

Wiesen- & Waldsalat



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.