



DIANE DITTMER

# Wald- und Wiesen- Kochbuch

Köstliches mit Wildkräutern, Beeren und Pilzen

**G|U**

ernten, solange sie noch grün sind. Ihr Geschmack, heißt es, ist würzig und pikant. Und wer sagt eigentlich, dass Bärlauch nur ein Frühlingsgeschenk ist? Im Herbst lohnt es sich, ein wenig zu graben: Die würzigen Bärlauchzwiebeln schmecken fein gehackt ganz köstlich auf Butterbrot oder in Kräuterquark.



*»Knoblauchduft inspiriert die  
Frühlingsküche«*

**AB INS KÖRBCHEN!**

Bärlauch steht nicht gern  
allein: Wo er wächst, bildet

er oft ausgedehnte raschelnde Blätterteppiche. Da könnte man beim Pflücken geradezu aus dem Vollen schöpfen! Trotzdem gehen wir dabei behutsam vor: Wir knipsen die Blätter vorsichtig einzeln mit den Fingern ab und nehmen nur so viele, wie wir tatsächlich brauchen. So kommen andere Sammler auch auf ihre Kosten, und die Pflanzen bleiben fest im Boden verwurzelt. Sie können sich regenerieren und im nächsten Jahr wieder

reichlich Blätter treiben. Im Nu ist unser Korb gefüllt - es duftet herrlich nach feinem Knoblauch und frischen Kräutern. Das macht richtig Lust auf neue Bärlauchkreationen!

