

### *Kräuterschorle*

¼ l Apfelsaft, 1l Wasser, je 1 Sträußlein Gundermann, Labkraut, Giersch, Hollerblüten, Mädesüßblüten, Minze, Zitronenmelisse oder -verbene, Salbei, Waldmeister, Lavendel Eberraute, (Kräuter nach Jahreszeit)

Saft und Wasser mischen, Kräuter waschen und kräftig drücken. Den Kräuterstrauß ca. 2 Stunden in der Saftschorle ziehen lassen

### *Marmelade*

1kg Fruchtmus nach Anleitung mit Gelierzucker 2:1 kochen. Schlehen vor der Verarbeitung mind. 6 Monate tiefgefrieren. Hagebutten Blütenansatz entfernen, Schlehen, Weißdorn, Sanddorn, Kornelkirschen und Holler vor dem Verarbeiten in Wasser oder Apfelsaft kochen und durch Sieb passieren.

Äpfel und Quitten eignen sich gut zum Mischen mit Wildfrüchten, möglich sind auch Kürbis, Zucchini, Bananen, Zwetschgen und andere Gartenfrüchte (Anteile ca. 2:1), mögliche Gewürze nach Geschmack, Ingwer, Zimt, Vanille, Zitrone, Gundermann, Minze....

### *Konfekt*

Marmelade ca. 1-2 cm dick auf Backpapier streichen und im Dörrgerät, Backofen oder Kachelofen bei ca. 50°C 1 Tag trocknen lassen, dann wenden, so ca. 2-3 Tage. Anschließend in Stücke schneiden und mehrmals in Puderzucker wenden. Kühl und trocken gelagert hält Konfekt mehrere Monate.

### *Wiesenkapern*

1 Handvoll kleine Löwenzahn-, Margeriten-, Kapuzinerkresse- oder Gänseblümchenknospen über Nacht in 1 Handvoll Salz einlegen Am nächsten Tag abwaschen und in Essig mit 2-3 Pfefferkörnern kurz aufkochen. Pfefferkörner entfernen und die heiße Wiesenkapern mit dem Essig in Gläser füllen. Ein feiner Genuss auf Häppchen und in Soßen.

### *Kräutersalz*

150g getrocknete Kräuter (Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich, Schafgarbe, Gundermann, Dost, Thymian, Melisse, Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch, Bohnenkraut, Liebstöckel, Sellerieblätter, Kerbel, Estragon, Basilikum, Dill usw.) mit 1kg Salz fein vermahlen.

### *Kräuteressig & Öl*

1 Liter Apfel- oder Weißweinessig, 2 Essl. kleingeschnittene, frische Kräuter oder ein Kräutersträußchen (Kräuter wie Kräutersalz). Nach Belieben Hagebutten, 1 kl. Stück Ingwer oder Zitronenschale und einige Pfefferkörner zugeben. 2 Monate ziehen lassen.

Für Würzöl immer trockene Würzkräuter z. B. Rosmarin oder Dost verwenden.

### *Pesto*

50g Mandeln od. Nüsse, 50g Parmesan vom Stück, ¼ l Rapsöl, 150g Wildkräuter gemischt Wiesenlauch, Bärlauch oder Schnittknoblauch, Brennnessel, Gundermann, Giersch, Quendel und Dost im Mixbecher pürieren. Pesto frisch verwenden, einfrieren oder in Gläser einkochen. Ein wilder Genuss!

**Viel Freude beim Sammeln, gutes Gelingen beim Zubereiten und „Zum Wohl und guten Appetit“ beim Genießen der wilden Köstlichkeiten wünscht**

**Kräuterpädagogin Angela Eiblmeier**

**Xaver-Buchner-Str 9 94486 Osterhofen-Holzhäuser Tel. 08547-7094**

[angela.eiblmeier@t-online.de](mailto:angela.eiblmeier@t-online.de) [www.wildkraeuter-genuss.de](http://www.wildkraeuter-genuss.de)