welche sich zu einer herrlichen Komposition zusammenfügen lassen.

Wem dies dann doch zu wild ist, der kann auch nur vereinzelte Blätter oder Blüten unter einen "normalen" Salat mischen.

## Anleitung

* Papier- oder Leinensackerl mitnehmen
* naturbelassene Wiese, (Au-)Wald oder Flur aufsuchen
* Kräuter sammeln (ev. mit Bestimmungsbuch)
* Kräuter kleinzupfen (besser als Schneiden)
* Salat zubereiten mit Essig (Apfelessig oder Balsamico weiß), Öl (am Besten kaltgepresst z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl und dgl.) und etwas Salz

## WICHTIG!

Bitte nur Pflanzen ernten die:

- man selber persönlich kennt und deren Identifizierung EINDEUTIG ist
- keine GIFTstoffe enthalten (bei manchen kann auch eine geringe Dosis schädlich oder tödlich sein)
- nicht unter Naturschutz stehen
- in unbelasteter Umgebung vorkommen (nicht neben Straßen und stark gedüngten Wiesen)
- es besteht natürlich die Möglichkeit von nicht sichtbaren Kontaminationen oder Belastungen durch tierische Parasiten (z.B. Fuchsbandwurm) - dies ist lokal abzuklären um sich abzusichern

## Mögliche Zutaten:

Blätter:

- Bärlauch (Allium ursinum) (mit Riechprobe um Verwechslung mit Maiglöckchen auszuschließen)
- Brunnenkresse (Nasturtium officinale)
- Giersch (Aegopodium podagraria)
- Löwenzahn (Taraxacum officinale)
- Sauerampfer (Rumex acetosa)
- Schafgarbe (Achillea millefolium)
- Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Blüte:

- Veilchen (Viola sp.)
- Gänseblümchen (Bellis perennis)
- Primel (Primula officinalis)

Für die genaue Bestimmung bitte einen Behelf verwenden oder eine Fachkraft zu Rate ziehen.

## Beispielfotos

## Links

- Heilkräuter Datenbank mit Erläuterungen der AGES
- Kräuterlexikon

## Bildnachweis

- Bilder: Von Josua Alisch zur Verfügung gestellt.