

einfach gut leben

Maiga Werner

# Das Kräuter- Kulinarium

Meine Kräuter – meine Lieblingsrezepte



*Dort-Hagenhausen-Verlag*



Tulpenblüten kann man ebenfalls essen – natürlich nur, wenn sie unbehandelt sind, also aus dem eigenen Garten ... Sie schmecken süßlich und alle Sorten eignen sich. Aber Vorsicht vor anderen Frühlingsblumen – bitte nur Tulpenblüten essen, nicht die Zwiebeln!

Im zeitigen Frühjahr drängt eine Fülle von Lebenskraft ans Licht, um uns Winterkälte und Bewegungsmangel auszutreiben. Einseitige oder üppige Ernährung lassen uns nach frischem Leben lechzen, und da kommen uns die einfachen Wildkräuter zur schmackhaften Hilfe, die sich traditionell in

der Neun-Kräuter-Suppe oder Gründonnerstagsuppe finden.

So begegnen uns jetzt Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer und Wiesenkerbel, die genau wissen, wie man die ersten Sonnenstrahlen, die kühle Frühlingsluft, das Schmelzwasser und die Erdelemente in sich vereint. Auf den Beeten und im Rasen gehen aber auch immer wieder Gänseblümchen, Knoblauchsrauke, Pimpinelle, Sauerampfer, Schafgarbe, Veilchen, Vogelmiere und Wegeriche auf und in Mauer und Gesteinsritzen findet man das Felsenblümchen. Je nachdem, ob der Mensch, der Boden oder das Ökosystem diese Kräuter vielleicht brauchen. Diese in Kräutern gesammelten Kräfte können wir uns jederzeit kulinarisch einverleiben, so wie die Jahreszeit sie in

ihrem Rhythmus hervorbringt.

Auf dem Balkon oder im Gartenbeet und Gewächshaus lohnt es sich, im späten Sommer schon Feldsalat, Felsenblümchen und Lauchellerkraut zu säen oder diverse Wildkräuter gedeihen zu lassen, um im Frühjahr Freude daran zu haben.



