

Welche Kräuter und Pflanzen kann ich nutzen?

Name	Geschmack	Verwendung
Beinwell Brennnessel Gänseblümchen Giersch Klee (rot/weiß) Knoblauchsrauke Labkraut Spitzwegerich Wiesen-Bärenklau Vogelmiere	Neutral bis fein würzig	Wildgemüse: Salat, Suppen, Blattgemüse, Gemüserouladen
Löwenzahn Schafgarbe	Herb bis bitter	Wildgemüse: Salate, Suppen
Wiesenschaumkraut	„Rettich-Geschmack“ scharf	Würzkräuter: Salatsoßen, Kräuterquark Kräuterbutter, Dips
Giersch Gundermann Knoblauchsrauke Pfefferminz Sauerampfer	Sehr aromatisch	Würzkräuter: Suppen, Füllungen, Soßen, Kräuterquark, Kräuterbutter, Salat Getränke, Nachspeisen
Roter Holunder Schwarzer Holunder Weißdorn	Fruchtig, säuerlich	Wildfrüchte: Getränke, Marmeladen, Nachspeisen



aus: **OUTDOOR-KIDS** - Praxishand-
buch für Kindergruppen.
Deutsche Wanderjugend. Ihr wollt
mehr wissen über Leckereien aus
der Natur, das Buch kann unter
www.outdoor-kids.de bestellt werden.